0/2 الفصل الثاني

مفاهيم فلسفية : التحليل الفلسفي لمصطلحات اللعب ، الرياضة، وقت الفراغ والترويح

01/2 اللعب

02/2 الرياضة

03/2 وقت الفراغ

04/2 الترويح

0/2 الفصل الثاني

مفاهيم أساسية : التحليل الفلسفي لمصطلحات اللعب ، الرياضة ، وقت الفراغ والترويح

عند دراسة المجال الواسع لوقت الفراغ والترويح يجب في البداية توضيح كل المبادئ والأفكار. فعادة ما يتم استخدام كلمة اللعب والرياضة ووقت الفراغ والترويح بصورة متبادلة، ومن الأهمية بمكان فهم نفس المعنى في حين أنهم يحملون معاني مختلفة تمامًا. ومن المهم جدًا للتلاميذ وللطلاب وجمهور الممارسين لهذه المجالات، أن يدركوا الاختلافات الضمنية في معنى كل منهم على حدة، والمفاهيم الضمنية في معانيهم مجتمعين.

التركيز على فهم هذه المعاني ذو أهمية كبيرة جدًا. فمثلاً الطبيب في مهنة الطب البشري يجب أن يكون ملمًا إلمامًا جيدًا بالعلوم المرتبطة بمكونات الجسم البشري والعلوم البدنية والنفسية والاجتماعية، وما إلى ذلك من علوم أساسية. فدراسة الطبيب البشري لعلوم الكيمياء الحيوية وتشريح الجسم البشري وبيولوجيته ومراحل النمو البدني والنفسي لمراحل العمر الزمني المختلفة والسلوكيات الاجتماعية لمختلف بيئات المجتمعات، والعضلات العاملة على الجهاز العظمي والجهاز العصبي، وميكانيكية العمل العضلي على الجهاز الحركي، وما إلى ذلك من العلوم الحديةٌ* المرتبطة بمهنة الطب البشري التي يكون في مقدمتها التغذية المتكاملة المتزنة من أجل أن يستطيع ممارسة مهنة الطب البشري بصورة فعالة.

---

* العلم الحدي : هو الذي يربط بين علمين قائمين بالفعل ، وهو هنا ميكانيكية العمل العضلي والعصبي على الجهاز الحركي

وكذلك يجب على المتخصصين في مجال الترويح بشكل عام والرياضي بشكل خاص، والقائمين على أعمال المؤسسات الترويحية التي يأتي في مقدمتها المتنزهات، أن يتفهموا جيدًا معنى كلمة اللعب والرياضة والترويح، وأيضًا معنى كلمة وقت الفراغ والترويح وعلاقة كل منهما بالأخرى. وما هي المتطلبات لممارسة كل منهم ، إذا كانوا يرغبون في تصميم برامج خدمات ترويحية جيدة ومفيدة.

كما يجب أيضًا على المتخصصين في مجال دراسة وقت الفراغ ألا ينعزلوا عن المعنى الحقيقي له، وكيف يكون فعالاً فعليًا، وينشغلون فقط بصميم نماذج نظرية، أو معنوية لسلوك وقت الفراغ. فبدلاً من ذلك يجب عليهم كمتخصصين نظريين في مجال الترويح العام أو الترويح التخصصي في المجالات المختلفة. أن يكونوا متوافقين مع المهنيين في مجالات الخدمات الترويحية بل يقومون على مساعدتهم لعمل أداء أفضل.

يعتبر إدراك هذه المفاهيم (اللعب والرياضة، وقت الفراغ والترويح) وأفكارها جيدًا، كطريقة حاسمة لتطوير الأسلوب الفلسفي للخدمات الترويحية ، ولتطبيق أهداف خدمات أو وسائل شغل وقت الفراغ بصورة عامة.

فقد افترض Johan Huzings افتراضًا عامًا ، بأن اللعب قبل أن يكون ثقافي منتشر في جميع مناحي الحياة. فقد طور Huzings وجهة النظر، بأن اللعب وظيفة هامة. حيث يوجد شعور ما نحوه ، وهو جانب من وجودنا. فاللعب يحدد طبيعة الكائن البشري، وطبيعة الثقافة. باختصار يعتبر اللعب هو السمة الأساسية للإنسان هوالبحث عن الأنشطة المسلية، وتعريف Huzings عام 1955م للعب: " هو نشاط قائم بذاته،

يجري بشكل واع ومقصود تمامًا خارج الحياة العادية ، برغم كونه غير جاد أو خطير، إلا أنه في الوقت نفسه يستحوذ على اللاعب كليًا، وبشكل عميق فهو نشاط لا يرتبط بأي مصلحة مادية، ولا يمكن أن يتحقق من ورائه نفع أو فائدة مادية ، وهو ينطلق في حدود الوقت والمكان المناسبين، وفق قواعد ثابتة في شكل منتظم، ويعمل على تعزيز تشكيل التجمعات الاجتماعية التي تميل إلى إحاطة نفسها بالسرعة، مع التأكيد على أن اختلافهم عن العالم العادي من خلال التذكر أو غيره من الوسائل الأخرى . وقد اجتاز Huzings اختبار الوقت كما أضاف إليه من قبل Rager Callois Brian sutlon Simth وأخرون".

1/2 اللعب

كيف ستكون الحياة بدون لعب؟ اللعب هو المتعة، والحرية والطريق لخلق علاقات اجتماعية، والمكافأة بعد الانتهاء من عمل شاق، وعندما نلعب شيئًا ما نستمتع به لذاته. فاللعب يعتبر هروبًا من الضغوط النفسية والاجتماعية والبدنية، والعادات والقوانين المعتادة، وما إلى ذلك من ضغوط مؤثرة على الفرد البشري. كما أن اللعب هو الطريقة المفضلة للعقل البشري في التحكم ....، فالجنس البشري يتطور عن طريق اللعب ، وثقافات البشرية تنمو بشدة خلاله.(0)

إن اللعب هو أعلى حالات نمو الطفل... ، ونمو الفرد عمومًا في هذه الفترة ، وذلك لكونه تمثيلاً نشطًا ذاتيًا للتمثيل الداخلي والحاجة الداخلية والدافع.

اللعب هو أنقى وأكثر نشاط روحي للإنسان في هذه المرحلة من العمر الزمني، وفي نفس الوقت، هو أكثر نشاط معتاد عليه الفرد في حياته

كلها. ففي الحياة الطبيعية، وجميع الأشياء المخبأة داخل الفرد. وبذلك فاللعب يمنح المرح والحرية والراحة والاسترخاء الداخلي والسلام مع العالم، فهو يحمل مصادر كل ما هو خير ونافع. فالطفل الذي يلعب بحق، بتقرير المصير النشيط، على التضحية من أجل زيادة رفاهية نفسه والآخرين. فاللعب في تلك المرة ليس سطحيًا، فهو جدي جدًا وهام جدًا من أجل الرؤية الحادة والهادفة للفرد الذي يعرف طبيعة البشر حقًا. فالنشاط التلقائي للطفل يناقش الحياة المستقبلية.(*)

آمن فروبل Frobel أن اللعب في صورة التربية والتربية البدنية هو عمل رائع لتقليل الضغط والتوتر، ولما قد نسميه نمو الشخصية والأخلاق. كما اعتقد فروبل أن التربية يمكن أن تساعد على شحذ وتغذية القدرات الفكرية ، وتطور فكرة بأن ممارسة طفل ما خمس لعبات محددة بتسلسل، يمكن أن يعلم الطفل الفراغ، والكتلة والحركة الأساسية . فكانت الهدية الأولى للطفل هي : الكرة، والهدية الثانية هي : مكعب وجسم كروي، بينما الهدية الثالثة والرابعة والخامسة للطفل بالتصاعد " تقسيم مركب للمكعب إلى سلسلة من المجسمات المستقيمة، ومواسير مستقيمة.

وللعب خاصيتان هما : التلقائية والذاتية، فاللعب تلقائي ينتج عن الذات ويهدف إلى تحقيق اللذة والسعادة . لقد تم تطبيق هذا المبدأ في القضاء على أساليب التربية القديمة التي كانت تهدف إلى تشكيل الطفل، وتعليمه العلوم والمعارف التي فيها الكبار ومعاملته على أنه رجل صغير، ومحاولة تلقينه كل ما يرغب فيه الكبار، إلا أن هذه الأساليب تغيرت عندما نادى العلماء بضرورة معاملته ككائن حي له خصائصه ومميزاته النفسية،

* سيكلوجية اللعب : سوزانا ملر، ترجمة حسن عيسى، مراجعة محمد عماد الدين ، عالم المعرفة، العدد 120، ديسمبر 1987م.

منها الخاصية الذاتية في النشاط ، وهذه الخاصية تنبــه لهــا منتــشوري، فروبل وغيرهما من رواج حركة النشاط الــذاتي التلقــائي فــي العمليــة التعليمية.

تبنى رواد التربية الحركية القائمة على تربية الطفــل مــن خــلال اللعب. فظهرت طرق حديثة في تعليم الأطفال في مرحلتي المهد والطفولــة المبكرة، وهي طريقة قائمة على استخدام القصص الحركية في تدريس مادة الرياضة والتربية البدنية للأطفال في الصفوف الابتدائية الدنيا، كما تستخدم طريقة التمرينات التمثيلية أو التمرينات على شكل ألعاب في تدريس دروس التربية الرياضية في الصفوف الدراسية العليا من المرحلة الابتدائية ، وهي طريقة توظف استعداد الطفل للتخيل وحبه للقصص الخيالية. ولــذلك فــلا تستخدم في هذه المرحلة النداء المباشر أو الطريقة المباشرة فــي تعلــيم التمرينات أو تدريس المهارات الحركية، وإنما تعطى في قالب لعبة صغيرة، وسرد القصة كمحاكاة لعقله وإثارة ميله للتقليد. ومسايرته اللغوية، وضيق دائرة معلوماته وقصور نضجه النفسي والاجتماعي.

لقد أشاد هورن Horne مفكر المثالية إلى أن للتربية البدنية دورًا هامًا، ما دام للبدن تأثير على العقل، وأن اللعب هو طريق ذاتــه وحريتــه، كما أعلن أن على الفرد أن يعيش لائقًا بدنيًا حتى يحظى ببدن يكون رهنًــا لخدمة إرادته ، ناقلين ذلك عن Harper , Willam &et, al., 1977م.

1/1/2 معنى اللعب والمنظورات التاريخية

1/1/1/2 معنى اللعب

اشتقت كلمة اللعب من مصطلح انجلوساكسون Angloplega Saxon ، وهي تعنى مباراة ، رياضية ، مناوشة، أو عراك، وهي أيضًا مرتبطة بالكلمة اللاتينية Plaga وهي تعني تدقق، أو قوة دافعة أو ضرب أو قذف. وقد تم تفسيرها عن طريق فكرة ضرب أو قذف عنصر ما، أو لعب مباراة تقذف فيها الكرة. وهنا بعض اللغات بها كلمات مشتقة في المصدر الشائع (مثل Spielen الألمانية – Spelen الهولندية) والتي تشتمل معانيها لعب رياضة ، أو مباريات ، وأيضًا اللعب على آلة موسيقية. وقد قدم قاموس Webster الدولي الجديد بعرض المعاني الجديدة للأسهم Play " تشمل التحكم في السرعة، أو اللعب، كاللعب بالسيف، عمل مجموعة من الحركات بغرض المتعة أو التسلية، رياضة، أو مناورة".(0)

وهناك بعض المعاني الأخرى لكلمة Play التي تشير إلى العروض المسرحية الدرامية ، أو شكل من أشكال التسلية، أو المرح، أو استكمال مباراة، بطريقة التصرف أو المواصلة. وغالبًا ما تكون بصورة خداعية. فاللعب صورة توارثية، يتم النظر إليه كنشاط خاص بالأطفال، على عكس الترويح، الذي يعتبر سلوك خاص بالبالغين. بالرغم من هذه الأيام؛ فإن معظم الناس من مختلف الأعمار يتجهون إلى اللعب.

2/1/1/2 منظورات تاريخية

بناء على كتابات أرسطو وأفلاطون Plate and Aristole في اليونان القديمة؛ كان اللعب يشكل قيمة مهمة جدًا في حياة الأطفال. وقد

اهتم أهالى أثينا The Athenians بأن يزرعوا في أطفالهم قيم الشرف والولاء والجمال ، وكثير من القيم الحضارية الأخرى. فكان اللعب بالنسبة لهم مكونًا أساسيًا في عملية التعليم، حيث اعتبر وسيلة فعالة لتطور شكل وقيم المجتمع اليوناني.

بعد ذلك في الوقت التي سيطرت فيه الكنيسة الكاثوليكية على معظم دول غرب أوربا المتطورة؛ أصبح اللعب كأحد مصادر التهديد على المجتمع. وفي هذا الوقت قد سُخّر الجسم للأعمال الروحانية، بالإضافة إلى الحط من قدر كل الأعمال للتسلية والمتعة التي كانت شائعة في زمن اليونانيين، والرومان، بالرغم من ظهور بعض الفلاسفة والمتعلمين الذين دافعوا عن اللعب مثل: Froebel ، Rousseau و Sehiller الذين اعتبروه كأحد أهم وسائل تعليم الأطفال ، فعلى سبيل المثال، فقد كتب Froebel عن اللعب كأصدق تعبير عن التصور البشري في مرحلة الطفولة قائلاً :

«اللعب هو أنقي وأطهر النشاطات التي يقوم بها الإنسان ... فالطفل يظل يلعب بنشاط وحيوية حتى يدركه إرهاق بدني من الاستمرار في اللعب، وأحيانًا يتعلم كيفية تجاوز هذا التعب للوصول إلى حالة الاستمتاع الذاتي والجماعي».(0)

3/1/1/2 ما هي الحقيقة التي يمكن أن نسندها إلي اللعب؟

كانت هناك إجابة قديمة ، أو بالأحرى ساذجة ، وهي أن اللعب يستخدم على أنه ترويح من عناء العمل. وقد وردت هذه الفكرة من قبل عرضًا في بعض كتابات القرن السابع عشر ، ولكنها ارتبطت عادة بمفكرين ألمانيين من مفكري القرن التاسع عشر هما شالر Schaller ،

ولازاروس Lazarus اللذين ألفا كتبًا عن اللعب. وكان شـــالر يعتقـــد أن اللعب يجدد القوى التي على وشك النفاذ. أما لازاروس فقد جعل من اللعب نقيضًا للعمل كما هو نقيض للكسل، ونادى بالترويح الإيجابي كعامل مجـــدد للنشاط والقوة. فلعب مباراة في كرة القدم، أو في الوثب، أو حتـــى مجـــرد طلاء باب الحديقة يمكن أن يكون عاملاً إلى الاسترخاء. ولكن هذا لا يمكن أن ينطبق على أنشطة الصغار. فليس هناك عمل شاق سابق على قفز قطة صغيرة خلف الكرة. والجراء الصغيرة تظل تلعب وتمرح حتى تتعب، ثم تبدأ اللعب من جديد.

إن تعاطف فروبل Frobel مع الأطفال ، وخبرته العملية كمدرس قد مكنا له من أن يدرك أن نوع اللعب الذي يستمتع به الأطفال، وكذلك اللعبة التي ينجذبون إليها ، يمكن أن تستخدم جميعًا في شد انتباههم وتنمية قـــدراتهم ومعارفهم، ولقد كانت أفكاره ذات قيمة عملية كبيرة. ولكن المعرفة العملية المنظمة بنمو الطفل كانت ضئيلة في زمن Frobel ؛ ولذلك فإن تـــصوره للعب باعتباره " تفتحًا لبراعم الطفولة".

وبالطبع فإن الأمر مشوق دائمًا أن نجد أصداء لمـــا نلاحظـــه الآن فيما مضى من التاريخ، فلقد ذكر كثيرًا أن أفلاطون كان أول من اعترف بأن اللعب قيمة عملية. ويتضح هذا في مناداته فـــي كتـــاب "القـــوانين Laws بتوزيعه التفاحات على الصبية؛ لمساعدتهم على تعلم الحـــساب، وإعطـــاء أدوات بناء واقعية مصغرة لأطفال سن الثالثة الذين كان عليهم أن يصبحوا بناءين في المستقبل. وكان أرسطو يعتمـــد كـــذلك أن الأطفـــال ينبغـــي أن يشجعوا على اللعب بما سيكون عليهم أن يفعلوه بشكل جدي كراشدين.

لقد أصبح موضوع اللعب يستأثر بعدد من الكتابات المتعمقة على أعلى المستويات الفكرية، ففي مجال الفلسفة نجد فيلسوفًا بارزًا (هوفنك)، تلميذ هوسرل (مؤسس الفلسفة الظهراتية أو الفينولوجيا) وأفضل شُرَّاحه، يكتب كتابًا فلسفيًا هامًا عن أنطولوجيا* اللعب.

2/1/2 النظريات الأولي للعب EARLY THEORIES OF PLAY

قام بعض المتخصصين المهنيين في القرن التاسع عشر، وبداية القرن العشرين بتطوير بعض النظريات الخاصة باللعب، موضحين كيفية تطوره، ودوره في تطوير المجتمع البشري والشخصية الإنسانية.

1/2/1/2 نظرية الطاقة الفائضة (الزائدة)
Surplus – Energy Theory

كتب الفيلسوف الإنجليزي Herbert Spencer في منتصف القرن التاسع عشر، في كتابه مبادئ علم النفس، بأن الحاجة للعب تأتي من الحاجة إلى حرق طاقة زائدة. فقد تأثر هذا الفيلسوف بالكتابات السابقة التي قدمها Friedrick von schiller الذي أوضح تصوره حول أن الحيوانات عندما تكفي حاجاتها من الطعام، ولا يكون هناك أي احتياجات متعلقة بحياتها. فإنها تقوم بإخراج الطاقة الزائدة عن طريق أشكال من اللعب ليس لها أي هدف، ولكنها تسبب المتعة وقد رأى Spencer أيضًا أن عملية اللعب بين الأطفال غالبًا ما تكون محاكاة لبعض نشاطات البالغين كالرياضة، والمطاردة، والمصارعة، واصطحاب فرد للسجن. وعادة ما تشمل بعض الغرائز السيئة.

---

* أنطولوجي antology = مقتطفات أدبية مختارة

كما أشار إلى ما يعرف الآن بنظرية الطاقة الزائـدة فـي اللعـب، مرجحًا أن هذه الفكرة في أبسط صورها. هي أن الأطفال يلعبون للتنفـيس عن مخزون الطاقة ، كانت متواترة قبل ذلك بوقت طويـل. وقـد حـصل Spencer على هذه الفكرة أصلاً من الكتابات الفلسفية والجمالية لفردريك فون شالر، رغم أنه يعترف بلطف بأنه لا يستطيع أن يذكر اسـم الـشاعر الألماني الجنسية. وقد نادى شالر بأن اللعب تعبير عن الطاقـة الفائـضة، وأنه أصل كل الفنون.

واعتبر سبنسر أيضًا بعد ذلك بحوالي قرن من الزمان أن اللعب هو أصل الفن ، وأنه تعبير غير هادف عن الطاقة الزائدة، ولكنـه يحـاول أن يلوي الفكرة ليحيطها طابعًا تطوريًا نموذجيًا، فهو يدلل على ذلك بأنه كلمـا كان الحيوان في مرتبة أدنى على سلم التطور، زادت طاقاته المطلوبة على الطعام للهروب من أعدائه، ولذا ينتشر اللعب في الحيوانات العليـا، حيـث أنها لا تحتاج، مع توفر قدر أكبر من المهارة لديها، إلا لوقت أقل لتنفقه في المحافظة على حياتها. وعلى هذا فقد كانت أوفر تغذية وأحسن صحة، ومن ثم كانت الطاقة المتوفرة لديها أكثر.

2/2/1/2 نظرية الترويح Recreation Theory

كان الشرح الأولي للعب الذي يعكس وجهة نظر كل مـن Schille Spencer قد تـم تطـويره بواسـطة الفيلـسوف الألمـاني Mortize Lazarus الذي ناقش أنه بجانب أن اللعب يقوم بحرق الطاقة، يقوم أيضًا باتعاشها وتجديدها، فبطريقة أخرى عندما يصل الفرد إلى حالة إرهاق شديد نتيجة مجهود ضخم، فإنه يلجأ للعب بعض الوقت ليجدد نـشاطه وطاقتـه للعمل الجديد . وقد فرق Lazarus بين الطاقة العقلية والبدنية موضحًا أنه

إذا كان المخ مرهقًا – مشيرًا إلى أنه ليس متعبًا للغاية – فإن تغيير النشاط البدني الذي يقوم به سوف يحدد طاقته العصبية، ومن جانب آخر، فإن موظف المكتب الذي يلعب التنس بين يوم عمل شاق جدًا، يقوم بإخراج طاقته البدنية الفائضة . وفي نفس الوقت يعمل على تجديد طاقته ونشاطه العقلي.

3/2/1/2 نظرية التدريب الغريزي (التدريب المهاري)

Instinet – Practice Theory

ثمة نظرية أخرى مختلفة عن اللعب ، طرحها كارل جروس Karl Gross أستاذ الفلسفة في بازل بسويسرا في كتابه : عن لعب الحيوانات سنة 1896م وعن لعب الانسان سنة 1899م . وكان قد أصبح مهتمًا باللعب باعتبار أنه يمكن أن يمثل أساسًا للجماليات Aestheties . ولما كان جروس متأثرًا ببحوث فايسمان Weissman الذي كان أول من شك في أن الخصائص المكتسبة يمكن أن تورث – حيث يرجع هذا التفسير للتطور إلى العالم الفرنسي لامارك – فقد وضع تفسيره كلية على أساس مبدأ الانتخاب الطبيعي الذي قدمه دارون باعتباره أحد العوامل الرئيسية للتطور، فالحيوانات التي تبقى هي التي تتلائم إلى أقصى حد مع الظروف السائدة، والتي يكون نسلها قادرًا على التكيف مع الظروف المتغيرة.

وأوضح جروس Gross قائلاً : "إذا كانت الحيوانات تلعب، فإنما يحدث ذلك لأن اللعب يكون نافعًا لها في صراعها للبقاء، ذلك لأن اللعب هو تدريب على المهارات اللازمة لحياة البالغين، التي يحتاجونها في حياتهم الجادة الطبيعية" ، فالطفل يحرك باستمرار يديه وأصابعهما وقدميه، ويثرثر بالكلام ويصيح ، فيتعلم السيطرة على جسمه. وقد أوضح جروس أيضًا،

أنه كلما كان الإنسان أكثر ذكاءً وتكيفًا مع الواقع، كلما زادت الحاجة إلى وقت من البداية والطفولة، وذلك للتعلم المستمر . ففي الحياة البشرية تكون هناك فترة طويلة في البداية، والتي يرتبط فيها الأطفال بعدة نشاطات مختلفة تؤدي إلى تحسين مهاراتهم، قبل أن يحتاجونها فعلاً.

لقد قام متخصص تصنيفي بدراسة سلوك الحيوان والطيور، وكيفية تفاعلهم مع بعضهم البعض ومع بيئتهم، بتوضيح أشكال ومفاهيم كثيرة للعب، التي تشرح نظرية للتدريب الغريزي بصورة مفصلة، فعلى سبيل المثال: إن معظم لعب الحيوانات وخاصة القوية منها، يكون عبارة عن عمليات تمزيق أو قتال هادئ، أي عبارة أو صورة أولية للقتال الفعلي، حيث يقوم المتقاتلان أثناء اللعب بالتدريب على مهارات القتال، قبل أن يحتاجوها، ويتعلمون أيضًا كيف يتفاعلون مع بعضهم البعض.

في حين أن متخصص في علم الإنسان Anthropologists ، والدارسين للمجتمعات البدائية أوضحوا أنه يوجد هناك ما يسمى بيت اللعب Playing house الذي يعتبر شكل من أشكال التمرين أو التجربة لقوانين الحياة البالغة، ففي بعض القرى الأفريقية البدائية، تجد هذا البيت، ربما يتم فيه التدريب على المهارات الفنية (التكنيكية) والاجتماعية، حيث يقوم الذكور والإناث من الصغار ببناء بيوت صغيرة، يكون بها معدات لها أغراض مختلفة. وعادة ما تختلف أشكال اللعب هناك، حيث يقوم الأولاد بصناعة الفئوس، والدروع، والرماح والسهام. أو يقومون ببناء حظيرة للماشية، في حين تقوم البنات بطهي طعام حقيقي أو في مخيلتهم، أو عمل سلة لحمل العشب.

ويرتبط اللعب، باعتباره النزعة العامة لممارسة الغرائز، ارتباطًا وثيقًا بالمحاكاة التي هي غريزة أخرى عامة تحل محل عدد كبير من الغرائز المتخصصة الجامدة . والتعليم بالمحاكاة هو أمر هام لهؤلاء الصغار الذين تكون أفعالهم الفطرية غير وافية للغرض، وكلما زاد ذكاء النوع وقدرته على التكيف، اشتدت حاجته لفترة أطول من الرضاعة والطفولة التي تتمتع بالحماية اللازمة للمران المكتسب في اللعب عن طريق المحاكاة.

4/2/1/2 نظرية تنقية العواطف Catharsis Theory

تُبنى هذه النظرية على فكرة أن اللعب – خاصة التنافسي أو الحماسي– هو عبارة عن صمام أمان في عملية التعبير عن العواطف المكبوتة. ففي عصر اليونانيين القديم اعتبر أرسطو Aristotle الدراما كوسيلة جيدة لتطهير عواطف الإنسان من أية مجهود أو إرهاق، وذلك من خلال تفاعله مع ما يحدث على المسرح، فالمشاهدون ينقون أنفسهم من أي مشاعر، أو أحاسيس سيئة. وقد أقام العديد من كتاب بداية القرن العشرين بشرح هذه النظرية، حيث كتب Harvey Carr ، وهو فيلسوف أمريكي مدونًا.

" تنقية العواطف ... تتضمن فكرة تصفية وتنقية أي طاقة داخلية غير حضارية أو غير اجتماعية ... وقد ظهرت قيمة كرة القدم، والملاكمة، والعديد من الأنشطة البدنية الأخرى كأمثلة واضحة للتخفيف من حدة مشاعر الأبناء، فبدون أشكال اللعب الكثيرة، التي تعمل على إخراج الطاقة المؤدية داخل الأبناء. فبدون أشكال اللعب الكثيرة التي تعمل على إخراج الطاقة المؤذية داخل الأبناء بصورة سليمة، ستكون مهمة الآباء والأساتذة شاقة".(0)

يتضح أن نظرية تنقية العواطف، تتفق مع نظرية الطاقة الفائـضة في ضرورة وجود عملية لعب مفيد تساعد الأطفال في حرق الطاقة الزائدة لديهم، وتقديم وسائل وقنوات اجتماعية مقبولة للـتخلص مـن العواطـف المراهقة السيئة لديهم.

3/1/2 مفاهيم وأفكار القرن العشرين حول اللعب

TWENTIETH-CUNTURY CONCEPTS OF PLAY

قام عدد من علماء النفس والدارسين خلال الثلاثة عقود الأولى من القرن العشرين ، بدراسة اللعب بصفة خاصة كخبـرة تعليميـة متطـورة للأطفال.

1/3/1/2 نظرية التعبير عن النفس Self – Expression theory

يرى اثنان من أهـم قيـادات التربيـة البدنيـة وهمـا : Elme Mitchell and Bernard Mason أن اللعب هو بصفة أساسية ، يكون نتيجة للحاجة إلى التعبير عن النفس ، حيث أن البشر يـتم النظـر إلـيهم كديناميكيات أدمية نشطة ، تبحث عن مخرج مناسب لطاقتهـا مـستخدمة قدراتها الخاصة والتعبير عن شخصياتها . فبالنسبة إلـى Mitcher and Mason أن كل النشاطات المحددة التي يمارسها الإنسان تتـأثر بـبعض العوامل التي منها العوامل البدنية، والتـشريحية، والنفـسية، والبيئيـة، والأسرية والمستوى الاجتماعي.(0)

بالإضافة إلى ذلك فإن نظرية التعبير عن الـنفس تقتـرح بعـض الأهداف الإنسانية التي تؤثر في شكل من أشكال اللعب ، والهوايات . وهي تتضمن ما يلي :

- الرغبة في اكتساب خبرات جديدة.

- الرغبة في المشاركة مع مجموعة ما.
- الرغبة في الأمان.
- الرغبة في التعرف والاستجابة مع الآخرين.
- الرغبة في أن يكون رياضيًا.

2/3/1/2 اللعب كضرورة اجتماعية Play asa Social Necessity

قام Joseph Lee ، الذي يعتبر كائن روحي لعملية اللعب في أمريكا، بإنشاء وتحسين العديد من الملاعب، ومراكز الترويح بالتأكيد على أن اللعب هو قوة ضرورية لتطوير الطفل والحياة الاجتماعية.

وقد آمن Lee بأن اللعب يساهم بصوة كبيرة في تطوير شخصية الفرد ، لأنه يشتمل في داخله على بعض الدروس عن المبادئ، والوفاء ، والتضحية فقد يراه أكثر من مجرد سبب للمتعة . ولكنه كان عنصرًا هامًا في حياة الأطفال – متفقًا مع أحد المعاصرين له Luther Halsy Gulick – وقد اعتبر اللعب عنصرًا حيويًا في حياة المجتمع ككل . وقد أوضحت هذه الفكرة نفسها أكثر من خلال بعض تطبيقات اللعب التي تستخدم كوسائل لإعداد الأطفال للحياة العملية فيما بعد . وقد أشار Wayne Stromanny إلى أن اللعب يعتبر كشكل مفيد من أشكال التدريب العادي ، وذلك لأنه يقوم بتنظيم وظائف الجسم البشري وتحسين الصحة ، وإعداد الأطفال للالتزامات المكانية بداية في الصف الدراسي بالمدرسة ثم بالحياة العملية.(0)

3/3/1/2 دراسة رموز نشاط اللعب Typologies of play Activity

قام الكثير من علماء السلوك والاجتماع في القرن العشرين بدراسة اللعب بصورة دقيقة. وقد قام أحد المتخصصين وهو Roger Caillois – عالم اجتماع فرنسي – بدراسة اللعب عن طريق تصنيف الألعاب ونشاطات اللعب ، بناء على الخواص المختلفة للثقافات مع تحديد أهدافها وقيمها ، وقد وصل Caillois إلى أربعة أنواع مختلفة من اللعب هي :

- صراع Agon
- حظي Alea
- التنكر mimicry
- ألعاب الدوار Ilinx

يشير الرمز Agon إلى الخاصية التنافسية في اللعب التي توجد فيها مساواة في فرص المشاركين للفوز، ويتحدد الفائزون بناء على بعض الخواص الشخصية، كالسرعة، والذاكرة، والقوة، وشدة الإبداع، أو المهارة. قد يتم لعب هذه الألعاب التنافسية، إما بأفراد أو بفريق. ومثل هذه الألعاب تتطلب التركيز والتدريب الجيد، وأيضًا يكون فيها قوانين، حدود معينة، وبصورة واضحة فإن معظم الرياضات، والألعاب الحديثة، خاصة ألعاب الطاولة والكارت، وهما أمثلة للألعاب التنافسية.

في حين أن رمز Alea يشير إلى الألعاب التي لا يكون فيها أية تحكم أو سيطرة ويكون الفوز فيها بفضل الحظ أكثر من المهارة الخاصة للاعب مثل ألعاب الزهر Game of dice ، اللوتريـة Roulette والوروليت Baccarat . بالإضافة إلى اللوترية أمثلة Alea .

ويشير الرمز mimicry إلى الألعاب التي تبنى على عالم خاص من الخيال ، والتصور ، وهي الألعاب التي يقوم فيها اللاعب باعتقاد أو

جعل الآخرين يعتقدون أنهم ليسوا أنفسهم ، وهي غالبًا خاصة بالأطفال . وكتب Caillios في ذلك .

«الغرض هو محاكاة الكبار ... وهذا يشرح نجاح بيع الأسلحة (اللعبة) ، أو الأدوات المحاكية لأدوات البالغين الحقيقية مثل: الآلات والماكينات. فالطفلة الصغيرة، تلعب دور أمها بالمطبخ ، والغسيل والكي، في حين أن الولد يصدق تمامًا أنه جندي أو فارس، أو راعي بقر أو رجل شرطة».(0)

بينما يشير رمز ilinx إلى نشاطات اللعبة التي تعتمد على مواصلة الحركة لدرجة الوصول للدوار أو الدوخة ، فقديمًا كان يظهر هذا النوع من النشاطات في الرقصات الدينية أو التعبدية، التي قد تصل إلى درجة الإغماء. أما الآن فهذا النوع يظهر في بعض ألعاب الأطفال التي تؤدي للدوار، كالدوران بصورة سريعة جدًا أو التأرجح المتواصل أو بعض الحركات السريعة جدًا لألعاب الملاهي السريعة.

أساليب متعاكسة للعب. قد أوضح Caillios أيضًا سلوكين مختلفين للعب. الأول منهما الذي أطلق عليه مسمي Paidia ، الذي يتضمن حرية في اللعب بغرض المرح والحماس دون أية قوانين أو تحكمات. والنوع الآخر هو Ludus ، والتي تتميز بوجود قوانين وأعراف تتحكم في النشاط، وكل نوع من الأنواع الأربعة السابقة.

4/3/1/2 تحليل علم دراسة الإنسان للعب

Anthropological Analysis of Play

قد ركز بعض علماء الاجتماع الآخرين على وظائف اللعب، وتأثيره في مجتمعات مختلفة، فنجد في المجتمعات القبلية اللعب هو سلوك حياتي

مرتبط بكثير من الأنشطة اليومية العادية، وبكثير من الاحتفالات وصورها، فهو عادة مرتبط باحتفالات الميلاد أو الزواج، أو بشعائر الموت.

فاللعب يعتبر عنصرًا مهمًا في كثير من أنشطتنا اليومية كالألعاب، أو الرياضات، أو الرقص، أو الموسيقى، أو التصور الدرامي لعدد من الأحداث التاريخية والدينية.

5/3/1/2 اللعب عنصر في الثقافة The Play Element in Culture

ربما يكون أفضل تقديم لفكرة أو نظرية اللعب كظاهرة ثقافية، كان من خلال كتاب المؤرخ الاجتماعي الهولندي **John Huizinga** ، بعنوان "الإنسان اللاعب".

قد أوضح **Huizinga** أن اللعب يشمل كل جانب من جوانب الحياة، أنه يحمل خواص مميزة، فهو نشاط تطوعي، لا تحكمه سوى حرية الشخص دون النظر لاحتياجات مدمنه، أو ارتباطات أخلاقية، فهو يكون منفصلاً تمامًا عن الحياة العادية، سواء في المكان أو في الوقت المسموح به. فمثلاً هناك أماكن خاصة كطاولات لعب الورق، والحدائق، وملاعب التنس.

ويحدثنا **Huizinga** قائلاً أن اللعب مجموعة قوانين خاصة تحكمه بعيدًا تمامًا عن مبدأ الالتزام أو التوتر وأخيرًا، فهو بعيدًا عن مسألة الخير والشر، بالرغم من أنه يحمل قيمة أخلاقية في ضرورة اتباع قوانين اللعبة.

وبالنسبة لبحوث **Huizinga** ، فإن اللعب يتضح في نشاطين اثنين أساسيين هما : إما المباراة من أجل شيء ما ، أو تقديم تمثيل شيء ما ، فهو ينظر إلى اللعب كواحد من أهم الأنشطة الحضارية التي تؤثر في

المجتمع البشري، وأكبر مثال على ذلك، هو المجتمع اليوناني القديم، الذي كان يهتم بكل أشكال اللعب، وخلق أشكالٍ جديدة. وقد قام بتعقب أصل معظم المؤسسات الاجتماعية كمصدر لكثير من أشكال اللعب، على سبيل المثـــال: كان أحد أهم أسباب اللعب هو تحسين الناحية القضائية، فالقـــانون يهـــدف لخلق مباراة نظيفة بين الأفراد أو الفرق.

وبالنسبة لـــ Huizinga ، فإن القانون في الألعاب لا يختلف كثيرًا عن المحاكمات التي كان يرأسها الكهنة قديمًا موضحًا أيضًا أن اللعب يُعـــد مصدر لكثير من الأنشطة الحياتية الحضارية كالقانون والـــشعر، والحكمـــة والفن والعلم[0] وللتأكد من هذه النظرية فمن الضروري مناقشة صـــورتين مهمتين من حياتنا المعاصرة، ودراسة ماذا يمثل اللعب لهما، وهما الحرب وعالم الأعمال.

- **الحرب كعملية لعب**

بالرغم من اتجاهنا يبدو إلى اعتبار اللعب عملية غير جدية، إلا أنه في ذاته يبدو مهمًا جدًا، كأهمية الحياة والموت. وتوضح أمثلة على ذلـــك، هي رياضات التربح الخطرة، والرياضات التي يظهر فيها عنف الجمـــاهير بصورة شديدة. وقد أشار Huizinga إلى الحرب تاريخيًا، وتطورها كنوع من الألعاب. وقد أشار إلى وجود عناصر في الحرب كالجيوش المتنافـــسة، والفرق، واللجوء إلى الخداع والتمويـــه، واســـتخدام شـــفرات وأســـلحة، بالإضافة إلى وجود سلوك شريف، كلها عناصر تؤيد وتتفـــق مـــع فكـــرة اللعبة.

كتب أحد القادة الإنجليز لعمته في ذات مرة، من الميدان،«أن صورة الجندي، وهو يطلق النار هي أفضل رياضة على الإطلاق» وقـــام آخـــرون

بوصف الحرب على أنها أعظم خبرة حياتية بما فيها من إثارة لا توصف من إطلاق نار وأصوات موسيقى وإصطدامات.

- **اللعب في عالم الأعمال**

يمكن أيضًا مناقشة كل بحوث Huizinga في عالم الأعمال خاصة، واضعين في الاعتبار الصراعات التي نشبت بين الشركات الكثيرة، خلال التسعينيات، والآن هناك بعض أمور الأعمال لعمل تكنولوجيات جديدة، ابتكار وسائل دعاية، أو التجسس على المنافسين، وكل الأمور يتم التدريب عليها مثل : الألعاب تمامًا.

يفضل قائد الحركة الصناعية الحديثة، وقادة الشركات الكبرى في الدول الكبيرة، والذي كشفت عن 250 دراسة حول هذا الموضوع ، أن يغامر في مجال ضيق ومحسوب جيدًا، وهو معزز بالتقنيات والوسائل الجديدة، وهذا الشخص يرى المجال عبارة عن مجموعة اختيارات وإمكانيات مثله في ذلك مثل أية لعبة تمامًا. ومثل هذه الشخصية توضح كثير من المتناقضات، فمثلاً تجده متعاون ومنافس، جاد وفرح، ولكنه أيضًا متجه تمامًا نحو النجاح، كلاعب في فريق أو راغب في النجومية، أو قائد فريق، أو ثائر على القيود الروتينية.

وغير كل هذا، فإن اللعبة الاستثمارية هي تمامًا شكل من أشكال المقامرة، واحد المحللين أشار إلى زيادة عدد المستثمرين هذه الأيام قد زاد فكرة شراء وتسجيل الأسهم، والتأكيد من فرص الشراء عن طريق الإنترنت، وتحويل الاستثمار نفسه إلى لعبة رهان، ومغامرة قانونية.

4/1/2 التحليل النفسي للعب Psychological Analysis of Play

قام مجموعة من الكتاب خلال العقود الماضية في مجال علم النفس بالإضافة إلى بعض علماء النفس إلى دراسة اللعب، وتحديد دوره في تطوير الشخصية، وتحسين الصحة العقلية ونظرية التعلم وما إلى ذلك من مجالات.

1/4/1/2 دور اللعب في تطوير الشخصية
Play in Personality development

أشار أحد علماء نفس الطفل المهمين، إلى أن اللعب مهم جدًا لعمل تطور نفسي وعاطفي للطفل وقد كتب Lawrence K.Frank مدونًا «اللعب كما فهمناه في البداية، هو طريقة الطفل لتعليم ما لا يستطيع أي شخص آخر أن يعلمه إياه، فهو الطريقة التي يظهر فيها نفسه إلى عالمنا العقلي من الفراغ والأشياء، والحيوانات والنباتات، وأيضًا الناس. فمن خلال اللعب يستطيع أن يتعلم كيف يعيش مع عالمنا الرمزي للقيم والمبادئ، والمعاني يتعلم كيفية التكيف مع الأهداف المختلفة والمتضاربة، وفي نفس الوقت يستخدم طريقته الخاصة في كل شيء من تعلم وإظهار لنفسه، ومن خلال اللعب يستطيع الطفل أن يتعرف على كل تعقيدات الحياة البشرية، ووسائل اتصالهم إذا أراد أن يكون عضوًا في حياتنا الاجتماعية»[0]

2/4/1/2 منظورات نفسية حول اللعب
Psychoanalytical Perspectives on play

كان Sigmund Freud ، الأب الحديث لعلماء النفس العديد من المفاهيم حول معنى اللعب، والغرض منه ، فقد رأى Freud ، أن اللعب ، هو الحالة التي يستطيع من خلالها الطفل أن يتحكم بالمشكلات التي تقابله

ويقاومها، ويحاول حلها، فمن خلال اللعب يستطيع الأطفال التعامل مع المواقف الخطيرة والسيئة، ويتحكمون فيها. ومن هنا فإن اللعب والأحلام تخدم الناحية العلاجية للأطفال بشدة.

«بصورة عامة شعر Freud أن اللعب هو الطريقة التي تؤهل الطفل للتعامل مع الواقع باللعب ومحاكاته وجعله مقبولاً له، وقد كتب مدونًا ذلك بقوله: "ربما لا نستطيع أن نقول أن الطفل يلعب ككاتب مبدع ، وإنما هو فعلاً يخلق عالمًا خاصًا به، أو يعيد ترتيب الأشياء لكي تتناسب معه تمامًا وتسعده، ومن الخطأ أن نعتقد بأن الطفل لا يأخذ عملية لعبه بجدية، بل يأخذها بجدية شديدة، ويكون كثير من المشاعر نحوها، فعكس عملية اللعب ليست الجدية وإنما الواقع».[0]

وقد تناولت كثير من نظريات Freud الأخرى التي منها : (مبدأ المتعة) و(رغبة الموت) عملية تحليل اللعب، وقد تأثر الكثير من المتخصصين في علم النفس والدارسين الذي منهم Erik Erikso, Bruno Bettelhein & Anno Freud بالإضافة إلى ابنه Anna Freud بمبادئ Freud ، واستخدموا اللعب كأحد وسائل علاج الأطفال المشاغبين نفسيًا.

3/4/1/2 اللعب كغرض إبداعي Play as Erative Exploration

هناك مجموعة أخرى من النظريات المعاصرة تؤكد دور اللعب في عملية عرض الإبداع ، وحل المشكلات . وقد قادت الدراسات الخاصة بالمنبهات والمثيرات إلى نظريتين اثنتين أخريين هما: (المثير المنبه) ونظرية (كفاءة التأثير).

1/3/4/1/2 نظرية المثير المنبه Stimulus - Arousal

هذا البحث مبني على عملية الملاحظة، التي أوضحت أن كلاً من البشر والحيوانات عادة ما يبحثون عن منبه أو مثير، أو الشعور بالاكتفاء من حالات الإثارة والمخاطرة والمفاجأة أو المتعة، وعادة ما يكون هذا متصل بالمرح والتسلية والضحك، ولكن النظر إلى اللعب كعملية حقيقة ممتعة ومسلية فقط هي نظرة خاطئة وهناك أيضًا جانبًا أخر للعب ؛ قد يؤدي إلى الشعور بالملل، وهي حالة الإدمان، مثله مثل المخدرات أو الكحوليات ولعب القمار، الذي يكون له عواقب صحية سيئة جدًا.

والألعاب التي تتطلب اليقظة، عادة ما تكون الألعاب التي تحمل قدرًا من المخاطرة ، وليست آمنة. وقد اكتشف Marvin Zuckerman أستاذ علم النفس في جامعة Johns Hopkins أن بعض الأفراد يحققون معدلات عالية في معيار البحث عن الإثارة. فكثير من الرجال والسيدات الذين تصيبهم حالة الملل والرتابة، عادة ما يبحثون عن رياضات خطرة أو مهن أو حرف خارجية، أو حتى يلجئون للبحث عن المراقص الجنسية. حتى في وظائفهم. فالباحثون عن الإثارة دائمًا ما يرحبون بالتحدي والتجربة، حتى أنهم يحرمون المخدرات، ويتورطون في نشاطات المتعة.

إن النقطة الجوهرية في هذه النظرية، هي أن اللعب لا يعمل فقط على تقليل التوتر، وإنما يعمل على إرضاء مسبباته وعلاجها.

2/3/4/1/2 كفاءة التأثير Competence -- Effectance

توضع نظرية كفاءة التأثير أن الغرض من اللعب هو حاجة اللاعب لاختبار البيئة، وحل المشكلات واكتساب إحساس السيطرة، والإنجاز. وهذا يتضمن سلوك جمع المعلومات، واكتساب الخبرة التي يقوم بهـا اللاعـب، سواء كان إنسان أو حيوان وذلك بملاحظة البيئة وفحصها واختبارها جيدًا. وبعد كل هذا يبحث اللاعب عن إرضاء مبدأ الكفاءة ، الذي يُعرف بالقـدرة على التفاعل مع البيئة بصورة فعالة ، وعادة هذا يتحقق بتكرار نفس الفعل حتى لو تم السيطرة عليه والتمكن منه.

أما فكرة التأثير فتشير إلى حاجة اللاعب للسيطرة على البيئة، حتى وإن لم يكن ضروريًا يميل إلى عمل تأثيرات بسيطة مطلوبة.

- **مبدأ التدفق**

مبدأ التدفق هو خاص بوجهة نظر Mihaly Cziksentmihalyi حول اللعب كعملية يتم فيها ارتفاع مهارات اللاعب طبقًا لمستوى التحـدي أو المهمة؛ فإذا كانت المهمة سهلة ، وبسيطة جدًا، فربما تؤدي إلى الملل، وقلة الرغبة في اللعب، وفي نفس الوقت، إذا كانت ضعيفة جـدًا، فربمـا تؤدي إلى القلق والارتباك، وربما إلى عدم اكتـساب اللاعـب للنـشاط أو تغييره لشيء أفضل مرضي.

وقد أوضح Cziksentmihalyi أن هناك عنـصرًا فريـدًا فـي اللعب، الذي يعرف بالتدفق Flow ، وهذا الإحساس الذي يتملك اللاعبين، عندما ينغمرون تمامًا في نشاط ما. وهي تتضمن أيضًا الشعور بالتجـانس والانغماس في اللعب. وفي مستوى الذروة يفقد اللاعبون الإحساس بالوقت

والمكان . وقد أوضح أن مبدأ الإحساس أو التدفق، ربما توجد في بعض مواقف للعمل، ويمكنه بصورة عامة أن يكون أكثر في لعب المباريات والرياضات أو في اللعب عمومًا.

4/4/1/2 تعريف اللعب Play Defined

إنه من الصعب جدًا الوصول إلى تعريف واحد أساسي عن اللعب، وذلك لأن له أشكال كثيرة، ويظهر بأساليب مختلفة، ويمكن بصورة عامة نستطيع أن نقول أن اللعب هو نشاط يقوم به الإنسان والحيوان بدافع داخلي، وليس خارجي. وعامة ما يكون ممتعًا، وأحيانًا تكون فيه صفة المنافسة، والتسلية، والإبداع، وحل المشكلات وألعاب الأدوار Mimicry . واللعب يظهر بصورة كبيرة في أنشطة وقت الفراغ، ولكن ربما يحتوي على قوانين وقواعد كما في الرياضات والمباريات.

2/2 الرياضة Sport

1/2/2 كلمة الرياضة

إن من يرغب في ممارسة ضربًا من ضروب الرياضة، يقول: ألعب رياضة، أو أمارس رياضة، أو أتريض، أو أمارس رياضة بدنية ، أو أمارس رياضة سويدية، أو ما إلى ذلك من تعبيرات، التي تعبر أو تدل على ممارسة خاصة، تحددها طبيعة أنواع الرياضة، أو طبيعة اللعب، أو طبيعة النشاط الترويحي، أو النفسي أو الاجتماعي، أو الفكري أو الحركي ، وما إلى ذلك من ممارسات.

يتحدث الفرد الإنسان قائلاً : "أنا رياضي ، فلان رياضي" . وآخر يطلق عليهما قائلاً : فلان "سبورت"؛ ، وهو مصطلح شائع عالميًا، يعني رياضي أو رياضة في اللغة اللاتينية، وهو ما نعنيه في اللغة العربية.

باستعراض مُعْجَمي تاريخي لتطور كلمة رياضة، نجد أن ما دونته معاجم اللغة العربية المشهورة بالدقة والأصالة عن هذه الكلمة الساحرة – الرياضة– عسى أن نتوصل إلى الحقيقة التي تكمن في جوهر هذا المصطلح، لكي لا يقع القارئ في متاهات اللغة ومعانيها المتشعبة، إلى غير ذلك من المصطلحات الأجنبية الدخيلة على لغتنا العربية، لغة الأجداد ، وهي اللغة التي أنزل بها القرآن الكريم.

كلمة الرياضة من راض يُروض رَوّضًا ، ورياضة المُهْر أي وطأها وذللها وطوعها وعلمها السير ، فهو رائض. ويقال : رَوضَتْ المهر أروضه رياضيًا، فهو مرَوّض. وفرس أو ناقة مُرَوَّضة أي فرس أو ناقة ارْتَاضت، والريّض من الدواب الذي لم تُستتَّم رياضته ، فلم يقبل الرياضة، ولم يمهر المشية، ولم يذلَّ لراكبه. ويقال للمبالغة " رَفضت المهْرَ أو روَضتُ العروض فارْتَضتْ" أي انقادت له . وقصيدة ريّضةٌ القوافي إذا كانت صعبة. وأمر رَيضٌ إذا لم يحكم تدبيره.

ويقال أيضًا : فلان يراوض فلانًا على أمر كذا أي يداربه ليدخل فيه. وتراوض الرجلان أي تجاذبا في البيع والشراء، وهو ما يجري بين المتبايعين من الزيادة والنقصان ، كل واحد منهما يروض صاحبه، وهو من رياضة الدابة . ويقال كذلك : تراوض القوم في الأمر أي تناظروا فيه.(*)

(*) ابن منظور : لسان العرب (في ترتيبه الأصلي)ط. بيروت ، 1955م.

وهكذا يكون المعني الأصلي لكلمة رياضة في اللغة العربيـــة هـــو التذليل والمعالجة، وهو ما أشار إليه "الجاحظ" أن البيان يحتاج إلى تمييـــز وسياسة وإلى ترتيب ورياضة [1] أو قوله في مقدمة كتاب الحيوان : وهذا كتاب يحتاج إليه الريض للتعلم والدربة للتمرين وتمكين العـــادة .[2]وهـــو المعنى نفسه الذي ذهب إليه ابن خلدون أيـــضًا فـــي قولـــه: إن الكلمـــات اللسانية كلها إنما تكتسب بالصناعة والارتباط[3]أو قوله عن ترويض النفس لديى المتصوفة: "واختلفت طرق الرياضة عند المتصوفة باختلاف تعلـــيمهم في أمانة القوى الحسية، وتغذية الروح بالذكر حتى يحصل للنفس إدراكها".

ويصعب اليوم على الباحث، أن يحدد الفترة الزمنية التـــي ظهـــرت فيها كلمة رياضة في اللغة العربية، غير أن المسلم به هو أن كلمة رياضة كانت توجد في اللغة العربية قبل الإسلام، ولعلها ظهرت لأول مـــرة علـــى لسان أحد شعراء الجاهلية وهو الجَميّحْ ، وهو (اسمه) منقذ بن الطماح بن قيس بن ظريف بن معد بن عدنان، عندما خاطب زوجتـــه الغاضـــبة فـــي قصيدة شعرية.

وقد حافظت كلمة رياضة منذ الجاهلية إلى القرن الثالـــث الهجـــري (التاسع الميلادي) على المعنى المتداول في اللغة والأدب إلى حد ذلك الوقت وهو معني التذليل والمعالجة ، حيث لم نجد طوال تلك الفترة معني جديـــدًا لكلمة رياضة، عدا المعنى الذي أشرنا إليه سابقًا – حتى عرف معنى آخـــر جديدًا ، هو معنى الحركة البدنية، هذا المعنى الجديد كان وليـــد محـــاولات علمية رائدة قام بها جمع من الأطباء والفلاسفة العرب والمسلمين، قـــصد إبراز قيمة الحركات البدنية في دعم صحة الإنسان، وتعزيز توازنه النفسي

---

(1) أبو عثمان الجاحظ : البيان والتبيين ، ط. .بيروت. 1958م.
(2) أبو عثمان الجاحظ : تحقيق عبد السلام هارون : الحيوان .ط. .بيروت.1969م.
(3) ابن خلدون عبد الرحمن : المقدمة ط3 بيروت (د.ت)

والجسماني والاجتماعي . ولهذا كان تعريفهم لكلمة الرياضة مركزًا أساسيًا على هذا المعنى الجوهري في صحة الإنسان هو الحركة.

قال الرازي : وهو أبو بكر محمد بن زكريا ، ويسميه الإفرنج Raz.s (464 – 932)م. ينصح الناس بممارسة الحركة الرياضية قائلاً: "ينبغي أن يرتاض كل إنسان بقدر احتماله ، وقوته ، ويقطع الرياضة كلما تثقل عليه ويبدأ به الإعياء.[0]

وقال ابن الجزار : وهو أبو جعفر أحمد بن إبراهيم بن أبي خالد ابن الجزار (898 – 979)م. ينصح المرأة المرضعة بوجوب القيام ببعض الحركات البدنية المناسبة قائلاً : "ينبغي أن تُغذي المرضعة الطفل بالأطعمة والأشربة الموافقة للبن، وتستعمل من اللعب مقدارًا كافيًا، وترقى الدرج، وتنسج ، وتعجن، وتخبز، وتلزم أعمال الأيدي، وتلعب بالكرة وتروض يديها في جميع تلك كرياضة معتدلة[1].

وقال ابن مسكوية : هو أبو علي أحمد بن محمد مسكوية (898 – 1030)م ينصح أولياء أمور الأطفال بوجوب تعويدهم على الحركة والركوب والرياضة" ويعود الطفل المشي، والحركة، والركوب والرياضة حتى لا يتعود أضدادها[2].

وقال ابن سينا : هو أبو علي الحسين بن عبد الله، ويُلقب بالشيخ الرئيس ويسميه الأفرنج Avicenne (930 – 1037)م معرفة الرياضة وتبيان منافعها : "الرياضة هي حركة إرادية تضطر إلى التنفس العظيم

([1]) سياسة الصبيان وتدبيرهم ، د، محمد الحبيب الهيلة.
([2]) ابن مسكويية تحقيق قطنطين زريق : تهذيب الأخلاق وتطهير أخلاق ، بيروت 1966م.

المتواتر والموافق لاستعمالها على جهة اعتدالها في وقتها به غناء من كل علاج تقتضيه الأمراض المادية والأمراض المزاجية"[1].

وعرف ابن رشد : هو أبو الوليد محمد بن أحمد بن محمد بن رشد ويسميه الأفرنج Averroes (1126 – 1198)م بدور الرياضة فقال: "الرياضة هي حركة كلية لجميع البدن أو حركة مخصصة بعضو ما ..."[2]

وابرز ابن خلدون : هو ابو زيد عبد الرحمن بن محمد بن خلدون (1332 – 1406)م القوة والصحة لدى البدو لكثرة الحركة لديهم فقال : "إن الرياضة موجودة عند أهل البدو لكثرة الحركة في ركض الخيل، والصيد، أو طلب الحاجات[3] .

ولم يكتف أولئك الأطباء والفلاسفة العرب، والمسلمون بتعريف الرياضة فحسب، وإنما عمدوا أيضًا إلى بيان محتواها، وتحديد غرضها، وتفصيل أنواعها: فالرياضة قد تكون غير مقصودة لذاتها بفرضها الاشتغال بعمل من الأعمال الإنسانية، وقد تكون رياضة خاصة يقوم بها الإنسان قصد الانتفاع منها بدنيًا وصحيًا [4].

وتنقسم هذه الرياضة الخالصة حسب الطاقة البدنية المبذولة إلى فصول عديدة: فقد تكون شديدة، وقد تكون ضعيفة، وقد تكون سريعة، وقد تكون بطيئة، وقد تكون معتدلة، وقد تكون متداخلة، وقد تكون مركبة من الشدة، والسرعة، أو معتدلة بين هذه وتلك.. ، منها المنازعة والمباطشة والملاكزة، والقفز، وسرعة المشي والرمي عن القوس والمسافطة بالسيف،

---

(1) ابن الأثير : الكامل ، ط2، مصر (د.ت).
(2) عباس محمود العقاد : ابن رشد (سلسلة نوابغ الفكر العربي) ط.مصر (د.ت).
(3) ابن خلدون عبد الرحمن : المقدمة ، ط3، بيروت ، (د.ت).
(4) ابن سينا : القانون في الطب ، ط (قديمة في ثلاث أجزاء) ، 1294م.

والرمح، وركوب الخيل ... ، ومنها التأرجح، وركوب الزوارق، وركوب الجمال، وركوب العجل... ، ومنها الطفر والزج وحمل الأثقال، والعدو واللعب بالكرة واللعب بالصولجان والمصارعة وركد الخيل.

والغريب في هذا المجال، وهو أن معنى الحركة البدنية الذي أدخله الأطباء والفلاسفة العرب على كلمة رياضة منذ القرن التاسع الميلادي، بقى مرتبطًا بالوسط العلمي الذي نشأ فيه، فلم يبلغ درجة التداول اليومي بين الناس، وعجز عن غزو المعاجم التي ظهرت في تلك العصور رغم شيوع ممارسة الرياضة البدنية في عصر كل واحد من أصحاب تلك المعاجم[1] كما أن كلمة رياضة في معناها الحديث لا نجد لها صدى يذكر في المؤلفات العربية منذ القدم إلى أواخر القرن التاسع عشر الميلادي. وقد يكون التأثر بالحضارة الغربية هو الذي دفع بعض الناطقين باللغة العربية من الفلاسفة؛ إلى أن يعتقدوا في أواخر القرن التاسع عشر أن الرياضة في معنى الحركة البدنية هي فن أو علم أتى به الأوربيون؛ ولهذا اضطربت تسميتهم لها في ذلك الحين، فسموها تارة علم الخفة وتارة أخرى خفة الجمنستيك[2].

وهكذا حافظت كلمة رياضة خلال رحلتها المعجمية الطويلة على معناها الأصلي وهو معنى التذليل والمعالجة دون أن تقدر على استيعاب معنى الحركة البدنية الذي ظهر عند الأطباء والفلاسفة العرب القدامى، حتى إذا اصطدم العرب بالحضارة الغربية وأعجبوا بمغرياتها المختلفة عمدوا إلى ممارسة الرياضة والشغف بها طبقًا للأصول والقواعد التي اكتشفوها لدى الأوربيين وبادرت الصحافة العربية بدورها إلى الاهتمام بالألعاب على الصعيدين القومي والدولي. وقد استطاعت الصحافة بفضل ذلك الاهتمام

---

(1) أبو منصور محمد بن أحمد الأزهري : تهذيب اللغة ، ط1، مصر 1964م.
(2) محمد السنوسي : تحقيق د.علي الشنوافي : الرحلة الحجازية ، ط، تونس ، 1976م.

الجديد أن تكسب كلمة رياضة معنى الحركة البدنية، وأن تفرض هذا الاستعمال اللغوي وتجعل تداوله مختصًا بهذا المعنى لا يكاد يتجاوزه إلى ما سواه.

لم تستطع المعاجم العربية الحديثة أن تواكب التطور الذي طرأ على كلمة رياضة إلا ببطء شديد، وبتعريف اصطلاحي غير دقيق، فلم تهتد إلى الاستعانة بتلك التعريفات والتفاصيل والأمثلة التي أكسبها الأطباء والفلاسفة العرب القدامى لتلك الكلمة، ولم تهتد كذلك إلى استعادة كل المعاني والأنواع والأمثلة التي أوردتها الصحافة العربية الحديثة لكلمة رياضة، مما جعل تعريف المعاجم العربية الحديثة للرياضة تعريفًا احترازيًا، يكاد يكون- نسخة طبق الأصل – لما ورد في المعاجم العربية القديمة، حيث ظلت المعاجم العربية تزدد إلى آخر القرن التاسع عشر الميلادي كما هو في أقرب الموارد لسعيد الخولي الشرنوني 1889م.

وإذا كانت كلمة رياضة في اللغة تمثل مصطلحًا عريقًا يقبل بأن يجعل كل مرة معاني أخرى تضاف إلى معناه الأصلي، "فإن كلمة Sport في اللغات الهندو/ أوربية مصطلح حديث مأخوذ من الفرنسية Despot تعني اللعب واللهو[1]وهو مصطلح وظيفي فحسب لم يظهر إلا في القرن الرابع عشر الميلادي، حيث ورد ذكره في كتابات الشاعر الإنجليزي Chaucer 1400م. ثم استعمل الشاعر الفرنسي Rabelais 1553م الكلمة الفرنسية Desport في معنى اللعب بالكرة، وذلك في القرن السادس عشر الميلادي، ثم وقع استعمال Disport بانجلترا في عهد Charles I (شارليز الأول) 1600م – 1649م. وذلك للتدليل على الصيد والسباق، غير أن الكلمة كانت تتداول في البلدين على كل أنواع اللعب

(1) لاروس بيار : معاجم لاروس الفرنسي ، باريس 1969م.

سواء اتخذ ذلك شكل الكلام أو الحركة[1]. وقد تطورت الكلمة بتطور الاستعمال فاتخذت شكلها اللغوي النهائي Sport ، وأصبحت تدل في جميع اللغات الهندو/ أوربية على القيام بالحركات البدنية المختلفة.

وتدل المقارنة بين التطور المعجمي لكلمة رياضة في العربية و Sport في اللغات الهندو/ أوربية أن الأولى قد عرفت معنى الحركة البدنية منذ القرن التاسع الميلادي؛ في حين لم تعرف الثانية ذلك المعنى إلاّ عند ولادتها في القرن الرابع عشر الميلادي، أي بعد مرور خمسة قرون على ظهور معنى الحركة البدنية في كلمة (رياضة) العربية؟

ويستفاد الآن من العرض السابق أن كلمة رياضة لها في اللغة العربية أربعة معان أساسية هي :

1- ترويض الدابة: أي تذليلها وتسخيرها للسير أو العدو.

2- ترويض النفس : أي مجاهدة الأهواء والشهوات في قصد ملازمة التقوى والعبادة.

3- ترويض الأمر: أي معالجته والسيطرة عليه.

4- ترويض البدن: أي تسخيره للقيام بحركات تكسبه النشاط والصحة والقوة.

كما يستفاد من التعريفات السابقة التي أوردها الأطباء والفلاسفة العرب والمسلمون لكلمة رياضة، أن هذه الكلمة لها خمس صفات هي :

1- حركة إرادية تمارس بقدر الاحتمال والقوة ، والطاقة المبذولة.

---

(1) Lec Henry : History que does coyrsrs de pantiquite a ce jour, paris 1914.

2- حركة كلية لجميع البدن أو حركة مخصوصة بعضو ما.

3- حركة غير مقصودة لذاتها إذا فرضها عمل من الأعمال.

4- حركة مقصودة لذاتها إذا كان الغرض منها اكتساب الصحة والقوة.

5- حركة ذات أنواع عديدة تتراوح بين الضعف والشدة والسرعة والاعتدال.

وتحتوي كلمة رياضة على معان أخرى في حاجة إلى أن يقع توضيحها أو إبرازها في المعاجم والكتب العربية المختصة، وتتمثل تلك المعاني في الخصائص التالية:

1- أنها ألعاب فردية وجماعية (هذا التقسيم كان معروفًا منذ القدم ، لكن لم يقع إبرازه بوضوح في تعريف المصادر العربية المختلفة).

2- إنها تخضع لقواعد مضبوطة يلتزم اللاعبون باحترامها[1].

3- أنها خالية من كل عرض نفعي (وهو تعريف حديث أشار إليه قاموس Larousse وما زال هذا الشرط قائمًا إلى اليوم في قوانين الألعاب الأوليمبية، وذلك قصد التفريق بين الهواية "الرياضية الخالصة" والاحتراف "الرياضة النفعية".

4- أنها تمارس في كنف الأخلاق (يقابل هذا المعنى) ما يسمى اليوم "الروح الرياضية" وهو تعبير معاصر منقول عن العبارة الانجليزية Fairplay أو العبارة الفرنسية Esprlay Sportif والمقصود

(1) Lec Henry : History que does coyrsrs de pantiquite a ce jour, paris 1914.

به الالتزام باحترام قواعد اللعبة والحكم والمنافسين ، لكن هذا التعبير الدخيل يسيء إلى اللغة العربية؛ لأن كلمة (رياضة) العربية تدل على معنى ترويض النفس أي كبح الشهوات والانفعالات وردود الفعل الضارة في حين أن كلمة Sport لا تحظى بهذه الصفة؛ ولذلك فكلمة (رياضة) لا حاجة بها إلى روح لتكسبها معنى أخلاقيًا ظلت تحمله في ذاتها منذ القديم إلى اليوم).

يمكن في خاتمة هذا الاستعراض المُعْجَميّ التاريخي لكلمة رياضة أن نضع الآن تعريفًا عامًا لتلك الكلمة يستوعب معظم المعاني السابقة الذي وضعه عبد الحميد سلامة بقوله:

"الرياضة هي مجموعة من الحركات البدنية الإرادية تشمل كل أعضاء الجسم أو بعضها فقط. وقد تكون غير مقصودة لذاتها كأن يفرضها الاشتغال بعمل من الأعمال أو تكون رياضة خالصة يقوم بها الإنسان بقصد التقويم بدقة وتهذيب نفسه، وهي تتخذ شكل ألعاب فردية أو جماعية تتراوح الحركات فيها بين الشدة والسرعة والبطء والضعف والاعتدال وذلك طبقًا لقواعد مضبوطة يلتزم اللاعبون باحترامها.

2/2/2 تعريف الرياضة

الرياضة أحد الأشكال الراقية للظاهرة الحركية لدى الإنسان، وهي طور متقدم من الألعاب وبالتالي من اللعب، وهي الأكثر تنظيمًا، والأرفع مهارة ... فالرياضة نشاط يعتمد بشكل أساسي على الطاقة البدنية للممارسين وفي شكل ثانوي على مكونات أخرى التي منها الخطط وطرق اللعب للفريق...، بالإضافة إلى اعتمادها على القدرات والقابليات والإمكانات البدنية والحركية، التي تنتج عن توصيف جيد لمعطيات الجسم البشري، بينما تكون أنماط الضبط اجتماعية، ثقافية في منافسات النشاط البدني،

ويمكن فهم اختلاف الأنماط الرياضية وتباين أنظمتها، على أنه استكشافات موسعة القدرات الطبيعية لبني البشر في مجال الألعاب.

- **تعريف لوتشن ، مينج**

يعرف لوتشن ، مينج الرياضة بأنها: " نشاط مفعم باللعب، تنافسي، داخلي وخارجي للمردود أو العائد يتضمن أفرادًا أو فرقًا تشترك في مسابقة، وتقرر النتائج في ضوء التفوق في المهارة البدنية وخطط اللعب.

- **تعريف لوشين Luschen**

عرف لوشن عام 1972م الرياضة كمؤسسة نوعية للمنافسة للنشاط الرياضي في استمرارية اللعب والعمل إذ تحتوي الرياضة على المكافأت الداخلية. ولكن كلما زادت المكافأت الخارجية – كمحتوى اجتماعي – كلما زاد الاتجاه – كتنبيه – فيصبح عاملاً، يعني أنه يكون أداة عنه أن يكون مستهلكًا. ففي محاولة تعريف الرياضة، يمكن كاشتراك واقعي أو عن طريق النشاط الطبيعي نفسه، فالرياضة نشاط ممارس لبعض المشتركين الآخرين في عمل مشابه أو في وظائفهم.

- **تعريف كوسولا Kosola**

يعرف كوسولا Kosola الرياضة بأنها: " تدريب بدني يهدف أفضل نتيجة ممكنة من المنافسة، لا من أجل الفرد الرياضي فقط، وإنما هي من أجل الرياضة في حد ذاتها" . وتصنيف كوسولا أن التنافس سمة أساسية تضفي على الرياضة طابعًا اجتماعيًا ضروريًا؛ ذلك لأن الرياضة نتاج ثقافي للطبيعة التنافسية للإنسان من حيث هو كائن اجتماعي ثقافي.

0/3/2 وقت الفراغ Leisure Time

1/3/2 ست وجهات نظر لمعني وقت الفراغ

قد ظهر في خلال العقود العديدة السابقة، شيئًا جديدًا، اعتبر كأحد التحديات التي تواجه الإنسان وهو السيطرة على وقت الفراغ. ما هو وقت الفراغ بالضبط؟

بالنسبة لسكان أثينا Athenian القدامى، كان وقت الفراغ هو أعلى قيمة في الحياة، بينما كان العمل هو أقلها على الإطلاق. وهذا حينما كانت الطبقات العالية من الناس لا تعمل ، فكان لديها وقتًا كبيرًا للارتباط بالأنشطة الفنية والثقافية والذهنية. وفي عديد من النظريات الخاصة بوقت الفراغ، المشتقة من النظرية الأساسية لفلسفة الإثانيين Athenian ، فإنه ما زال الوقت الحالي من العمل. ومع أنه يعتبر أكثر من مجرد وقت بدون عمل (وقت فراغ بدون عمل) يستخدم لتحديد نشاط الإنسان للعودة للعمل.

إن أصل كلمة Leisure الإنجليزية أثيمولوجيا Etymological هي مشتقة من الكلمة اللاتينية Licere التي تعني : "أن يصرح لك" أو " أن تكون حرًا" ، ومنها أيضًا تم اشتقاق الكلمة الفرنسية Loisir التي تعني وقتًا حرًا ، وتم اشتقاق أيضًا بعض الكلمات الانجليزية يLicense التي تعني التخلص من بعض الارتباطات أو الضغوط لفترة ، وأيضًا كلمة Liberly التي تعني جدية . كل هذه الكلمات مرتبطة بوقت الفراغ، وتعني اختيار الحرية وغياب الإجبار.

والكلمة اليونانية القديمة Scole أو Skole تعني وقت فراغ ، وهي تقود إلى الكلمة اللاتينية Scola والإنجليزية School وهي مدرسة وأيضًا Scholar وتعني متخصص. وهذا يخلق اتصالاً قويًا بين وقت الفراغ والتعليم ، وكلمة Scole تشير أيضًا إلى الأماكن التي تعقد فيها

المناقشات التخصصية . فكان هناك مكان كبستان مجاور لمعبد Apollo Lyces الذي أصبح يعرف Lyceum التي اشتقت منه كلمة Lycee ، الفرنسية التي تعني مدرسة. وهذا تأكيد آخر على الارتباط بين وقت الفراغ والتعليم.

1/1/3/2 وجهة النظر القديمة حول وقت الفراغ

رأى Aristo : أن وقت الفراغ هي الحالة التي يتم فيها ممارسة ما لذاتها دون أي أغراض أخرى، على عكس أي عمل آخر، يكون له غرض ما كالفن والعمل السياسي والمناقشات الفلسفية والتعلم بصورة عامة. وكان اليونانيون ينظرون للعمل كنشاط وضيع، فبالنسبة لهم كان عملاً روتينيًا. وكانت الكلمة الشائعة للعمل عند اليونانيين الارستقراطيين التي تعني غياب وقت الفراغ ، في حين أننا نفعل العكس، حيث أننا نعرف وقت الفراغ على أنه غياب العمل.

إلى مدى تكون هذه النظرية صحيحة هي تعمل على جانبين الأول مرتبط بفكرة الأرستقراطيين التي بنيت على فكرة توفير راحة للعبد أثناء عمله، فعندما كتب في كتابه Treatise حول السياسة Politics " إنه يجب إدراك أن المواطن ، يجب أن يحصل على وقت فراغ ليس له علاقة باحتياجاته اليومية"، وكان يقصد أن وقت الفراغ يجب أن يعطى للشرفاء، أو النبلاء نسبيًا أثناء العمل النشط وهم نسبة قليلة.

لا يمكن أن يقتصر وقت الفراغ في المجتمع الحديث على مثل هذه النسبة البسيطة، ولكن يجب أن يتاح إلى قدر أكبر من الناس بل للناس جميعًا، يجب أن يكون جنبًا إلى جنب مع العمل الذي يقدس في مجتمعنا الحالي. ويجب أن يرتبط به ارتباطًا مفيدًا. هذا ويقترح أن يكون وقت الفراغ هادئ وتأملي كما هو مقصود به بالكلمة Leisurely ، التي تعني

متروِّي أو متمهِّل ولا يتم تطبيق هذه الفكرة على استخدامات وقت الفراغ الأخرى من حركة ونشاط، أو يكون له أغراض خارجية تعكر صفوه.

2/1/3/2 وقت الفراغ كرمز للمستوى الاجتماعي

ظهرت فكرة ارتباط وقت الفراغ بالمستوى الاجتماعي من خلال كتاب Thorstein Veblen عالم اجتماع أمريكي الجنسية، وذلك في أواخر القرن التاسع عشر . وقد أوضح Veblen ، كيف أنه عَبْرَ التاريخ المستويات الحاكمة تميِّز نفسها عن طريق ممتلكاتها ، وأيضًا وقت فراغها والإقطاعية ، وأخيرًا أثناء عصر الصناعة ، كان فيها الممتلكات والنشاطات المرئية في وقت الفراغ هي أهم العلامات المميزة للطبقات العالية.

وقد هاجم Veblen الغني العاطل (Idle Rich) مشيرًا إلى أن وقت الفراغ أصبح هو حياة هؤلاء الناس الذين يتميزون بالثراء ، واصفًا إياهم بأنهم يعيشون على كدح الآخرين. وقد ابتكر Veblen جملة الاستهلال الواضح ليصف طريقة حياتهم عبر التاريخ، وذلك لأنه يوجد بعض أعضاء العائلات الغنية الذين يعملون بنشاط سواء في مجال الأعمال، السياسية أو أي مهن أخرى.

أما بالنسبة للمستويات الغنية أو الطبقات العالية حينذاك ، أو في المجتمع الحديث فبالرغم من أنهم ربما لا يملكون وقتًا كبيرًا من الفراغ لممارسة أي شيء، ولكنهم يصرون على الارتباط بنشاطات باهظة التكاليف، والمميزة، فمنهم يتجهون إلى السفر إلى أماكن كثيرة فيها التسلية، والفنون، ويستخدمون وسائل خاصة جدًا بالإجماع . وبالرغم من ندرة استخدامهم مصطلح مستوى وقت الفراغ، إلا أنه ما زال هناك بعض الطبقات تعرف نفسها من خلال استخدامهم لوقت الفراغ.

3/1/3/2 وقت الفراغ كفترة دون أية التزامات

ربما يكون أكثر البحوث شيوعًا لوقت الفراغ ، هو كوقت دون أيــة التزامات، أو فترة بها حرية التصرف، وفي عديد من الأبحاث الاجتماعية، ظهرت تمامًا فكرة وقت الفراغ، فقاموس علم الاجتماع The Dictionary of Sociology قدم التعريف التالى :

« وقت الفراغ، هو عبارة عن وقت حر بعد قــضاء الــضروريات العملية للحياة ... ، وتحديد وقت الفراغ وأشكاله يتنوع خلال حساب وقــت العمل ووقت النوم وآخر للضروريات خلال عدد الـــ 24 ســاعة ، الــذي يسمح بحساب الوقت الفائض، واعتباره وقت فراغ يستخدم في أي شــيء ممتع ومبهج»[0]

البحوث الخاصة بوقت الفراغ توصّفه، بأنه الوقت الخالي مــن أي عمل أو أي التزامات كالسفر، والمذاكرة ، أو بعض العلاقــات الاجتماعيــة المهمة للعمل. وقد استبعدت أيضًا الأعمال اليومية الحياتية، كالنوم والأكل، وذلك فإن أهم مميزات وقت الفراغ، أنه يخلو تمامًا من أي التزام. ويعتبــر هذا البحث تعريف وقت الفراغ هو الأكثر شيوعًا بين الاقتصاديين وعلمــاء الاجتماع الذين يهتمون بفروع الحياة الاقتصادية وأيضًا بالحياة الصناعية.

بالرغم من أن هذا البحث تتفق بصورة كبيرة مع علم الحــساب « حساب وقت العمل والالتزامات خلال الـ 24 ساعة ، ثم الباقي يطلق عليه وقت الفراغ» إلا أنها تسبب كثير من التعقيدات.

على سبيل المثال: يستخدمون أوقات الفراغ من العمل ، فيما يساعد على إنجاح العمل، فمثلاً هناك من يقرأ كتب أو مقالات مرتبطة بالعمــل، أو حضور فصول ليلية للمساعدة، أو عمل حفلة من أجل صفقة جديدة في حياة

المجتمع هذا الوقت الذي يكون خاليًا من العمل، يكون به بعض الالتزامات ، كالخدمة في مدرسة أو عضوية في مجلس المدينة دون مقابل. وهذا يعتبر أيضًا خدمات أو مسئوليات مدنية. وهذا يشكك في البحوث الجامدة الخاصة بوقت الفراغ، التي تقول بأنه الوقت الخالى من أي التزامات أو مسئوليات، فربما يوجد من يريد أن يربي كلاب كهواية ، أو يلعب على آلة موسيقية في الأوركسترا، أو يفعل ما يريد لكسر روتين حياته.

وقد ناقش Stebbins فكرة الالتزامات، وصورها ومدى تأثيرها على وقت الفراغ مشيرًا إلى ما يسمى Semi – Leisure الذي يعني حرفيًا نصف وقت الفراغ الذي قد يحط من مصطلح Anti- Leisure الذي يعني حرفيًا ضد وقت الفراغ والذي عرفه Godbey بأنه :

«هو النشاط الذي يمارس بصورة إلزامية، للوصول إلى هدف ما ، بنوع من الضرورية بالإضافة إلى درجة عالية من القلق والتوتر، مع وجود الحد الأدنى من الاستمتاع الشخصي»[0]

4/1/3/2 وقت الفراغ كنشاط

أما المفهوم الرابع الشائع لوقت الفراغ، هو اعتباره نشاط مرتبط بالناس أثناء الفترة الحرة لديهم، على سبيل المثال: فقد قامت مجموعة بحثية دولية لوقت الفراغ والعلم الاجتماعي بتعريفه على أنه:

«يتكون وقت الفراغ من مجموعة مشغوليات التي ربما ينغمس فيها الفرد بإرادته الخاصة ، إما لأن يريح نفسه ، أو يسلي نفسه، أو يضيف إلى نفسه مجموعة من المعلومات والمهارات ، أو زيادة نسبة مشاركاته التطوعية في الحياة الاجتماعية، بعد الانتهاء من واجباته الوظيفية والأسرية والاجتماعية»[0]

وقد أيد عالم الاجتماع الأمريكي الجنسية Benntt Berger هـذه الفكرة إلا أن دراسة علـم الاجتمـاع لوقـت الفـراغ فـي الخمـسينيات والستينيات، كانت عبارة عن« جمع معلومات وبيانات واختيار عينـة مـن الأفراد لدراسة سلوكهم، في أوقاتهم الخالية من العمل ثـم دراسـة هـذه البيانات مع الوضع في الاعتبار التنوع السكاني».

إن هذا البحث حول وقت الفراغ أوضح، جيدًا ارتباطًا تامًـا بفكـرة الترويح، منذ ارتباطها بفكرة قضاء الوقت الحر، فالكتَّـاب الأوائـل عـن الترويح ركزوا على أهمية النشاط، فعلـى سـبيل المثـال: نـاقش Jay B.Nash فكرة أن العمل الإبداعي يمكن استعادة اللياقة أو المعافاة خـلال اللعب لا تأتي من فراغ، وإنما من بعض الأفعال.

وتعتبر دراسة Nash لكثير من الأفراد دراسـة قاصـرة، مـنهم يرغبون قضاء أوقات فراغهم في بعض الأنشطة السلبية، أو غير الفاعلة، مثل : قراءة كتاب أو الذهاب للمتحف، أو مشاهدة فيلم، وتمثل هذه بالنسبة لهم أنشطة وقت فراغ مهمة، مثل أنشطة وأشكال اللعب الفعالة تمامًا.

5/1/3/2 وقت الفراغ كحالة مميزة بواسطة الحرية

المفهوم الخامس لوقت الفراغ ، يقوم بعمل تأكيد على أهمية الحرية التي نفهمها وندركها جيدًا الخاصة بالحركة والنشاط، وتؤكد أيـضًا علـى الأهمية الخاصة بالدور المهم لوقت الفراغ، لمساعدة الفرد في إتمام عملية الإثراء الفردية والإنجاز الشخصي للفرد ، ويقول Neulinger

عند الحديث عن وقت الفراغ ، « فإنه يعني الانخراط و الانـشغال في أحد الأنشطة وذلك بغرض الفائدة الفردية، ويعني أيضًا القيام بشيء ما يؤدي إلى الوصول إلى حالة من السعادة-والرضا، التي تتغلغل في أعمـاق ولُب الفرد . ووقت الفراغ يعني: أن الشخص يجد ذاته ونفسه، وأن يُعبِّـر

الشخص عن مواهبه والأشياء الكامنة داخله وأيضًا يُعبِّر عن طاقات الفرد»[0]

مفهوم وقت الفراغ الذي يشمل أسلوب الحياة يسمى بالكلي (Holistic)، ومن خلال الإدراك والمعرفة يمكن القول أن وجهة نظر أو رؤية الفرد في الحياة لا تتجزأ إلى عدد من الأنشطة مثل : نشاطات الأسرة والدين والعمل، ووقت الفراغ. ويمكننا أن نقول أنَّ هذه الأنشطة يمكن اعتبارها جزء من الكل، حيث أن الفرد سواء كان هو أو هي يكتشف مهاراته وقدراته، وإثراء خبراته مع الآخرين. ويجب أن يسعى الفرد إلى تحقيق الذات؛ حتى يكون مبدع وخلاق ومُعبِّر وملم بكل شيء، أي يكون حيّ . فالمفهوم الخاص بوقت الفراغ كحالة يؤكد على أهمية الحرية ، يجب أن ندرك أنه دائمًا يوجد العديد من الارتباطات ويقوم Godbey بتعريف وقت الفراغ على النحو التإلى :

« وقت الفراغ هو العيش أو والحياة بحرية عن المؤثرات والقوى الخارجية الإجبارية الخاصة بالبيئة الثقافية والطبيعية؛ حتى يكون قادرًا على التفاعل والتحرك بعيدًا عن الإجبار الداخلي، من خلال عدة طرق ووسائل، ترضي الشخص، وتؤدي إلى سعادته ، وهذه الوسائل تكون بديهية وتستحق الاهتمام»[0]

هؤلاء المتخصصون المعاصرون ، يؤكدون على أهمية الباحثين على الجانب النظري لوقت الفراغ الحقيقي في الحصول على الشعور بالحرية الكاملة، واختفاء الشعور بالإجبار من أي نوع . وبصورة واقعية ، فإنه يوجد العديد من المواقف ، يكون الفرد مضطر للمشاركة في أحد الأنشطة الذي يسلب إحساس الفرد بالحرية والاستمتاع الداخلي.

فبالإضافة إلى ذلك ، أصبح العديد من الأفراد مهتمين بأنشطة وقت الفراغ، يقولون أن أنشطة الحياة اليومية الخاصة بهم يسيطرون عليها جيدًا ويتحملون فيها على أحسن وجه. ويروى لنا Mark Jury قصة أحد الأشخاص من Philadelphia المسجلين في أحد الحلقات الدراسية الخاصة بـ Moto- Cross في حلبة Pocono الدولية للسباق، وكان في عجلة من أمره، لتقديم محاضرته ، لأن بمجرد انتهائه سيقوم وزوجته بعرض القطط الخاصة بهما في أحد المسابقات بالقرب من أحد المنتجعات، وسيقومان بعد ذلك بالعودة إلى Philadelphia لمشاهدة ابنتهما في أحد مسابقات عصا قائد الفرقة الموسيقية (المايسترو)، وقال الرجل أنه سوف يحضر إلى Pocono في اليوم التإلى لحضور السباق التأهيلي الخاص بالاتحاد الأمريكي للدراجات البخارية ، ولكنه سيكون في عجلة من أمره للعودة إلى Philadelphia مرة أخرى لحضور المسابقة الشهرية للبريدج. فسأله أحد المتسابقين «ماذا تفعل في وقت فراغ» بسخرية، فرد عليه بهدوء «أعمل».(0)

وفي أحيان كثيرة ، مثل هؤلاء الأفراد، يميلون إلى سيادة العقلية الاستهلاكية ، حيث أنهم يلتفتون ويهتمون باألعاب والهوايات والمهن الاجتماعية والأنشطة الأخرى ، كجزء من طريقة الحياة المزدحمة للمجموعة . ويقترح الطبيب النفسي Erichfromm قائلاً : "في المجتمع العاقل، أن الناس اليوم يعانون من نقص الاستقلالية وتقدير، وتحقيق الذات في وقت الفراغ، والترويح في المجالات الأخرى لحياتهم وكمستهلكين مضاربين ، ومراوغين ، ويبيعون السلع التي لا يحتاجونها ، ولا يستوعبون أهميتها . وكنتيجة في القرن العشرين ، ظهر التوجيه الموسع، الذي يهدف إلى الإسراف للحصول على شيء جيد كل الوقت، وطوال

الوقت، أن يكون الشخص كسول وسلبي، وأن يكون متلقي سلبي لفوائد وقت الفراغ . ويكتب Fromm عن المستهلك قائلاً :

« إن المستهلك لا يشارك بصورة فعالة، فهو يريد أن يتلقي كل شيء من أجل التملك للحصول على أكبر قدر من المتعة والثقافة وهَلُمَّ جرًّا وفي الواقع هو ليس حر في وقت فراغه، ولكنه يعتمد على استخدام وقت فراغه على الصناعة، وعلى البضائع التي يشتريها بذوقه الشرائي، والعام الذي يتم المضاربة به والمناورة فيه، فهو يريد أن يرى ويسمع ما تم تهيئته ليرضي أن يراه، ويسمعه فالرفاهية صناعة مثل أية صناعة، والمستهلك يتم تهيئته لشراء الرفاهية والتسلية، مثلما يشتري الملابس والأحذية. وقيمة المتعة يتم تحديدها بنجاحها في السوق، وليس أي شيء آخر يمكن قياسه بالمقاييس البشرية»[0]

6/1/3/2 الفراغ كتعبير روحي ونفسي

الطريقة السادسة لجعل وقت الفراغ مفهوم حياتي ومعيشي، اليوم نراها في تأثيرها ومساهمتها في التعبير الروحي أو القيم الدينية، على سبيل المثال : في العقود الأولى للقرن العشرين ، كان اللعب والترويح يشار إليهما دائمًا ، كوسيلة للنهوض والرقي، أو كأنواع مقدمة من الخبرات البشرية . وفي البحوث النظرية للأدب المهني الخاص بتلك الفترة الزمنية وجد Charles Sylvester العديد من الإشارات إلى الله والمسيح ونهايات الشيطان، أو أية إشارات أخرى توضح الربط الكبير بين الدين والفراغ.[0]

الكتابة من خلال منظور Judeo – Christian perspectian, Paul Heintzman and Glen van andel تشير إلى أن كل من العمل ووقت الفراغ كانوا يعتبرون جزء من الفروض الإلهية بصورة تقليدية حيث

أن كل من العمل واللعب، يكملان بعضهما البعض، حيث أن فتـــرة الراحـــة Sabbal [*] ، ويعتبر وقت الفراغ كما يقولون " كان من الواضح أنه ميزة نظرية في العقائد الدينية الخاصة بالخلقـــة والراحـــة والعمـــل والاحتفـــال والحرية والنعم"

ويتابعون القول " أنه من المثال الخاص بالعصر الجديـــد نـــرى أن التجربة الخاصة بوقت الفراغ، تكون متميزة من خلال الـــشعور الروحـــي والروحاني، كون الفرد متصلاً مع ذاته ومع الآخرين ، وشعور الفرد مـــع الكون، ويمكن أيضًا أن يسهل هذه التجربة الروحيـــة، ويجعلهـــا كحـــالات قصوى للوعي والشعور التي تكون مماثلة كقمة التجارب الخاصة بتحقيـــق الذات أو تدفق الخبرات".[0]

ويشير John Hultsman بقوله: " اتجاهنا وميلنا إلى التفكير في وقت الفراغ من خلال المفهوم الفيلـــسوفي الغربـــي والقـــيم الاجتماعيـــة الغربية"، وعلى الرغم من ذلك يقوم بالكتابة في العصر الصناعي الحـــديث متأثرًا بعديد من المؤتمرات مثـــل: المدنيـــة، والبيروقراطيـــة ، والراحـــة والتكيف. وأنه أصبح من الصعب المرور بتجربة وقت الفراغ الحقيقية، فقد أصبحنا عبيدًا للتكنولوجيا ، ولأسلوب الحياة المشغول والمضغوط. وعلـــى الرغم من أن الأنظمة السياسية والفلسفية غير الغربية التي منها الكنفوشية Confucianism والهندوكية Hinduism والبوذيـــة ZenBuddhism تنظر إلى وقت الفراغ في إطار آخر . ففي مثل هذه الأنظمة تكون الحيـــاة نفسها مختلفة، حيث أنها تكون هادفة أكثر من أن تكون متناغمة وتكـــون سهلة وطبيعية.

(*) Sabbal فترة الراحة ، فيوم الجمعة يوم راحة وصلاة الجمعة عند المسلمين ، ويوم الأحد بوصفه يوم راحة وعبادة عند النصارى ويوم السبت بوصفة يوم راحة وعبادة عند اليهود ، وبعض النصارى.

إن الأوجه المتعددة للوجود ، واللعب، والتعليم، والتربية، والعمل، والعلاقات الأسرية والاجتماعية ليست مقدسة ، ولكنها جزء من الكل الخاصة، كلها أسلوب الحياة المتكاملة الصادقة، وخلاف ذلك يزعم Zuofle أن الاهتمامات الخاصة بالبيئة الطبيعية المحتومة تستلزم العودة إلى المصطلحات مع الربط بين الدين والروحانية والطبيعية.[21]

2/3/2 وقت الفراغ وعلاقته بالعمل

يمكن الاتفاق من خلال التعريف على أنه لا يوجد وقت فراغ أثناء العمل، ولا توجد علاقة بينهما . ولذلك قام باحثان بتقديم وجهتي نظر بديلتين، وهما نظريتا :

(1) التعويضية Compensatory

(2) الاستمرارية Spillover

1/2/3/2 النظرية التعويضية لوقت الفراغ

يمكن طبقًا للنظرية التعويضية لوقت الفراغ Compensatory Theory of Leisure القول أن وقت الفراغ نابع من العمل؛ لأن وقت الفراغ يعتبر تعويض عن إجهاد العمل، فعلى سبيل المثال: إذا كان العمل ممل ومتكرر ، أو يوجد به مجهود نفسي أو بدني عالي، فإن وقت الفراغ يتم استخدامه بصورة معاكسة لحياة الشخص اليومية ، وكتب Burch مدونًا: « النظرية التعويضية لوقت الفراغ تقول: أنه إذا تم إعطاء الشخص الفرصة لتجنب الروتين اليومي المعتاد، فإنه سيسلك مباشرة النشاط المعاكس » [0]

ومن أجل التوضيح : الكاتب يجلس ويظل في أثناء أيام العمل، وإذا توفر له وقت فراغ سيقوم بالصيد أو التنزه أو السفر. هكذا في اتجاه مخالف تمامًا لطبيعة عمله.

2/2/3/2 النظرية الاستمرارية لوقت الفراغ

تفترض النظرية الاستمرارية لوقت الفراغ Spillover Theory of Leisure أن وقت الفراغ يمكن أن يكون امتداد للعمل. وهذه هي النظرية المعاكسة للنظرية التعويضية لوقت الفراغ، يمكن للفرد الاستمتاع بعمله جيدًا في العديد من الجوانب مثل : الجوانب الأساسية أو الاجتماعية، أو الإبداعية. ونري عند توفر أوقات الفراغ تكرار هذه الجوانب على سبيل المثال : سائق الشاحنة الذي يستمتع بالسفر لساعات طويلة على الطريق السريع، يمكن أن نرى هوايته هي قيادة الدراجات أو جمع أو رؤية السيارات القديمة أو الفناتون الموجودون في وكالات الإعلام ، يمكن أن يرسموا لوحات فنية في أثناء أوقات فراغهم.

يمكن أن تكون عملية التمييز بين حالة العمل واللاعمل معقدة، حيث يمكن أداء نفس النشاط بواسطة فرد ما مع وجود فارق واحد بين العمل واللاعمل. ويكون ذلك الفارق سواء كان الفرد يتلقى أموال نتيجة للمشاركة، أو يقوم تطوعًا، أو من اختلاف الواقع. وهذا الاختلاف يؤدي إلى وجود الفرق. وهذه النقطة يمكن اعتبارها مصيرية في فكرة تعريف أو تحديد إذا ما كان الفرد حرًا أو مجبرًا ، على سبيل المثال : يوضح Kelly عدد من النماذج الخاصة بوقت الفراغ، وعلاقته بالعمل من خلال الإطار الخاص به، وتوجد أربعة أنواع لوقت الفراغ وهي :

● **النوع الأول : وقت الفراغ غير المشروط Un conditional Leisure**

هو نشاط مستقل تمامًا عن تأثير العمل، ويتم اختياره بصورة حرة تمامًا، ويعتبر غاية في حد ذاته .

● **النوع الثاني : وقت الفراغ المتساوي Coordinated Leisure**

هو نشاط متشابه للعمل في الشكل أو المحتوى (مثل أي عمل في المنزل ، يُعد كهواية) ولكنه غير مطلوب في الوظيفة .

● **النوع الثالث : وقت الفراغ التكميلي Complementary Leisure**

هو نشاط مستقل تمامًا عن العمل في الشكل والمضمون، ولكنه له أهمية في حدوث تأثير بعمل الفرد، كما هو الحال بالنسبة لمدير الأعمال الذي ينشغل بالعمل في المنظمات الاجتماعية؛ لأنه من المتوقع أن يكون كذلك.

● **النوع الرابع : وقت الفراغ التعويضي أو الإعدادي**

Recuperative or preparate leisure

هو نشاط غير عملي متعلق بالعمل من خلال الهيئة أو الغرض.

3/3/2 تعريف وقت الفراغ Leisure Defined

نرى عند الوضع في الاعتبار كلاً من الستة مفاهيم لوقت الفراغ ، أن كل تعريف منهم مقتبس أو مأخوذ من منظور مختلف عن الآخر، فإن التعريف العام الذي يحوي النقاط المهمة ، يمكن أن يكون بهذه الصيغة "وقت الفراغ هو جزء من وقت الفرد غير متخصص بصورة مباشرة للعمل، أو أية مسئوليات أخرى تتعلق بالعمل أو أي شكل من الأشكال الإلزامية المتعلقة بالرعاية النفسية أو المحافظة الشخصية. الحرية من أهم مزايا وقت الفراغ. والاختيار يتم من خلال العديد من الطرق، ولكنه في الأساس

له الغرض الأساسي. وهو تلبية وإشباع رغبات الفرد في التأمل والإثـراء الذاتي، والترويح والمتعة. وعادة ما ينغمس الفرد في الأنشطة التطوعيـة، الذي اختارها بحرية. ويمكن اعتبار وقت الفراغ كحالة كلية للفرد، أو يمكن اعتباره تجربة روحية خاصة بالفرد نفسه".

4/2 الترويح Recreation

1/4/2 معنى الترويح

عند النظر إلى الترويح ، فإنه يمثل ارتباطًا كبيرًا بين اللعب ووقت الفراغ، ولذلك فإنه يمثل المحور أو المفهوم الثالث للإطـار العـام لهـذه الدراسة ولهذا المجال.

المصطلح ذاته أو المفهوم ذاتـه مـشتق مـن الكلمـة اللاتينيـة Regardes وتعني الانتعاش أو الترويح وتاريخيًا كان الترويح يعتبر فترة الراحة والأنشطة الخفيفة التي يتم استخدامها بصورة تطوعية حرة. وكانت هذه الفترة تسمح للفرد باستعادة طاقاته بعد العمل الشاق ، والعـودة إلـى العمل بصورة منتعشة متجددة ، هي أساسًا مشابهة تمامًا لنظرية التـرويح الخاصة باللغة التي تم شرحها سابقًا، وحتى في العصر الحديث تم التعبيـر عن تلك الآراء ووجهات النظر.

هذه النظرة تنقصها القابلية اليوم لسببين هما :

- **السبب الأول** : العمل في المجتمعات الحديثة أصـبح أقـل طلبًا، أي أن نسبة غير العاملين أصـبحت كبيـرة، وأمـا الأشخاص العاملون ، فهم ينخرطون في العمـل بـصورة قاسية في الناحية البدنية والذهنية. ولذلك فـإن المفهـوم

المتعلق بالترويح على أنه فتـــرة خفيفـــة وفتـــرة راحـــة، أصبحت بعيدة المنال، وغير مواكبة للعصر.

- **السبب الثاني** : التعريف الخاص بـــالترويح فـــي الأســـاس يتعلق بالأشخاص العاملين ، ولا يتعلق بالأشـــخاص غيـــر العاملين الذين يحتاجون إلى فترات الترويح أكثـــر مـــن أي شخص أخر؛ لأنهم يجب أن يتأملوا في حيـــاتهم ، وكيـــف ينجحون فيها، ويجعلون لها معنى يمكن أن نقول أن العمل والترويح لهما مفاهيم متناقضة، حيث أن العمل له مفاهيم: غير مريح وغير مبهج وإلزامي ومتعب وممل، أما الترويح فله مفاهيمه.

- **ملاحظة** : يجب إعادة التفكير في هذه المفاهيم، ويجب في وجهـــة النظر الحديثة الكلية أن يكون لكل من العمل والترويح لهما نفـــس المفاهيم . وهي الابتهاج والإبداع . وكل منهما له أثـــره الإيجـــابي على الفرد، وكل منهما يمثل شكلاً جادًا من أشكال الالتزام والتعمق.

2/4/2 التعاريف المعاصرة الخاصة بالترويح

معظم التعريفات الحديثة الخاصة بالترويح تناسب واحد من الثلاثـــة أنواع التالية:

- **النوع الأول** : الترويح الذي يعتبر نشاطًا يتم تنفيذه من خلال مجموعة من الظروف ، والشروط، أو الدوافع.
- **النوع الثاني** : الترويح الذي نراه على أنه عمليـــة أو حالـــة وجود خاصة بشيء ما يحدث مـــن خـــلال ، أو بواســـطة

الشخص من خلال قيامه بالعديد من أنواع النشاط ، مع وجود مجموعة من الآمال والتوقعات.

- **النوع الثالث:** الترويح الذي يستخدم كمؤسسة اجتماعية، أو كيان معرفة أو مجال مهني.

بصورة متطابقة بالنسبة لتعريفات الترويح الموجودة في الأدب المهني ، كانت تحتوي على العناصر الآتية:

(1) الترويح يمكن اعتباره نشاط يشمل الجوانب البدنية والعقلية والاجتماعية والعاطفية، وهو يتعارض مع مفاهيم البطالة والراحة التامة.

(2) يمكن أن يشمل الترويح العديد من الأنشطة على مدى كبير مثل: الرياضات والألعاب، والفنون الجميلة والتطبيقية والموسيقى، والتمثيل، والسفر، والهوايات، والأنشطة الاجتماعية. ويمكن الاشتراك في هذه المجالات من خلال أفراد أو مجموعات، أو تكون مشاركة وحيدة أو مشاركة طويلة، ويمكن أن تكون هذه المشاركة متكررة أو مدعمة خلال وقت الحياة.

(3) يكون الاختيار الخاص بالنشاط اختيار حر غير إلزامي .

(4) يصدر الترويح عن الدافع الداخلي، أو الرغبة في الإشباع الشخصي أكثر من تحقيق أي أهداف خارجية.

(5) يعتمد الترويح على الحالة الذهنية أو الاتجاه، فالأمر يتعلق كثيرًا بما يفعله المرء، ولكن السبب وراء فعل الفرد له ، والطريقة التي يحس أو يشعر بها الفرد تجاه النشاط.

(6) على الرغم من أن الدافع الأولي للمشاركة في عملية الترويح هي البحث عن المتعة، ولكنه يمكن أيضًا أن يكون إشباع احتياجات عقلية أو بدنية أو اجتماعية. وفي بعض الحالات ، يكون الترويح عبارة عن مجموعات من الأمور الجادة، وفي هذه الحالة نجد نوع من الالتزام والنظام ، ويمكن أن يؤدي الترويح إلى حالة من الإحباط والألم.

يمكن من خلال هذا الإطار العملي ، اعتبار العديد من الخبرات الخاصة بوقت الفراغ على أنها عملية ترويح، وتتدرج هذه الخبرات من أقصى الخبرات البدنية إلى أبسط أنواع الترويح؛،مثل: مشاهدة التلفاز، وسماع الموسيقى، وقراءة الكتب أو لعب الشطرنج أو أية أشكال أخرى للترويح.

1/2/4/2 المشاركة الاختيارية التطوعية

لقد اتفق على أن الترويح يجب أن يكون تطوعيًا، خاليًا من أي نوع من أنواع الإجبار أو الالتزام. وهذه ليست هي المسألة، فيمكن أن نرى الصغار الذين يجبرهم آباؤهم على أداء نوع من أنواع الترويح، مثل: الانضمام لأحد الفرق الرياضية، وتقوم الآباء بتشجيع أولادهم حتى يصلوا إلى درجة الاحتراف في هذا النشاط. وعلى الرغم من أن فكرة الترويح، هي التخلص من أي نوع من أنواع الإجبار والالتزام، فإنه في بعض الحالات عند الانضمام إلى أحد الأندية الرياضية، أو الفرق الموسيقية سيجد الفرد نفسه ، مضطرًا إلى تقبل بعض الالتزامات.

هكذا يمكن أن نقول عن عملية الترويح ليست خالية تمامًا من الالتزامات، لأن الفرد في هذه الحالة سيجد نفسه مقيد بالعديد من الالتزامات، والمواعيد، والمسئوليات.

2/2/4/2 دوافع الاشتراك

العديد من التعريفات الخاصة بالترويح تؤكد علـى أهميـة تـوفير المتعة والتسلية من خلال عملية الترويح ، وعلى الرغم من أن عـدد مـن الأنشطة تأخذ بعض الوقت للحصول على المتعة منها، فإن هنـاك بعـض الأنشطة تسبب الإحباط والألم، كما هو الحال مع لاعب الجولف الذي يفشل في ضرب الكرة أو وضعها في الحفرة. وفي مثل هذه الحالات، لا يحـصل المشارك على سعادة ومرح طالما وجد نوع من التحدي والانهماك. ويمكن الوصول إلى المتعة من خلال تطور مستوى الفرد.

هل من المعقول والمقبول أن عمل واستخدام الترويح بـدون أيـة أهداف خارجية؟ من الضروري معرفـة أن البـشر كائنـات ذات أهـداف وأمنيات، تسعى إلى تحقيقها. وقد قـام **James Murphy** والمـشاركون معه، بتعريف سلوكيات ترويحية متنوعة، وقام بعمل وتصنيف العديد مـن الأنواع المختلفة من الدوافع التي تكون لدى البـشر عنـد قيامهـا بأحـد الأنشطة.

●● السلوكيات الاجتماعية

الأنشطة مثل الرقص والمواعدة والذهاب إلى الحفلات والزيـارات تتصل فيها الناس مع بعضها البعض بصورة غير نمطية وغير رسمية.

●● السلوكيات المتشاركة

هي الأنشطة التي يتشارك فيها مجموعة من الناس، لأن لهم نفس الاهتمامات المشتركة، مثل: نوادي السيارات وجمـع العمـلات والطوابـع البريدية، أو ما شابهه من الهوايات.

●● السلوكيات التنافسية

هي الأنشطة التي تشمل الرياضات والألعاب الرياضية الشائعة، ولكن في الفنون والأنشطة الخارجية التي فيها تتنافس الأفراد ضد الطبيعة، أو ضد حدود قدراتها.

●● سلوكيات المخاطرة

هي شكل شائع من أشكال المشاركة ، حيث توجد العديد من المخاطر ، تؤدي أحيانًا إلى الإصابة وأحيانًا أخرى إلى الموت.

●● السلوكيات الاستكشافية

عمومًا يمكن أن نرى في كل أنواع الترويح لمحة استكشافية ، ولكننا في هذا النوع نشير إلى النشاطات المتعلقة بالسفر، والسياحة، ورؤية المناظر الطبيعية، والغوص، ورحلات السفاري والصيد، وأية مجالات أنشطة أخرى، تفتح آفاق جديدة أمام المشارك.

يمكن أن نضيف إلى تلك الأنماط الخبرة المسبقة، مثل: مشاهدة الأفلام والأحداث الرياضية، وخبرة التنبيه الحسي التي منها تعاطي المخدرات، والعلاقات الجنسية أو الاستماع إلى موسيقى الروك، أو أية مشاركة بدنية من أجل المصلحة الخاصة ، كما هو الحال في المسابقات التنافسية الرياضية . ويمكن إضافة الفنون الإبداعية والمسابقات العقلية والخدمة العامة، حيث يمكن اعتبارها خبرات ترويحية مهمة جدًا.(0)

3/4/2 الترويح كحالة عاطفية

يجب إدراك أن العديد من الأشخاص لهم دوافع مختلفة من أجل المشاركة في عملية الترويح، ويقول Gray and Greben "أنه لا يجب التفكير في هذا الأمر بسهولة وانبهار، كونه شكل من أشكال النشاط.

ويقولون أنه لابد من استيعاب أن الترويح يجب أن يكون نتيجة لعملية المشاركة ذاتها، أما الرضا والقناعة النفسية تأتي من المشاركة الناجحة في أي نوع من أنواع العمل وكتبوا ما يلي :

«الترويح هو حالة عاطفية داخل الإنسان تأتي وتتدفق من الإحساس ، والرضا، والإشباع وتحقيق الذات، ويتميز من خلال الأحاسيس، مثل: النبوغ والإنجاز والقبول والابتهاج والنجاح والسعادة والإحساس بقيمة الذات. وتقوم هذه الأحاسيس بتدعيم الصورة الإيجابية للذات. والترويح يكون مستقلاً تمامًا عن النشاط ووقت الفراغ والقبول الاجتماعي».[25]

●● عمق المشاركة

هي درجة العاطفة التي يحملها الأفراد تجاه اهتمامات ترويحية يمكن توضيحها من جوانب الرياضة والترفيه العام. ويمكن أن العديد من بعض شعوب العالم، المتحمسين جدًا للفرق الرياضية والنجوم الرياضيين شائعي الشهرة، وأصبح يشار إليهم على أنهم نوع من العبادة. وبصورة مشابهة تلاحظ أن الإبهار العام الخاص بنجوم الفن يؤدي إلى نفس درجة العشق الخاص بالرياضة على سبيل المثال. فقد صنعنا العديد من الأساطير والآلهة للقليل من نجوم الفن.

4/4/2 القبول الاجتماعي

هنا يوجد سؤال يطرح نفسه ، مع التأكيد على أهمية تعريف الترويح ، وهو حل يمكن أن نعتبر أحد الأنشطة غير المقبول اجتماعيًا، مثل تعاطي المخدرات نشاط ترويحي؟ تقول أحد المدارس الفكرية ، أن أي نشاط اختياري يؤدي إلى المساعدة في وقت الفراغ، يجب اعتباره ترويح عن النفس، وهذه النظرة يتم تدعيمها من جانب بعض الكتاب والعلماء

السلوكيين في السنوات الأخيرة، الذين يشيرون إلى ممارسة "الجنس الترويحي" أو تعاطي "المخدرات الترويحي".

هناك بعض الكتاب يتبعون وجهة النظر المعارضة هي : أن الترويح، يجب أن يعود بالفائدة على الفرد والمجتمع، ويجب أن يقوم بإعادة بناء الفرد بدنيًا، أو نفسيًا، أو روحيًا، أو حتى عقليًا. وهناك بعض الكتاب يطالبون بالتفريق ما بين الترويح والتسلية، وإضافة الوقت والأشكال السيئة لعلمية اللعب. ويقوم Rojek بتوضيح هذا الاتجاه في تعريف الترويح ووقت الفراغ كعنصر هام في عملية التنظيم الأخلاقي أو نظرية "الانتظام الأخلاقي"، حيث تقوم الكثير من المعاهد الاجتماعية غير الاقتصادية بالتحكم، وجعل السلوك الخاص بالطبقات العمالية متحضرًا.(0)

سواء رفضنا أو قبلنا هذا الوضع، فمن المهم إدراك أن كل البرامج الإعلانية أو المعلقة يجب أن تكون لها أهداف واضحة تستحق من أجلها الدعم. وهكذا يمكن أن تقوم بعمل فارق مهم، ومن الضروري أن تقوم بعمل هذا التمييز. الترويح لا يدل أو يشير إلى القبول الاجتماعي، أو مجموعة من الأهداف والقيم الاجتماعية، ومع ذلك عند تقديمه على أنه شكل من أشكال الخدمة الاجتماعية مدعومة بالضرائب، والتبرعات. يجب أن يقوم بإظهار القيم الاجتماعية، ويجب أن يهدف إلى تحقيق النتائج البنائية المرجوة.

عند الحديث عن مهمة تحديد صعوبة وتعقيد أحد الأهداف الأخلاقية، أو مدى قابلية المجتمع خصوصًا في المجتمعات المتغيرة، التي تحوي العديد من الجماعات الدينية، ومع وجود قوانين يمكن أن تتنوع من حالة إلى حالة أخرى، ومن دولة إلى دولة أخرى.

يمكن أن نلاحظ أن اتجاهنا تجاه المساعي الخاصة بوقت الفراغ المتنوع ما تزال غامضة من الناحية الأخلاقية، فمثلاً : كل أشكال القمار، تم رفضها من الناحية التشريعية والأخلاقية، فالقمار مرض من أمراض العصر، ويمنع القانون ألعاب القمار الخاصة في المنازل، والأماكن المغلقة، وأيضًا ألعاب الأرقام وما شابهه من الألعاب . ومع ذلك تقوم بعض الدول بترخيص القمار، ونرى أن العديد من المحافظات في بعض الدول مثل أمريكا، تعتمد بصورة كبيرة في دخلها على النواحي الليلية المرخصة أو ألعاب اليانصيب، وبصورة مشابهة نرى في بعض الكنائس في بعض الدول ترعى بعض الألعاب التي تسمى Bingo وهي من ألعاب القمار، ولذلك يجب أن نطرح أحد الأسئلة ، هل يجوز أن نعتبر أحد ألعاب القمار كترويح:؛لأنها مرخصة ولعبة أخرى لا نعتبرها لذلك لأنها غير مرخصة.

بعيدًا عن تلك النقطة الواضحة التي تؤكد صعوبة مثل هذه الفوارق، فإنه يجب التأكيد على أهمية أداء عملية الترويح داخل نسيج المجتمع ، ويجب أن تستجيب إلى آمال واحتياجات المجتمع، وتأثر عملية الترويح بالاتجاهات والقيم الاجتماعية الواضحة. وعلى الرغم من أننا نفكر في الترويح كشكل من أشكال الخبرات الشخصية فيجب تعريفه كنظام اجتماعي.

5/4/2 الترويح كنظام اجتماعي

بصورة متزايدة أصبح الترويح نظام له أهميته في المجتمع الحديث، فهذا النظام يتضمن شكل من أشكال السلوك التضامني، يطبق من خلال أنظمة اجتماعية خاصة. وهذه الأنظمة لها العديد من العادات والقيم وقنوات الاتصال وعلاقات رسمية وجوانب تنظيمية أخرى.

من قَبْل كانت عملية الترويح مسئولية الأسرة أو الكنيسة، أو كيان محلي اجتماعي آخر، ولكن عملية الترويح الآن أصبحت مسئولية العديد من

المنظمات الكبيرة في المجتمع، وهذه المنظمات تشمل المنظمات العامة والتطوعية والتجارية التي تدير الحدائق والشواطئ، وحدائق الحيوانات وحدائق الأسماك، والملاعب الرياضية، والخدمات الرياضية، ويمكن أيضًا للأنشطة الترويحية أن تقدم من خلال المنظما، مثل: المستشفيات والمدارس والمؤسسات الإصلاحية وفروع القوات العسكرية (الجيش والشرطة). ومن الواضح أن الترويح يبرز كنظام اجتماعي مهم وكامل من خلال المنظمات القومية والدولية، ومن خلال شبكات البرامج الممتدة والمتخصصة بالإعداد المهني، في الكليات والجامعات.

بصورة واسعة يمكن الآن القول أن الترويح أصبح صناعة وعمل، ويتكون من مجموعة متسلسلة من المجالات الخاصة بالبحث عن الفوائد الخاصة بعملية وقت الفراغ. ووراء هذا التطور، كانت هناك فكرة واعتقاد عام في القرن الماضي عن الترويح الاجتماعي، حيث يقوم المواطنون بالتخطيط والتدعيم للخدمات المنظمة الخاصة بوقت الفراغ من تلبية احتياجات المجتمع والمساهمة في الحياة الديمقراطية الشعبية، على سبيل المثال: قام Hemingway بعرض نموذجين متناقضين للديمقراطية وهما النموذج التمثيلي، والنموذج التشاركي. ويقوم بمناقشة دور وقت الفراغ في المساهمة في رأس المال الاجتماعي، أي المساهمة في القيم والأهداف الاجتماعية.(0)

يقوم Stermann بتدعيم هذه المسألة من خلال اختبار الدور الخاص بالترويح في المساهمة في التطوير الاجتماعي، فيقوم بتوضيح دور مجموعات الخبرات في تطوير الحدائق والمتنزهات في Loisaida أو في القطاع الخاص بالسكان، القادمين من Puerto في الجانب الشرقي الأدنى من مدينة New York . فقد قاموا بتحويل العديد من المساحات الشائعة

غير المأهولة بالسكان، إلى بيئة ومكان منتج مبهج من أجل إعطاء رؤيـة لما يمكن أن يكون عليه حالة مجتمعهم، وقدرتهم على التعلم والتعامل مـع الأنشطة الاجتماعية الأخـرى، مثـل العنايـة الـصحية والعمـل ويكتـب Stermann مدونًا ما يلي :

«تم استثمار وقت الفـراغ فـي عمليـة المـشاركة، وتحطمـت الخصوصية ، وتم تحويل وقت فراغ غير المستخدم خطير إلى قـوة دفـع لوقت الفراغ الفعال المؤثر، وتم تحويل هذا النوع من الفراغ غير المستخدم إلى مكان له معنى وتحول إلى منطقة مدنية، وأدى إلـى وجـود علاقـات إنسانية ديمقراطية إيجابية».[0]

● وقت الفراغ والمساواة الاجتماعية

يقول Allisen من خلال منظور واسع توضيح أن عملية التـرويح المنظمة التي تعتبر نظام اجتماعي ، يجـب أن تقـدم حيـاة أفـضل لكـل المواطنين، وكثيرًا ما فشل في تلبيـة احتياجـات الجماعـات المحرومـة والمهمشة، مثل النساء والملونين في بعض الدول، والمعاقين ، والـشواذ جنسيًا من الجنسين، والفقراء والمسنين. وعلى سبيل المثال كتب Allison مدونًا ما يلي :

«الأفراد المعاقون والمسنون ، يعانون من بعض الأمور الظالمـة، مثل: الاستبعاد الاجتماعي، والتمييز ، وعدم الالتفات لهم ، وذلك من خلال العوائق التنظيمية المؤسسية التي تساهم في تقليل فرصهم، وحقوقهم فـي الترويح، والسفر عبر المجتمع، ومن هذه المشكلات (على سـبيل المثـال: فرص العمل وإمكانية الإدارة في البرامج)».[0]

6/4/2 تعريف الترويح

بالنظر في وجهة النظر المضادة في معني الترويح، يمكن تقديم تعريف للترويح طبقًا لما يلي : «الترويح يحتوى أنشطة إنسانية وخبرات تحدث في أوقات الفراغ وعادة ما يتم اختيار النشاط بصورة تطوعية حرة من أجل بعض الأهداف الداخلية الذاتية، والتي تؤدي إلى السعادة. وعلى الرغم من وجود اعتبار الترويح كحالة عاطفية تنتج من المشاركة، أو يمكن اعتباره نظام اجتماعي ، أو مجال عمل، أو تجارة، أو صناعة . وعند تقديم الترويح كجزء من المجتمع المنظم، أو برنامج وكالة التطوع، يجب أن يكون الترويح بناء عن الناحية الاجتماعية، ويجب أن يكون مقبول اجتماعيًا من خلال قيم وعادات المجتمع »

0/5/2 العلاقات بين اللعب ، وقت الفراغ والترويح

يتضح أن الثلاثة عناصر التي تم مناقشتها (اللعب ، وقت الفراغ والترويح) التي تم مناقشتها في هذا الفصل متداخلة بصورة كبيرة ، فعلى سبيل المثال : وقت الفراغ يقوم بتقديم فرصة لكل من اللعب والترويح. والكثير من وقتنا في المجتمع الحديث، يستخدمه من جانب الترويح، وعلى الرغم من أن وقت الفراغ، يمكن أن يشمل بعض الأنشطة، مثل "مواصلة الدراسة ، والممارسات الدينية ، أو الخدمة الاجتماعية التي في الغالب لا نعتبرهم من أشكال الترويح.

يجب أن ندرك أنه على الرغم من أن اللعب والترويح يتطابقان جزئيًا ولكنهما غير متماثلين . فيمكن اعتبار اللعب شكل سلوكي أكثر منه نشاط يتميز ببعض المواصفات، مثل التنافس والاستكشاف. يمكن أن تحدث حالة اللعب أثناء العمل ووقت الفراغ، أما الترويح لا يحدث ألا في وقت الفراغ.

أما الترويح فيشمل بعض أشكال اللعب، ولكنه يشمل بعض المحاولات التي تشبه اللعب، مثل: السفر والقراءة والذهاب إلى المتاحف ، وبعض الأنشطة الذهنية والثقافية . وكنظام اجتماعي ، فهناك العديد من التطبيقات أكثر من اللعب ووقت الفراغ، وذلك من خلال اتجاهين اثنين هما.

- **الاتجاه الأول** : أن الترويح يقدم من خلال منظمات لا تملك أي وقت فراغ، مثل: القوات العسكرية (الجيش والشرطة)، والاهتمامات الاقتصادية للشركات .
- **الاتجاه الثاني** : أن شركات ومؤسسات الترويح والترفيه، تقدم في الغالب أنشطة وخدمات بيئية واجتماعية ، وهي في الواقع يمكن أن تكون حلقة وصل مهمة بين الحكومة والشعب.

أما وقت الفراغ : فهو موضوع بحثي للعديد من علماء الاجتماع والاقتصاد، وتزداد أهميته بمقتضى البحث الخاص بعلماء النفس وعلماء الاجتماع، ومع ذلك فهو بالنسبة للغالبية العظمي شيء مجدد ومفهوم غريب، وعلى الرغم من أن العديد من الأقسام الأكاديمية والمنظمات الاجتماعية، تستخدم مصطلح وقت الفراغ في عناوينها وأسمائها، فإنه يوجد نقص في الإحساس بالأهمية أو نقص في الظهور القوي كموضوع عام، أو كتركيز على الحركة الزائدة.

ومن بين الثلاثة مصطلحات نرى أن الترويح وحده، هو أكثر المصطلحات المفهومة والمهمة لدى معظم الناس؛ لأنه من السهل تمييزه، لأنه مساحة من نشاط الفرد والمسئولية الاجتماعية والقيم الخاصة به واضحة لكل فئات المجتمع على حد سواء. ولهذه الأسباب سنرى تأكيد أولي على أهمية المصطلحات، خصوصًا برنامج الدعاية والهوية المهنية.

1/5/2 دور الترويح ، ووقت الفراغ في مناهج الدراسة المهنية

يركز كل من الترويح ووقت الفراغ على مناهج التعليم المهني للأشخاص، الذين يخططون لدخول مجال خدمات وقت الفراغ، ويشير Kliber , Manell إلى أنهما يحتاجان إلى مساعدات تدريسية مختلفة. ويؤكدان على أهمية المعرفة والاتجاهات الخاصة بالعلوم الاجتماعية والإدارية للباحثين في الدراسات الخاصة بأوقات الفراغ. ونرى النتائج الخاصة بهما منشورة في العديد من الصحف المحلية والقومية والدولية والمؤتمرات، ويقولون:

«أن معظم الدراسات الخاصة بوقت الفراغ والترويح بالكليات والجامعات ، تشجع الطلاب للتكامل والتفاعل وفهم التداخل والعلاقات بين البشر والمصادر والسياسات والإدارة».(0)

بمعنى اخر أن مناهج دراسة وقت الفراغ تتطلب من الطالب أو الباحث دراسة السلوك الفردي والجماعي في وقت الفراغ كوظيفة للعوامل الاجتماعية والثقافية، ودراسة التخطيط والإدارة للمصادر الطبيعية والصناعية لاستخدام وقت الفراغ. والموضوعات الخاصة بالسياسة والإدارة تكون ملائمة للنظرة الخاصة بالخدمات العامة والخاصة بوقت الفراغ.

وخلاصة القول: "أن اللعب والترويح ووقت الفراغ كلها عناصر تمثل أهم المفاهيم الخاصة والهامة في الخدمات المنظمة لوقت الفراغ"، وقد تم اكتشاف تلك العناصر بواسطة الفلاسفة وعلماء النفس والاجتماع ، والمؤرخين والمعلمين من الحضارة اليونانية إلى العصر الحالي.

يمكن أن يكون اللعب أكثر عنصر مفهوم كنشاط أو سلوك، وهو عمومًا نشاط بدون أي هدف، عندما نضع النتائج في مكانة جادة ومهمة. ولكن إذا أهملنا النتائج الخاصة باللعب، سنجد أنه نشاط بدون أي هدف . وهذا شيء جيد. ويمكننا القول أنه عنصر مهم جدًا في النمو الصحي لدى الأطفال وفي الوظائف الاجتماعية الأخرى. وتبنى هذا الفصل تناول العديد من النظريات الخاصة باللعب، بداية من النظريات القديمة الخاصة Herbeat spencer و Karl Groos ، حتى أحدث المفاهيم التي تربط اللعب بنظرية Freudian أو الأقسام الاستكشافية للشخصية الإنسانية.

أما بالنسبة لوقت الفراغ ، فقد تم شرح عدد ستة مفاهيم متعلقة به، والتي صورته أولاً: على أنه ملكية خاصة للطبقات العليا والارستقراطيين ، ثانيًا: على أنه وقت حر خالي . وثالثًا : على أنه نشاط، وعلى أنه حالة وجودية، وأنه شكل للتعبير الروحي.

أما الترويح ، فقد تم تناوله من عدة مناظير مع تناول الموضوع الرئيسي ، وهو هل يجب أن يكون الترويح مقبول اجتماعيًا وأخلاقيًا، حتى نعتبره ترويحًا. وتم تناول دور الترويح كنظام اجتماع معاصر مهم ، وكقوة في الحياة الاقتصادية.

المراجع تطلب من المؤلف عند الحاجة إليها.