

**وزارة التعليم العالي والبحث العلمي**

**الجامعة المستنصرية**

**كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة**

**مفهوم الصحة و الترويح**

ضمن متطلبات مادة الصحة والترويح

للمرحلة الأولى

المحاضرة الأول

2019-2020

الصحة والترويح

تمثل صحة الفرد أغلى ما في حياة الفرد ، وتعتبر حياة الفرد أغلى ما في الوجود الإنساني . وقد عرفت الصحة بأنها " الحالة التي يتمتع فيها الفرد بمستوى من الصحة الجسمانية والعقلية والاجتماعية يمثل أقصى ما توفره إمكاناته الجسمانية والعقلية والاجتماعية . فإذا لم يكن الفرد صحيحا معافى فإننا نجد أن الاكتئاب والقلق يحومان من حوله ، ولا يتمكن الفرد من تأدية عمله ، كذلك لا يمكنه ان يستمتع بوقت فراغه عن طريق ممارسة نشاط بناء وهادف يعود على الفرد بالسعادة والغبطة والفرح . فالفرد لا يكون سعيدا حينما يمرض ولا يكون سليما معافى إذا أصابه القلق والاكتئاب وفقدان الحماس والأمل في غد مشرق ، فالسعادة مسبباتها عديدة ، منها الحالة التي نشعر بها وندركها إذا كنا سعداء ، فإذا كنا سعداء فأن دورتنا الدموية تتدفق أسرع ، وتخفق قلوبنا ، وتدفع الدم في أجهزتنا المختلفة وتصبح أعيننا أكثر بريقا ، ونستمتع بنوع من التوهج الدافئ ، ونرى الجمال في كل شيء يحيط بنا ، ونحب الجميع ، ويملأ الأمل حياتنا .

أما إذا لم نكن سعداء أو إذا تملكنا الخوف أو الكراهية ، فأن الأحاسيس تنقلب إلى عكسها فقد نشعر بالجوع ، والوحدة والكآبة ، وتضيع البسمة ويحل محلها الكآبة ونود أن لا نرى أحد أو يرانا أحد ، وتبدأ ثقتنا في أنفسنا تتزعزع ، وتهتز الآمال وتضيع المعاني من حياتنا ، ولا يصبح لوجودنا معنى وتقودنا هذه الحالة إلى ضعف مستوى الصحة الجسمانية والنفسية والاجتماعية ، قد تكون السعادة التي تنبع من ممارسة الأنشطة الترويحية هي صمام الأمان الذي يحافظ على التوازن بين الصحة الجسمانية والنفسية .

إننا في حاجة على الأكل والشراب والراحة وإلى أن تعمل عضلاتنا ، كذلك نحن في حاجة إلى رعاية طيبة منتظمة تماما، كما أننا في حاجة إلى تنظيم الجهد بين العمل والفراغ وأن نهيئ لأنفسنا الفرص لممارسة الأنشطة الترويحية التي تجعل هناك توازنا بين مظاهر الحياة الإنسانية ، علينا أن نتمكن من القضاء على سلسلة الضغوط العصبية في حياتنا العصرية فعلينا أن نقطع هذه السلسة في مكان ما . والفراغ هو المنقذ الذي يعاون الذهن في الهروب من الضغوط ، ويعتبر الملل والسأم والتشاؤم من أمراض العصر ويسببان التعب الجسماني والذهني .

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

الصحة :

حالة تفوق مجرد الشعور بسلامة الفرد ويدخل في الاعتبار الصحة الجسمانية والنفسية والاجتماعية بدرجات إيجابية ولمستوى أعلى بكثير من مجرد الخلو من الضعف والمرض ، فهي حالة اللياقة البدنية والنفسية والاجتماعية والوجدانية ، وتعتبر الصحة قدرة أداء وظيفية في جو من السعادة والتحدي وتشتمل على الصحة الإيجابية.

الترويح :

رد فعل عاطفي تجاه نشاط يمارسه الفرد بدافع من نفسه يهدف على السعادة الشخصية ، بناء وهادف ، ويتم أثناء وقت الفراغ . وتعتبر تلك الأنشطة التي توفر مجال التعبير والانطلاق الوجداني المبتكر وتتفق ورغبات الفرد ، ويميزها سمو الهدف وتتوافر فيها حرية الاختيار .

أن الحاجة للترويح حاجة إنسانية ولها أهميتها . وعادة ما نجد أننا نضع الترويح والنشاط الترويحي في مكان جانبي من حياتنا ولا نعطيه من الأهمية شيئا ، ويتوقف ذلك على الوعي الترويحي عند الفرد ، وأن يدرك الفرد مدى أهمية الترويح لصالح الفرد والمجتمع . فالترويح مظهر من مظاهر النشاط الإنساني يتميز باتجاه يحقق السعادة للبشر ، فإن الفرد الذي يقود حياة غنية بفرص الترويح يتميز بالصحة والاتزان ، والصحة هنا بمعناها الواسع الذي يشمل الصحة الجسمانية والعقلية والعاطفية وليس فقط خلو الفرد من الضعف والمرض .

فالترويح يهدف إلى السعادة التي ينشدها كل فرد مهما اختلف في الجنس واللون والعقيدة ، والسعادة نتيجة جانبية لحياة تتسم بالاتزان ، والترويح له مكانة مميزة في جعل الحياة متزنة بين العمل والراحة ، فتكتمل الحياة في معناها وتزداد في رونقها بالترويح وتصبح أكثر إشراقا وأكثر بهجة .

ماهية الترويح

فالترويح هو طريقة حياة وأسلوب معيشة يتميز بأنه يحوي نشاطا ، قد يكون نشاطا عنيفا كما في الرياضات والألعاب العنيفة أو نشاطا هادئا كما في قراءة كتاب أو سماع موسيقى ، ويتعدد النشاط الترويحي بتعدد اهتمامات الأفراد ، وما هو متذوق لفرد ما غير متذوق للآخر بل أن ما يعتبره الفرد نشاطا ترويحيا في وقت ما لا يكون كذلك في وقت آخر إذا خلا منه التجديد ،ولم يشعر الفرد بذلك الشعور الذي يتصف بالسعادة والمميز للنشاط الترويحي وبالتالي لا تصبح ممارسة نشاط ما ، نشاطا ترويحيا بل عادة ونتيجة ، لذلك ينتقل الفرد إلى ممارسة نشاط آخر يوفر التجديد والشعور بالسعادة ويحتم ذلك أن يكون الفرد ملما بنشاطات ترويحية عديدة لتحقيق سمة التجديد .

هدف الترويح

إن المحور الأساسي للترويح هو السعادة فهناك بعض الأحاسيس والمشاعر التي يكتسبها الفرد من خلال ممارسته للأنشطة الترويحية تتمثل في الإخاء ، والإنجاز، والابتكار والإبداع ، والشعور بالغبطة لما يتمتع به الفرد من قدرات بدنية وعقلية وعاطفية ، وتذوق الجمال والاسترخاء والسعادة عند خدمة الآخرين .

أغراض الترويح

عن فلسفة الترويح كأحد مظاهر الحياة اليومية من تعبير طبيعي تلقائي لبعض اهتمامات واحتياجات الفرد تتغير بل تتعدل وتصقل من خلال الممارسة . ويمكن أن نلخص أغراض الترويح تبعاً للاهتمامات والرغبات التي يمكن اعتبارها دوافع لممارسة الأنشطة الترويحية وتتمثل في :

1. **غرض حركي**

حيث أن الدافع للحركة والنشاط يعتبر دافعا أساسيا لجميع الأفراد ، ويزداد في الأهمية لدى الصغار والشباب ، والغرض الحركي أساس النشاط البدني في البرنامج الترويحي .

1. **غرض الاتصال بالآخرين**

تعتبر سمة محالة الاتصال بالآخرين من خلال استخدام الكلمة المكتوبة أو المنطوقة هي سمة يتميز بها كل البشر ، وأن قص القصص أو المناقشات الجماعية والمحادثات وقراءة الشعر والقصة القصيرة على آخر كل هذه الأنشطة تسبع الرغبة في الاتصال بالآخرين وتبادل الآراء والأفكار .

1. **غرض تعليمي**

عادة ما تدفع الرغبة في المعرفة إلى التعرف على كلما هو في دائرة اهتمام الفرد ، وعادة ما يبحث الفرد عن اهتمامات جديدة تمهد للفرد معرفة ما يجهله . فإذا تتبعنا هواة جمع طوابع البريد ، وهواة جمع العملات المختلفة فإننا نجد ان ما هي إلا قنوات لتعلم الجديد .

1. **غرض ابتكاري فني**

تنعكس الرغبة في الابتكار والإبداع الفني على الأحاسيس والعواطف والانفعالات ، وكذلك تعتمد الرغبة لابتكار الجمال تبعا لما يتذوقه الفرد ، تهيئ الأنشطة الترويحية فرصا عديدة لإشباع الاهتمامات الفنية للفرد كالتمثيل والموسيقى والنحت والرسم وكتابة القصص ونظم الشعر إلى آخر هذه الأنشطة التي يعبر الفرد من خلالها عن أحساسيه ومشاعره ويحاول أن ينقل هذه المشاعر والأحاسيس والأفكار إلى الآخرين.

1. **غرض اجتماعي**

إن الرغبة في أن يكون الفرد مع الآخرين من أقوى الرغبات الإنسانية ، فالإنسان اجتماعي بطبعه ، وهناك جزء ليس بالقليل في الترويح المنظم أو غير المنظم يعتمد أساسا على تحقيق الحاجة إلى الانتماء .

سمات النشاط الترويحي

1. يحدث أثناء وقت الفراغ
2. يتسم بالاختيارية
3. يحتوي على نشاط
4. يحدده الدافع من أجله
5. متنوع وأشكاله متعددة
6. يمارسه كل الأجناس والألوان والأديان
7. جاد وغرضه في ذاته
8. يتسم بالمرونة
9. التجديد
10. الإحساس بالسعادة ويعتبر الدافع الرئيسي وراء ممارسة النشاط الترويحي وليس المكسب المادي .