

يمر كل إنسان بفترة لا يقوم فيها بفعل أي شيء مهما كانت وظيفتك أو مدى ظروف عملك فهناك الكثير من العطلات الرسمية والأعياد التي تمر عليه طوال العام وتختلف خطط كل شخص عن الآخر فهناك من يستغل وقت فراغه في شيء مفيد ونافع له ولغيره وهناك من يستسلم ويبقى مكانه لا ينوي القيام بأي شيء لذلك يجب وضع خطط حتى تتمكن من استغلالها بالطريقة الصحيحة حتى نستطيع الاستمتاع بها لأن من يترك الأمر دون تخطيط مسبق سوف تواجهه الكثير من العراقيل التي تفسد عليه متعته وسعادته . فالتخطيط المسبق لقضاء وقت الفراغ من أكثر الأشياء المهمة التي يجب أن يقوم بها الإنسان فعندما يرتب الإنسان أولوياته ويعرف كيف يستغل كل واحدة منها بالطريقة الصحيحة وبمجرد أن تسنح له الفرصة لأداء أي واحدة منهم فلا داعي للتأجيل أو التأخير فكل ما تحتاج إلي موجود بالفعل وينقص فقط الوقت المناسب للقيام بها وبمجرد توافره يصبح الأمر في غاية السهولة . وهناك مجموعة من الأنشطة الرياضية التي يحبها جميع الناس كالسباحة أو كرة القدم وغيرها وكذلك يمكنه أيضا أن يذهب إلى الجيم لكي يتخلص من طاقته السلبية وفي نفس الوقت يحسن من لياقته البدنية ،