

## الترويح وشغل وقت الفراغ



الترويح عبارة عن الطريقة الإيجابية لقضاء وقت الفراغ ويكون الترويح عندما نقوم بشيء ننمي به بعض المهارات ونتعرف أشياء جديدة، ومن هنا تدخل الهوايات والألعاب والفنون والأشغال اليدوية وغيرها من وسائل التسلية تحت كلمة الترويح.

ولكل فرد اتجاهه الخاص نحو وقت الفراغ فهو يبحث عن نواحي نشاط مختلفة عن غيره ليملاً بها ساعات فراغه، وأن وقت الفراغ هو عدد الساعات والدقائق الزائدة على الزمن اللازم للقيام بأعمال اليوم الرتيبة والمطلوب من كل فرد القيام بها.

والفراغ عند الكبار يتمثل في الساعات التي تتوافر لها خارج العمل والفراغ عند الصغار هو المدة التي تبقى لهم بعد انتهاء اليوم الدراسي والقيام بأداء الواجبات المدرسية والمنزلية وتناول الطعام، وهذا الوقت يمضيه كل تلميذاً في عمل ما يرغب القيام به بالطريقة التي يريدها.

وأن وقت الفراغ رغم عدم تحقيقه مكسب مادي في غالب الأحيان فهو ضروري لما يصاحبه عادة من شعور بالمتعة والاستجمام، وذلك يؤدي إلى تجديد نشاط الفرد وتهيئته لمتابعة العمل من جديد وهكذا تتعاقب ألوان الحياة بين جد ولهو أو عمل ولعب أو شغل وراحة وهي على تعداد أشكالها وتنوع أهدافها إذا أحسن استخدامها عادت بفائدة على الفرد والمجتمع.

ليس شغل وقت الفراغ مجرد ملاء وقت لا نعرف ماذا نفعل به وإنما هو اشغال للصغير في وقت فراغ كثير أمامه لا يدري كيف يقوم بمائه وعلى الأبوين والأهل أن يفكروا فيما يجب عليهم عمله في هذا الوقت واستخدامه استخداماً مفيداً يعود بالصحة على الصغير ويدفعه إلى تنمية مواهبه واكسابه مهارات يدوية وتشجيعه على ممارسة هوايته الفنية من رسم وموسيقى وأشغال يدوية وألعاب مختلفة.

التأثيرات الإيجابية للترويح:

تتمثل التأثيرات الناتجة من الممارسة الترويحية للمناشط البدنية في التأثيرات التالية:

- 1- الصحة واللياقة البدنية وكفاية الأجهزة الحيوية.
- 2- البهجة والسعادة والاستقرار الانفعالي.
- 3- مفهوم إيجابي للذات وتحقيق الذات ونمو الشخصية.
- 4- نمو العلاقات الاجتماعية السليمة وتوطيد العلاقات.
- 5- نمو المهارات الاجتماعية والنصح الاجتماعي.
- 6- التوجيه الاجتماعي للحياة وواجباتها بشكل أفضل.
- 7- إتاحة فرص الاسترخاء وإزالة التوتر والتنفيس المقبول.
- 8- إشباع حب الاستطلاع والمعرفة والفهم وزيادة الوعي.
- 9- احترام البيئة الطبيعية والحفاظ عليها.
- 10- تقدير الخبرات والقيم الجمالية وتذوقها.
- 11- إشباع الحاجة إلى القبول والانتماء. ►

المصدر: كتاب الشباب واستثمار وقت الفراغ