وقت الفراغ إن الوقت كالسيف إن لم تقطعه قطعك، فالوقت الذي يذهب هباءً دون أن يستفيد منه صاحبه وبالتالي يذهب من عمره، لذلك يجب علينا أن نحسن استغلال وقت الفراع، فالذي يحسن استغلال وقته في سبيل منفعته لا يجد وقت فراغ. ينشأ وقت الفراغ من عجز وتكاسل الإنسان، فالذي يضع أهدافاً لحياته ويسعى لتحقيقها فإنه سيتخلص من هذه المشكلة. فكثيراً ما يقع في هذه المشكلة من لا عمل له، وعليه يجب على كل فرد أن يشغل نفسه في ما يفيده ويفيد حياته، وأنّ لا دور لهم، لذلك تجد الكثير منهم من يملك وقت فراغ كبير، لكنهم يجب أن يجدوا أعمالاً لأنفسهم وأن يشغلوا أنفسهم. أيضاً الكثير من الطلاب من يشعر بالملل والفراغ في العطل الرسمية بعد الإنتهاء من الامتحانات النهائية، وهنا يأتي دور أولياء الأمور بأن يوجّهوا أبنائهم الوجهة الصحيحة ليستثمروا وقتهم، وتسجيلهم في المخيمات الصيفية، أو النوادي الرياضية لكي لا يقعوا في مشكلة وقت الفراغ . قال العلماء قديماً: (إذا ذهب يومٌ ذهب بعضك)، وهذا دليل أن كل دقيقة تذهب هباءً منثوراً تذهب من عمرك. الصحة والفراغ)، وبالقراءة تنهض الأمم وتجعلها في مقدمة الشعوب. المحاضرات والندوات: وبها ننمي قابلية الحوار لدينا، وتثري المعرفة لدينا، وتجعلنا قادرين على إدارة أي حوار. والمسموعة كالمذياع. الحاسوب والإنترنت: الحاسوب شأنه شأن باقي الوسائل في استغلال الوقت، ولكن يجب أن يُستغَل بطريقة سليمة ولا يكون فيه إهدار للوقت، ويجب أن نستغلّه أحسن استغلال. وغيرها الكثير من الهوايات. والأماكن الدينية المقدسة. زيارة الأصدقاء والأقارب، والتسلية. ولا تشعره بالروتين القاتل، وتساعده في إدارة وقته بالشكل الصحيح. لذلك علينا أن نتذكر دائماً أن الوقت الذي يذهب لا يعود، وأن الله سيحاسبنا على ما يضيع من عمرنا هباءً. معنى الوقت قد يفهم البعض أن الوقت يمثل مجرد مقياس مثل الثواني أو الدقائق أو الساعات أو السنوات، وهذا يُعتبر الفترة الزمنية فقط، حيث إن المفهوم للوقت يدمّر روح المبادرة، ويحبط البواعث الإبداعية، ولا يحقق إنجازاً في الوقت المخصص، وإذا منحنا عشرة أيام لإنجازها سوف تستغرق عشرة أيام، فالمَهمّات تزداد وتنكمش لاستيعاب كل الوقت المخصص لها. إن الوقت كالسيف إن لم تقطعه قطعك، فالوقت الذي يذهب هباءً دون أن يستفيد منه صاحبه فإنه يذهب من عمره ، لذلك يجب علينا أن نحسن استغلال وقت الفراع ، فالذي يحسن إستغلال وقته في سبيل منفعته لا يجد وقت فراغ. قيل إنّ وقت الفراغ (ملعب الشيطان)، وفي نفس الوقت يُمثّل النشاط الذي نقوم به في وقت الفراغ واحداً من العناصر الهامة للشّعور بالرضا العام عن الحياة، وهو يحتلُّ أهميةً كُبرى لدى الفتيات اليافعات اللواتي يقضين معظم أوقاتهن بمشاهدة التلفاز، والتكلم من خلال الهاتف. ولابأس بهذه النشاطات إن كانت ضمن حدود، ليس إن بدأت تمتد إلى ساعاتٍ طوال طاغيةً بذلك على عددٍ لا يحصى من الخيارات الأخرى التي تجلب المتعة والفائدة في الوقت ذاته، فكيف تستمتعين بأوقات فراغك دون أن تشعري بالممل، أو تقوم بنشاطات قد تسيء إليك؟ هذه بعض من الاقتراحات التي يمكنك أن تستمتعي من خلالها بأوقات فراغك: مارسي الرياضة حتى لو كنت راضية عن وزنك؛ وتحسّن المزاج، وتُضفي عليك شعوراً بالرّضا عن الذات. وحاولي تأمّل الطبيعة من حولك، انصتي إلى صوت العصافير، تأمّلي تنوّع الألوان وتناغمها من حولك. ستدركين أنك جزء من هذا الكون الواسع الذي خلقه الله لتنعمي فيه وتستمتعي بكل ما سخّره الله لسعادتك. أغلقي سماعة الهاتف واذهبي لملاقاة صديقاتك في مكانٍ ما، واحرصي على التكلّم في مختلف أمور الحياة الممتعة منها. فهي تغذّي المخيلة، وتشبع حاجة الفتاة للإيمان بالحب بدلاً من الانجراف وراء المشاعر الغريزية تجاه أشخاص غير مناسبين لها. الفراغ نعمة لقد اعتبر الإسلام وقت الفراغ لدى المسلم نعمة عظيمة تستحق التقدير والإستثمار، وتقدير لجهوده، ولهذا يحذرنا الإسلام من هدر وقت الفراغ وعدم تقدير نعمته. ففي الحديث الشريف الذي رواه ابن عباس رضي الله عنهما قال: قال رسول الله ـ صلى الله عليه وسلم ـ: (نعمتان مغبون فيهما كثير من الناس: الصحة والفراغ). فالصحة لدى المسلم ـ وهما متوفران لدى الشباب – من أعظم النعم التي يكثر هدرها وإضاعتهما بأبخس الأثمان وأتفه الشواغل، والنصح لكل مسلم. وشعوره بمراقبته، وسبيل هام لتكوين شخصيته على أُسس سليمة من العقيدة والسلوك والعطاء، وهو أسلوب أمثل للوقاية من كل انحراف وتحلل. ومفتاح لانحراف شخصيته. من كلمات الحسن البصري في اغتنام فرص هذه النعمة العظيمة قوله رحمه الله: (ما من يوم ينشق فجره إلا نادى منادٍ من قبل الحق: يا ابن آدم أنا خلق جديد، فتزوّد مني بعمل صالح، فإني لا أعود إلى يوم القيامة). وعن جسده فيم أبلاه). كيف أستفيد من وقتي وقت الفراغ هو الوقت الذي يمكن للإنسان اختيار النشاط الذي يريد أن يعمله، أي لا يكون ملزماً بعمل شيء مثل الدراسة أو أداء مهنة، أو بالسفر والرحلات. إن البحث عما قد تميل إليه النفس لتنميتها وتطورها مطلب هام، فهل تميل للقراءة أم الرياضة أم الفنون أم النشاط العلمي؟ هناك وسائل كثيرة لكسب المعرفة والمهارات المختلفة علاوة على الترويح عن النفس، وكيفية صلاة الجماعة، والإجابة عن بعض الأسئلة الفقهية. أو اللغة الإنجليزية، أو تعلم رياضة نبيلة كالسباحة أو ركوب الخيل. الروابط العائلية: تخصيص جزء من وقت الفراغ لالتقاء الآباء مع الأبناء؛ وطريقة الكلام. فلابد أن يشعر الأبناء بالدفئ والحنان من

Summarized by © lakhasly.com

آبائهم، ويساعد ذلك أن يقضوا معاً أوقات فراغهم بشكل منظم، ومسابقات ثقافية. أو في النوادي، فهي تزوّد بالنشاط وبالصحة البدنية. وشؤون المنزل. البرامج التليفزيونية: علينا أن نحرص على مشاهدة البرامج المفيدة التي تضيف معلومة جديدة أو مهارة يمكن أن نتعلمها. القراءة: والقراءة مجالاتها متنوعة، فيجب اختيار النشاط الذي يعود بالفائدة على دينك ودنياك. تدعيم العلاقات الاجتماعية بين الأفراد، سواء صداقة جديدة مفيدة،

Summarized by © lakhasly.com