جامعة قاصدي مرباح ورقلة *كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية / قسم العلوم الاجتماعية :
الملتقى الوطني الثاني حول : الاتصال وجودة الحياة في الأسرة
أيام 10/09 أفريل 2013

أهمية التوجهات والممارسات الترويحية في استقرار وتماسك الاسرة

د/بلقاسم دودو جامعة ورقلة **أ/ أحميدة نصير جامعة ورقلة**

مقدمة :

للأسرة دوراً هاماً تُجاه أبنائها وذلك بتهيئة الوسائل الترويحية المناسبة من الناحية العمرية، الشرعية والتربوية، ومشاركة الأبوين للأبناء في أثناء ممارسة الأنشطة الترويحية في وقت الفراغ، والعمل على تهيئة الجو الترويحي المناسب من الناحية المادية والمعنوية، وبهذه المعطيات نضمن وجود الآثار الايجابية و تحييد الآثار السلبية له، التي في النهاية تُسهم في استقرار وتماسك الاسرة.

وسنحاول من خلال ورقتنا هذه ، تناول اهمية الترويح توجهاً و ممارسةً لأفراد الاسرة كأحد العوامل المساعدة في التماسك والاستقرار الأسري، والوقاية من الأمراض الاجتماعية التي تهدد الأسرة ووظائفها.

1- الاسرة وتغيرها:

الاسرة هي الوحدة الاجتماعية الأساس في البناء الاجتماعي، وتتكون من الزوج والزوجة وأطفالهما، ويمكن أن تشمل الجد والأحفاد، وبعض الأقارب على أن يكونوا مشتركين في معيشة واحدة .

وتمثل الاسرة البيئة التربوية التي ينشأ فيها الطفل، حيث تتشكل فيها شخصيته تشكيلاً فرديا واجتماعياً، فيها يكتسب أساليب ومهارات التعامل مع الآخرين اثناء سعيه لاشباع حاجاته وتحقيق مصالحه ، والأسرة هي النبع الأول لثقافة ، وأقوى الجماعات تأثيراً في سلوك الفرد [1]

وقد دار جدل بين الباحثين في علم الاجتماع والانتريولوجيا حول التغير الأسري ومن ذلك التغير في وظائف الأسرة وهم في تقييمهم لهذا التغير إنقسموا إلى فريقين[1] :

- فريق رأى أن التغير أدى إلى سوء التنظيم الأسري والتفكك.
- فريق رأى أن التغير أدى إلى زيادة الروابط العائلية والتماسك الاسري.

فالفريق الأول ذهب إلى أن الاسرة تفككت بسبب زيادة التصنيع والتطور التكنولوجي، ففقدان الاسرة لوظائفها الدينية والترفيهية والتعليمية... إلخ أدى إلى تفككها. بينما الثاني يرى أن التغير الذي حدث للأسرة جعلها أكثر مودة وصداقة في علاقاتها مع بعضها البعض، قد أكد على أهمية السعادة الشخصية للفرد في بناء الاسرة الحديثة ، ويرى هذا الفريق أن الأسرة تغيرت قليلاً في بنائها وقيمها كي تُجاري التغيرات الدائمة لتحافظ على كيانها في المجتمع الذي هي جزء منه.

فمع التغير أصبح الأفراد أكثر إستقلالاً عن بعضهم البعض من الناحية الاقتصادية والاجتماعية وبقى إعتمادهم على بعضهم من أجل الحب فقط، بمعنى أن انحدار الاسرة كوحدة اقتصادية يقوي الروابط العاطفية بين أفرادها. (1)

وجوهر القول أن وظيفة التنشئة الاجتماعية للأطفال هي الوظيفة الأساسية عظيمة الأهمية قد حافظت عليها الأسرة بشكل كبير، والنظرة الثاقبة لهذه الوظيفة تكشف لنا أنها تشمل جزءاً غير ظئيل من الوظائف الأخرى للأسرة وأنها الأساس في بناء شخصية الفرد وعليها يرتكز سواؤه النفسي والاجتماعي .

2- التماسك الأسري :

ويُعرف بأنه مجموعة من القوى الجاذبة التي تعمل على إبقاء الأفراد داخل الجماعة (مثل الحب والاحترام والصداقة والدخل المناسب والمهنة المناسبة والتشابه في البيئة الاجتماعية) والقوى التي تمنعهم من الخروج عنها (مثل الإلتزام نحو الأطفال ، ونمو الروابط الزوجية والدينية ، والإرتباط بالجماعة الأولية والقانون والموانع الاقتصادية).أما المؤثرات العامة على ترك الجماعة فهي جاذبية العلاقة البديلة (مثل تفضيل شخص آخر كشريك اختلاف الدين) (1)

وتستطيع الأسرة أن تحل مشكلاتها وتتحدى الأزمات بالتماسك الأسري وحسن التنظيم بمشاركة أفراداها بشكل فعلي في حياتها، بالتساند والاعتماد المتبادل بين أعضائها، بقدرتها عل التوافق مع المواقف الجديدة والمتغيرة، وعلى حل صراعاتها.

وقد توصلت الأبحاث إلى عناصر الأسرة المتماسكة التي تتخطى الأزمات والمشكلات هي كالتالي :

- وجود مشاعر الحب والاحترام .
- سيادة العلاقات الديمقراطية .
- الاتفاق على بناء الدور.
- التوافق الزواجي في العلاقات الخارجية مع الأهل والأصدقاء وقضاء وقت الفراغ.
- التضحية من أجل الأسرة والعيش من أجلها .
- الرضا عن الاسرة .
- وجود أهداف مشتركة والعمل على تحقيقها بأسلوب جمعي .
- عدم وجود مشكلات أخلاقية لدى أفراد الأسرة .

من خلال ما سبق يتضح أن الاسرة التي تتوافق في قضاء وقت الفراغ والترويح، قد تكون لديها عوامل التماسك والاستقرار وذللك من خلال تقارب أفرادها مؤسس على مشاعر الحب والاحترام واستعداد الفرد للتضحية من أجلها، وهذا ما يدعم تحقيق الأهداف المشتركة بأسلوب جمعي فعال.

3- الترويح :

الترويح لغة مأخوذ من الروَّح: جاء في مختار الصحاح : و (الرَّوْحُ) بالفتح من (الإستراحَةِ) وكذا (الراحَةُ)... والإرتياحُ النشاطُ.

وجاء في القاموس المحيط : واسترْوَحَ: وجد الراحة، كاستراحَ ... والارتياح: النشاطُ، والرحمة... فالترويح لغة يدل على الراحة، وكذلك يدلّ على النشاط. (1)

وقد حاول بعض الباحثين بيان معنى الترويح مجرداً عن ربطه بغيره، وربطه آخرون بالناحية الشرعية، كما ربطه غيرهم بالرياضة ربطاً مباشراً، فقد عرفه محمد السيّد الوكيل بأّنه إدخالُ السرور على النفس، ويقول فيه : والترويح مطلوب لما يدخله على الإنسان من تجديد الهمّة وإحداث النشاط .

وإدخال السرور مطلبٌ قد تحققه الألعاب الرياضية لمن يمارسها كما يمارسها كما قد تحدث له النشاط وتجديد همتّه للقيام بأعباء الحياة باستمرار.

ويُعرفه الباحث عبد الله بن ناصر السدحان من ناحية شرعية بأّنه نشاطٌ هادفٌ وممتع للإنسان، يمارسه (اختياراً) وبرغبة ذاتية وبوسائل وأشكال عديدة مباحة شرعاً، ويتم في أوقات الفراغ(1).

ويرى أمين أنور الخولي أن مفهوما الفراغ، والترويح، ارتباطاً كبيراً بالرياضة والنشاط البدني، وكما سبق وذكرنا أن الإنسان مارس الرياضة في بداياتها الاولى أثناء وقت فراغه، كما أنه اكتشف قيمتها الترويحية العالية من خلال المتعة والرضا واللذة التي استشعرها من ممارسة الألهاب الرياضة. (1)

ويقدم وقت الفراغ للإنسان ثلاث وظائف :

- **الاسترخاء** حيث يمكن اعتباره فترة راحة لاستعادة القوة الحيوية والنشاط بعد انتهاء الأعباء اليومية.
- **التغير وزيادة المعلومات:** حيث تعد أنشطة الفراغ علاجاً ناجحاً للملل وفرصة لتجديد الاهتمامات والمعلومات.
- **تنمية شخصية الفرد:** حيث ينمي الفرد شخصيته في الفراغ، حيث يختار وبحرية ما ينمي به مختلف الجوانب السلوكية لشخصيته، بينما يصعب ذلك أثناء العمل حيث اللوائح والقوانين والروتين لدى تحتمه أنظمة العمل، وخلال الترويح يشعر الفرد بالراحة من التخلص من قيود العمل، وإحياء لنوازع الإبداع والإبتكار وتحقيق الذات فضلاً عن المشاركة مع الناس وتوطيد علاقات الفرد والصداقة.

ومما سبق يمكننا أن نورد تعريفاً للترويح يعبر عن المعنى الذي نقصده. فالترويح هو الظرف الانفعالي ينتاب الإنسان وينتج من الاحساس بالوجود الطيب في الحياة ومن الرضا وهو يتصف بمشاعر كالإجادة والانجاز، والانتعاش والقبول ، النجاح، القيمة الذاتية ، السرور ، وهو يدعم الصورة الايجابية للذات

الفردية، كما أنه يستجيب للخبرة الجمالية والتغذية الراجعة من الآخرين. الترويح أنشطة مستقلة للفراغ مقبولة اجتماعياً.

4-مقاصد الترويح في الإسلام:

خلق الله عز وجل الانسان لغاية وهدف محدد لا يصح له ان يحيد عنه او يتجاوزه، ألا وهو عبادته سبحانه في حركات الإنسان وسكناته فقد قال عز وجل ((وما خلقت الجن والإنس إلاّ ليعبدونِ)) (سورة الذاريات آية 56)، أي إنما خلقتهم ؛ لآمرهم بعبادتي لا لاحتياجي لهم؛ وليقروا بعبادتي طوعا أو إكراها (تفسير ابن كثير ، 239/4)، وإن جاءت الشريعة الاسلامية جاءت بمقاصد عظيمة لا بد من تحقيقها فلا بد للمسلم ان يحرص على تهديف سلوكه بان يجعل لكل عمل يقوم به هدفاً واضحاً أو مقصداً يتفق مع الهدف الكلي والمقاصد العامة للإسلام ولذلك فإن للترويح عامة والرياضي خاصة مقاصد وأهدافاً يمكن إجمالها فيما يأتي:

4-1 تجديد النشاط وتقوية الإرادة :

إن الترويح أثر يلحظ على النفس بتجديد نشاطها ولذلك يجد المتأمل في التشريع الاسلامي أمثلة كثيرة مثل تشريع عيد الفطر بعد وقت الجد والعبادة بالصيام والقيام وغيرها من النوافل، وعيد الاضحى بعد يوم: عبادة ودعاء وتضرع وصيام لغير الحاج، والعيد هو البهجة والسعادة التي تجديد للقلب حيويته وحياته.

4-2 إظهار سماحة الإسلام :

إن الشريعة الاسلامية مبناها على مبدأ التيسير ورفع الحرج والسماحة والتشديد يصلح علاجا في ظروف خاصة لجماعة معينة، ولمرحلة مؤقتة، ولكن الشريعة العامة لكل الناس ولكل الاجيال.

والترويح فيه إعلام للآخرين بسامحة الدين وواقعيته وهو أمر مطلوب لما ثبت عن عائشة بنت ابي بكر (رضي الله عنهما) " دخل عليها أبي بكر (رضي الله عنه) في أيام التشريق وعندها جاريتان تغنيان وتضربان بالدف فسبهما وخرق دميهما فقال رسول الله دعهما فإنها أيام عيد"

4-3 التهيئة النفسية وإزالة التوتر أو (التكيف النفسي السليم) [1]:

الانسان مجبول على التقلب من حال إلى حال ويشعر تحت الضغط بالتوتر والعصبية، ولذلك شرع الإسلام للإنسان في حال توتره وخوفه بعض الوسائل الترفيهيةّ، ومثال ذلك : ليلة الزفاف حين يُصيب كل طرف بوجس وقلق من الموقف، فشرع الضرب بالدف وذكر الأناشيد التي تؤدي الغرض. كما ورد في حديث الربيع بنت معوذ بن غفراء.

4-4 تنمية الروح الابتكارية والتلحليلية :

الترويح يؤدي إلى توسيع أسلوب التعليم وتجديد النشاط وتنمية حواس التذوق السمعي أو البصري أو الفني أو الادبي، ويمكن الإشارة إلى ظهور التعليم بالترفيه وهي من الطرائق التلعيمية الحديثة، وتعني

: بإيصال المعلومات العلمية بطريقة محببة وبسيطة، فظهرت البرامج التعليمية اللمقرونة بألعاب تجريبية وترفيهية متنوعة، وقد كان من العادات التي أقرها الشرع استعمال الدمى للصغيرات، فقد ورد عن أم المؤمنين عائشة (رضي الله عنها) أنه كان لها فرس له جناحان"). وكذلك المسابقات الثقافية، لمعرفة الأحدق لما جاء في حديث ابن عمر : ان النبي (صلى الله عليه وسلم) قال : إن من الشجر شجرة لا يسقط ورقها، وإنها مثل المؤمن فخاض الناس إلى شجرة البوادي فوقع في نفسي انها النخلة.

5-التأثيرات الإيجابية للترويح الرياضي :

تتمثل التأثيرات الناتجة من الممارسة الترويحية للمناشط البدنية في [1]:

- الصحة واللياقة البدنية وكفاية الأجهزة الحيوية .
- البهجة والسعادة والاستقرار الإنفعالي .
- مفهوم إيجابي للذات، وتحقيق الذات ونمو الشخصية .
- نمو العلاقات الاجتماعية السليمة و توطيد الصدقات.
- نمو المهارات الاجتماعية والنضج الاجتماعي .
- التوجه الاجتماعي للحياة، وواجباتها بشكل أفضل.
- إتاحة فرص الاسترخاء وإزالة التوتر والتنفيس المقبول .
- اشباع حب الاستطلاع والمعرفة والفهم وزيادة الوعي.
- احترام البيئة الطبيعية والحفاظ عليها.
- تقديرالخبرات والقيم الجمالية وتذوقها .
- اشباع الحاجة إلى القبول والانتماء .

6-الترويح والاستقرار الأسري :

أثبتت الدراسات النفسية حاجة الإنسان الى الترفيه والترويح عن نفسه والحاجة على الترفيه والترويح في الحياة الأسرية أكبر وأعظم, ،وقد كان النبي صلى الله علية وسلم يحرص على إضفاء جو من المرح والترفيه في حياته الزوجية , وما كان يحجبه عن الترفيه مع أهله حتى وهو في السفر كما جاء في حديث عائشة ومسابقته لها في رحلة سفره. وكان صلى الله عليه وسلم يدعوا إليه أيضاً حين قال لأحد أصحابه وهو في بداية حياته الزوجية (هلا بكر تلاعبها وتلاعبك)

ومن فوائد الترويح والترفيه بين أفرد الأسرة عدة أمور منها :

- يعالج الرتابة في البرنامج اليومي ويقي الحياة الأسرية من الملل والفتور فهو يضفي الحيوية والمرح والسعادة والفرح بين أفراد الاسرة .
- يخفف من الضغوط النفسية لأفراد الاسرة نتيجة للمسؤوليات والواجبات اليومية, مما يزيد من قدرتهم على أداءها بصورة أفضل فعندما تتأزم النفسيات وتشتد الأعصاب نتيجة للضغوط اليومية فإن المزاح والمرح بين أفراد الأسرة يعد من أفضل أسباب تنفسيها والتخفيف من حدة الضغوط .
- يخفف من حدة المشكلات الزوجية , ويقلل منها , فقد جاءت الدراسات البحثية أن الأزواج الذين يحرصون على قضاء وقت فراغهم في برنامج ترفيهي معاً أقل مشكلات من الأزواج الذين ليس لهم مثل هذه البرامج .
- يلبي حاجة من حاجات الإنسان النفسية , فالإنسان يميل إلى حب الترفيه والترويح , ويدخل السرور إلى النفس مما يعد وقاية من بعض أمراض العصر وفي مقدمتها الاكتئاب والحصر النفسي .
- ينمي الود والمحبة بين أفراد الأسرة ويقوي العلاقة بينهم , فكلما اشترك افراد الاسرة في برنامج ترويحي وتنافسوا فيه كلما ازدات قوة علاقتهم وارتباطهم ببعضهم.

7- مشكلات تحول دون الأسرة والترويح:

هناك نوعين من المشكلات التي تعوق دون قيام الأسرة بدورها الترويحي، وهي مشكلات ذات طابع اقتصادي، ثم مشكلات ذات طابع ثقافي، فالعامل الاقتصادي مهم جدًا في هذه القضية، فقد يكون لدى الأب والأم درجة عالية من التعليم والثقافة، وعلى وعي بقيمة الترويح وأهميته، ولكن انخفاض دخل الأسرة لا يسمح لهما بالقيام بهذا الدور ..

كذلك فإن غياب الأب والأم لفترات طويلة في العمل لزيادة دخل الأسرة يترتب عليه آثار نفسية واجتماعية، أهمها اختلال الأدوار المنوطة بكل منهما خاصة الدور الترويحي، فهذا الدور بحاجة إلى تفرغ واستقرار وحالة ذهنية تسمح بأدائه على نحو مرض، وتتفاقم المشكلة إذا سافر الأب وحده للعمل في الخارج، وهناك أيضًا عدد من المشكلات الاقتصادية التي تحول دون القيام بالدور الترويحي، مثل ازدحام المساكن وضيقها وارتفاع تكاليف الترويح خارج المنزل، كما أن ارتفاع المستوى الاقتصادي لدى بعض الأسر، وتخلف الوعي الثقافي لديها يؤدي إلى إنفاق غير رشيد على الترويح وتأديته بصورة غير سليمة .

أما المشكلات الثقافية التي تعترض دور الأسرة في الترويح فتكمن في غياب المفهوم الصحيح للترويح كما قدمنا سابقًا.

قائمة المراجع :

1) إبراهيم ياسين الخطيب وآخرون **التنشئة الاجتماعية للطفل**.الاردن: الدار العلمية الدولية ودار الثقافة للنشر والتوزيع، ط1، 2003.
2) أمين أنور الخولي، **أصول التربية البدنية والرياضة (المدخل–التاريخ–الفلسفة)**. مصر: دار الفكر العربي،ط3،2001.
3) أمين أنور الخولي، **الرياضة والحضارة الإسلامية**. مصر: دار الفكر العربي ، 1995.
4) حنان عبد الحميد العناني، **الطفل والأسرة والمجتمع**, الاردن : دار صفاء للنشر والتوزيع، ط1. د س.
5) علي حسين أمين، **الألعاب الرياضية أحكامها وضوابطها في الفقه الإسلامي**. ألأردن: دار النفائس،ط1، 2003م.
6) عبد الله بن ناصر السدحان، **الترويح وعوامل الإنحراف_ رؤية شرعية**، كتاب الأمة، العدد 74 وزارة الأوقاف والشؤون الإسلامية قطر، 2000م.

مواقع على الشبكة :

7) http://islamtoday.net
8) http/www. Isiamsc lc