

استغلال وقت الفراغ

د. لطيفة حسين الكندري

د. بدر محمد ملك

المُقَدِّمَةُ

وقت الفراغ هو الوقت الحر الخالي من أعباء العمل والشواغل. ينقسم وقت الإنسان إلى ثلاثة أقسام؛ ثلث في عمله أو دراسته (٨ ساعات)، وثلث للنوم وضرورات العيش (٨ ساعات)، وثلث أخير هو وقت الفراغ (٨ ساعات). وقت الفراغ هو الوقت الثالث في معادلة الحياة الشخصية. يعيش الإنسان ٢٤ ساعة في اليوم، و ١٦٨ ساعة في الأسبوع، و قرابة ٨٧٦٠ ساعة في السنة الميلادية وثلث هذا الوقت (الوقت الثالث؛ وقت الفراغ يعادل ٢٩٢٠ ساعة سنويا، بواقع ٢٠ سنة إذا عاش الفرد ٦٠ سنة). كيف نستثمر الوقت الثالث؛ فراغنا وثلث أعمارنا؟

إن الوقت الثالث؛ استغلال وقت الفراغ (Use of leisure time) من أهم الفرص المتاحة لتوثيق نسيج العلاقات الثقافية والاجتماعية، وترويح النفس، وإثراء المواهب، والتخلص من السأم، والإرهاق والضغط العصبية، وتنمية الثقافة، وتحديد النشاط، واكتساب خبرات جديدة وتخصيب وتوسيع للخبرات السابقة.

يرى صلاح عبدالمتعال (٢٠٠٨م) أن "المقصود من الفراغ هو التحرر من العمل، ولكن ذلك يمكن من خلاله إشباع حاجات حيوية ونفسية واجتماعية قد لا يستطيع أن يحققها العمل عادة"، وأن التدريب وتطوير الذات أعظم استثمار لأوقات الفراغ (ص ٦٢). جاء في دراسة ميدانية طبقت على المسلمين في دول مختلفة من أنحاء العالم أن ٤٧% من العينة الإحصائية يذهب وقتهم سدى دون اغتنامه بشكل سليم، وارتفعت هذه النسبة إلى ٤٩% للنساء، بينما بلغت ٤٥%



للرجال ولكن الباحث يعتقد على ضوء الواقع أن المضيعين للوقت فعليا نسبتهم أكبر من ذلك بكثير فالفرق شاسع بين توجهات المسلمين النظرية وأدائهم العملي (شحادة، ١٤٢٧هـ، ص ٥٠٥، ٥١٤).

"هذا الوقت الحر هو لبناء مشروع الذات، واستكمال مقومات توازن الوجود: من تنمية هوايات على اختلافها، إلى اكتساب مهارات تعزز التمكين الذاتي والوجودي، وتجعل الحياة مليئة بالجهد والفرح والراحة، والارتقاء بالقدرات المختلفة. إنها فرصته لاستكمال إنماء تلك الجوانب من الوجود، التي لم تقم الدراسة النظامية أو التدريب، أو عمليات التنشئة بتوفير فرص إنمائها" (حجازي، ٢٠٠٨، ص ١٢١). وفي إحدى الدراسات عن الشباب في الخليج العربي أعلن ٦٧% من أفراد العينة أن لديهم ما بين ٤-٦% ساعات فراغ يوميا أثناء

أيام الدراسة. وترتفع النسبة إلى ٧٥% خلال العطل والإجازات بمعدل ٩ ساعات فراغ يوميا (حجازي، ٢٠٠٨، ص ١٢٤).

من المؤكد أن قضية الوقت حظيت بعناية كبيرة في جميع الأديان والحضارات والثقافات المؤثرة ولقد حض الإسلام على ضرورة الوعي بالزمن واستثماره بصالح الأعمال. قام المصريون القدماء بالاهتمام بدراسة الوقت لأسباب دينية ومعمارية. وفي منتصف القرن الماضي إلى هذا اليوم ظهرت الدراسات المتخصصة لتنمية مهارة إدارة الوقت عبر الأساليب الحديثة حيث قامت الحضارة الغربية ولأسباب اقتصادية واجتماعية بإفراد هذا الموضوع والتعمق بتفاصيله كجانب من جوانب الإدارة الفاعلة. ولأن ساعات الفراغ مهمة في حياة الإنسان يوميا، أصبح الوقت هو كنز الإنسان الحكيم ورمز المجتمع المتحضر.

لا ريب أن الوقت نعمة حث الإسلام على استثمارها (ميقاتي، ٢٠٠٨، ص ٢٦٥، شحادة، ١٤٢٧هـ، ص ١٠٣). الصحة والفراغ يغفل عن فضلها وشكرها كثير من الناس. عَنِ ابْنِ عَبَّاسٍ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ: «نِعْمَتَانِ مَعْبُودٌ فِيهِمَا كَثِيرٌ مِنَ النَّاسِ الصَّحَّةُ وَالْفَرَاغُ» (سنن الترمذي). وَعَنْ الْحُسَيْنِ الْبَصْرِيِّ رَحِمَهُ اللَّهُ تَعَالَى أَنَّهُ كَانَ يَقُولُ: يَا ابْنَ آدَمَ الْيَوْمُ ضَيْفُكَ، وَالضَّيْفُ مُرْجَلٌ يَحْمَدُكَ أَوْ يَدُمُّكَ ، وَكَذَلِكَ لَيْلَتُكَ. وعن عظيم خطر الفراغ "قيل في منشور الحكيم: مِنَ الْفَرَاغِ تَكُونُ الصَّبْوَةُ. وَقَالَ بَعْضُ الْبُلْغَاءِ: مَنْ أَمْضَى يَوْمَهُ فِي غَيْرِ حَقِّ قَضَائِهِ ، أَوْ فَرَضِ آدَائِهِ ، أَوْ بَحْدِ آثَلِهِ أَوْ حَمْدِ حَصَلِهِ، أَوْ خَيْرِ أَسْسِهِ أَوْ عِلْمِ اقْتِبَسَهُ، فَقَدْ عَقَّ يَوْمَهُ وَظَلَمَ نَفْسَهُ ."

ومن الحقائق الدامغة عند المرين ومعشر الباحثين أن أوقات الفراغ تتضمن أثمان الساعات للإبداع والاسترخاء وشحن الطاقات وتجديد النشاط بشرط تحديد سلم الأولويات ووضع رؤية واضحة وفهم طرائق استثمار أوقات الفراغ كي ينتفع منها البنين والبنات. هذا ما نحاول إلقاء الضوء عليه في هذه الرسالة الوجيزة.

١٠ طرق لاستغلال وقت الفراغ

١. أوقاتي صفحات حياتي.

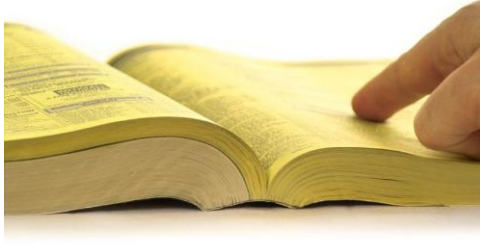
٢. أشغل فراغي بما يكمل جوانب شخصيتي.
٣. بوضوح رؤيتي أستثمر أوقاتي.
٤. أقضي وقت فراغي بعيدا عن المخاطرة.
٥. أتعامل مع مضيعات الوقت بحذر.
٦. أستفيد من مؤسسات رعاية الأوقات.
٧. أوقات الفراغ لتجديد النشاط والانبساط.
٨. بيتي له نصيب من وقت فراغي.
٩. الإجازات فرصة لتنمية المهارات.



١٠ . أقتنص أوقات الفراغ بالنافع المفيد.

الطريقة الأولى

أوقاتي صفحات حياتي.



حياتنا كتاب متحرك، والأيام صفحاتها المتسلسلة، والفصل الأول فيه فصل الطفولة، ثم يأتي فصل المراهقة ثم مرحلة الرشد ثم تأتي مرحلة الشيخوخة كفصل أخير من فصول الكتاب ليأذن الله للعمر بالانتهاء من مسيرة الأحياء. **إن الوعي بالوقت من أهم القضايا المعاصرة لتنشئة الأجيال** فإن قصة المبدعين والمبدعات هي قصة حسن إدارة أوقاتهم، ودقة حرصهم على استثمار دقائقها، واغتنام فرصها.

إدارة الوقت (Time Management) من أهم الموضوعات الحية في التربية المعاصرة وقبل البدء بممارسة أساسياتها في العمل من الأولى تطبيقها في نطاق الذات والأسرة منذ الصغر. تهدف إدارة الوقت إلى تطوير المهارات اللازمة لزيادة السيطرة على الذات من أجل استثمار الوقت بفاعلية، وتقليل الفرص المهدرة، وتجنب الجهود المبعثرة.

تقوم الأسرة بتنمية الطفل بالوقت من خلال شرح الظواهر الطبيعية كاغتنام لحظات مغيب الشمس وطلوعها ثم معرفة أوقات الصلاة وشرح السور القرآنية ذات الصلة شرحا ميسرا حيث أقسم الله بالعصر والضحي وحدد سبحانه مواقيت الصلاة لعباده كي ينظم حياتهم بحكمة على مدار السنة. ويتبع ذلك بيان مجمل لشهر الصيام ثم شعيرة الحج وكيف جاء الإسلام ليدرنا على النظام واحترام الوقت عمليا.



ومن المناسب أن يدرك الطفل في المدرسة ما تعلمه في البيت في انسجام تام، ويتعمق ذلك في حسه وسيرته فتستقيم حياته وتظهر ثمرات ذلك في المحافظة على صلاة الجماعة في المدرسة وعلى أداء واجباته المدرسية في الموعد المحدد. وفي نفس اللحظة فإن الأمور تعرف بأضدادها ولا مناص من تنفير الطفل من الإخلاف في الوعد وقضاء الأوقات الطويلة في أداء أنشطة لا طائل تحتها ولا ثمرة ترجى منها.

يستطيع معلم التربية الفنية أن يكلف طلابه بإعداد جدول أسبوعي لحياتهم من خلال لوحة ملونة زاهية تكشف أهمية الوقت في حياتنا الشخصية. وكذلك معلم التربية البدنية عبر ممارسة الرياضة يدرّب الأطفال على قيمة الوقت في إحراز التقدم داخل الملاعب. وهكذا كل معلم يتصف بالفاعلية يزيد وعي الطفل بالوقت حسب المادة التي يقوم بتدريسها وهذا أمر ممكن بل واجب. ولا يستقيم الأداء التربوي حتى يكون المعلم دقيقاً في التواجد في فصله في الموعد المحدد وينتهي من درسه في الوقت المخصص له. ويأتي معلم التربية الموسيقية والعلوم واللغة العربية... لإرساء وإعلاء شأن الوقت وبيان أهمية استثماره وفق نسق متناغم.



المبادرة في اغتنام فرص الحياة وتخصيب الوقت الثالث صفة ملازمة لمن يريد تطبيق مكارم الحياة وهي ملازمة له إلى الرمق الأخير في عيشته، وإلى آخر كلمة من آخر سطر في حياته. قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «إِنْ قَامَتِ السَّاعَةُ وَفِي يَدِ أَحَدِكُمْ فَسِيلَةٌ فَلْيُغْرِسْهَا». جسد الصحابة رضوان عليهم هذه المعاني الرشيقية في معيشتهم فعن عمارة بن خزيمة بن ثابت قال: «سَمِعْتُ عُمَرَ بْنَ الْخَطَّابِ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ يَقُولُ لِأَبِي: مَا يَمْنَعُكَ أَنْ تُغْرِسَ أَرْضَكَ؟ فَقَالَ لَهُ أَبِي أَنَا سَبِيحٌ كَبِيرٌ أُمُوتُ غَدًا، فَقَالَ لَهُ عُمَرُ: أَعَزُّمُ عَلَيْكَ لِتُغْرِسَهَا، فَلَقَدْ رَأَيْتُ عُمَرَ بْنَ الْخَطَّابِ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ يُغْرِسُهَا بِيَدِهِ مَعَ أَبِي» (ابن جرير). إنها قصة صفحات ناصحة بالعباء واقتناص الفرص اسمها سيرة إنسان متميز.

الطريقة الثانية

أشغل فراغي بما يكمل جوانب شخصيتي.

من الأهمية بمكان أن ندرك بعض المفاهيم التربوية ذات الصلة باستثمار وقت الفراغ ومنها أن الممارسة المتنوعة والمعتدلة للأنشطة وفق حاجيات الفرد ذات أثر إيجابي كبير على نضج الشخصية والعيش بشكل



أفضل. كلما نجحنا في تنويع أنشطتنا الممتعة (multiple enjoyable activities) في أوقات الفراغ، كانت صحتنا أفضل نفسياً وجسدياً من أولئك الذي لا يفعلون ذلك كما تشير إحدى الدراسات الطبية الحديثة في جامعة بتسبرغ في الولايات المتحدة التي أجرت على عينة قوامها ١٤٠٠ شخص. هذه الممارسة الممتعة في الأنشطة المتنوعة لتقوم بتحقيق أداء أفضل للصحة عبر تحسين ضغط الدم، وبنية

الجسم والمزاج والتأثير الإيجابي على ساعات النوم واتساق أعمالهم فضلاً عن تكوين شبكة علاقات اجتماعية أفضل (Sutton, 2009).

وامتداداً لما سبق فإن الطفل في نهاية فترة دراسته لا نطلب منه أن يمارس نشاطاً حراً مشابهاً للنشاط الذي قبله فمن الخطأ أن نطلب إليه الاطلاع على قصة مكتوبة بل نرشده لما يتسق مع حاله ويكمل جوانب شخصيته كالحروج للتنزه في حديقة عامة أو ممارسة الرياضة على شاطئ البحر. إن الموظف الذي يشتغل في مهنة حركية (معلم تربية بدنية، عسكري) ليس من الحكمة أن يستثمر معظم أوقاته فراغاً بممارسة السباحة أو صيد السمك فهي بعيدة عن الاسترخاء ولن تتمم شخصيته على النحو الأكمل. وفي مثل هذه الحالة يحتاج

هذا المعلم ومن هو على شاكلته إلى القراءة الحرة ولعب الشطرنج وممارسة أنشطة مغايرة لما سبق القيام بها لفترة طويلة كي يكسر الروتين ويقلص الجمود ويتخلص من الملل ويوازن أنشطته بما يتكيف مع جسده.

التنشئة السليمة هي التي تبلور أنشطة متجددة ومتنوعة وممتعة أسبوعيا لتنمية جوانب الشخصية بشكل

شامل في أوقات الفراغ. ثمة ثمانية مجالات يمكن أن ينفرد أنشطته فيها في عملية استثمار فراغه:

١. المجال الصحي: ممارسة الرياضة نصف ساعة ثلاث مرات على الأقل أسبوعيا.
 ٢. المجال الروحاني: ممارسة النوافل والسنن من صيام وصلاة وقراءة للقرآن يوميا فهي حصن المؤمن تحمي قلعة الفرائض.
 ٣. المجال العقلي: الاطلاع على الكتب والمجلات الثقافية، واللعب بألعاب الفك والتكيب، والمسابقات الثقافية.
 ٤. المجال الشخصي: تدوين مذكراته، كتابة الأهداف الشهرية والسنوية وتطويرها.
 ٥. المجال الأسري: التواصل مع الأقرباء والأصدقاء.
 ٦. المجال المالي: البحث عن طرق لزيادة الدخل الشهري وخفض الاستهلاك والمصروفات.
 ٧. المجال المهني: تنمية المهارات الدراسية وفنون الكتابة وحسن استخدام التقنية مثل الانترنت في عمل التقارير والأبحاث.
 ٨. مجال العطاء: من الجميل أن نستثمر الأوقات في التطوع الجزئي لمساعدة الجهات التطوعية (الدينية والصحية والفنية والوطنية والبيئية).
- هذه مجالات إذا قمنا بها كأباء وأمهات استطعنا أن نبسطها ونوظفها في ميدان الأسرة. إن تدريب أولادنا على تنويع أنشطتهم في المجالات السابقة - كل حسب عمره وميوله ورغباته - طريقة آمنة لنمو سليم بعون الله فالهدف ليس استثمار وقت الفراغ بالمفيد فحسب بل المطلوب أيضا أن يحقق النشاط طموحاتنا وينمي شخصيتنا بما فيها من فكر ووجدان وإرادة وحرية واختيار وخيال. **إن حرمان الأطفال الذكور والإناث من تنويع مجالات أنشطتهم في قضاء وقت الفراغ وفق ما سبق بيانه فيه تقليص لحرياتهم، وإهمال لمواهبهم، وخسارة لخبراتهم.**

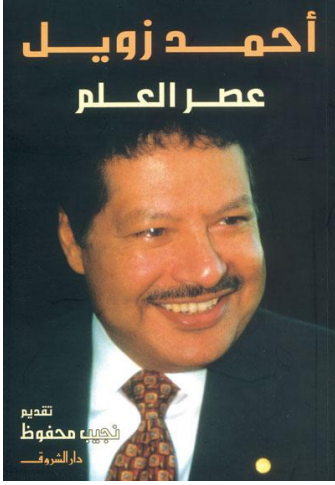
الطريقة الثالثة

بوضوح رؤيتي أستثمر أوقاتي.

من أهم علامات النجاح وضوح الرؤية؛ ما نريد تحقيقه في المستقبل. الذي يمتلك رؤية واضحة تكون لديه مهمة ناجحة. الرؤية الواضحة هي تأشيرة المرور لمخاطات الطموح وعبرها يعبر الناجحون إلى مساحات جديدة نحو القمة. يقول محمد بن راشد آل مكتوم "متى كانت الرؤية واضحة سهل تطبيق الأهداف".

كان أحمد زويل منذ صغره يضع على باب غرفته ورقة كتب عليها "د. أحمد" فكانت رؤيته واضحة

وتعانقت مع إرادة صادقة، وسعي جاد ، وبيئة أسرية محفزة، ومدرسية مشجعة، فتحققت الرؤية. تحدث أحمد زويل – الحاصل على جائزة نوبل في الكيمياء سنة ١٩٩٩م- عن المدى الزمني اللازم لتحقيق نهضة حقيقية (انظر، زويل ٢٠٠٥م، ص ١٩٤-١٩٥) ويمكن أن نستخلص منها أركان النهضة للأفراد والأمم معا وهي تتمحور حول خمسة مطالب:



١. الإرادة.

٢. الرؤية.

٣. العمل الجاد.

٤. بيئة مناسبة تدعم الابتكار وحرية الإبداع.

٥. تحمل المسؤولية والتحرر من الأفكار السلبية من مثل الرؤية التآمرية لأنها رؤية قاصرة وتؤدي

إلى خمول النفس وحيوط اليأس.

تلك الأركان الخمسة هي حلية الإنسان الناجح في إدارة الذات ، واستثمار فرص الحياة واغتنام دقائقها. من المخزن جدا أن نجد كل الشباب يمارسون يوميا هواية من هواياتهم في أوقات الفراغ مع تضييع للفرائض الدينية. تشير الأرقام في إحدى الدراسات إلى أن ٣٣% لا يصلون الصلوات في أوقاتها و٥% لا يصلون البتة علما بأن العينة مأخوذة معظمها من أوساط إسلامية ملتزمة (شحادة، ١٤٢٧هـ، ص ٤٦٨). فأين الرؤية الواضحة والمسؤولية في رعاية الزمن وتحديد الأولويات؟

الرؤية هي خارطة لأوقات الجد والفراغ... خارطة الأخلاق وحافظه الأوقات ، تجعلنا لا نجامل فلا نذهب مع الآخرين في أنشطة لا نجبها... خارطة تحدد لنا شخصيتنا، ومسيرتنا، وتطورنا. الرؤية لقضاء إجازة سعيدة فعل أما السفر المفاجئ والبرامج العشوائية هي ردة فعل وبين الأمرين فرق شاسع؛ الأول فيه رؤية وتخطيط وتنمية أما ردود الأفعال فهي حياة غير مستقرة إذا زادت عن حدها تذبذبت حياتنا واضطربت شخصيتنا. من المهم وضع الرؤية والهدف للأسرة كي نتجنب حياة الفوضى ففي نهاية كل أسبوع نعلم الأبناء والبنات وضع خطط مرنة مسبقة لهم لقضاء حياة أفضل وأمتع.

إن وضع الأهداف الصغيرة والأسبوعية واليومية والسنوية هي تدريبات عملية لبناء ذهنية الأبناء حتى إذا ما دخلوا مرحلة المراهقة في الثانوية العامة أو قبلها كانت لديهم قابلية أكبر لصياغة رؤية مكتوبة ووضع خطط ملموسة لمستقبلهم. وبنهاية الثانوية العامة يجدون الطريق أيسر لهم إذا تعددت أمامهم المسارات الحياتية وكثرت الخيارات المستقبلية (في اختيار أصدقائهم، ووظائفهم وتخصصاتهم الجامعية). **أوقات فراغنا ثلث حياتنا فإذا لم نستثمرها في تسهيل مسيرتنا فرطنا في خير كبير.**

الطريقة الرابعة

أقضي وقت فراغي بعيدا عن المخاطرة.

نسبة غير قليلة من الناشئة تقوم بقضاء أوقاتها وحياتها مهددة بالمخاطر بل و حياة الآخرين أيضا. يقوم أولئك الشباب بالقيام بحركات استعراضية جنونية بدراجاتهم النارية وسياراتهم ثم يتم تصوير اللقطات الخطرة بالفيديو فتنتشر على شبكات الانترنت ويتناقل صورها جماعة الرفاق بالبلوتوث داخل وخارج البلد كصورة من صور البطولة علما بأنهم من أعلم الناس بالعواقب الأليمة التي حصلت لكثير ممن مارس ما يمارسون.

وامتدادا لهذا الانحراف نجد في النوادي الرياضية مجموعات من الشباب تعتنى بالرياضة وكمال الأجسام وهذا أمر جميل ولكن الخطأ في تعاطي حقن تضخم العضلات، ومنشطات لزيادة نمو الهرمونات في الجسم بأسرع وقت. يقوم الشباب بذلك دون الرجوع للأطباء ودون التقيد بالتعليمات الصحية وهي أدوية ذات مخاطر صحية آنية ومستقبلية. كثيرة هي الأرواح التي فقدناها بسبب أتماط غير صحية في قضاء أوقات الفراغ.

ولا يكتمل الحديث من دون الإشارة إلى أن **رحلات البر والبحر وجميع تحركاتنا يجب أن تؤخذ بعين الاعتبار تحقيق متطلبات الأمن والسلامة قبل الانطلاق.** قال تعالى "وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ وَأَحْسِنُوا إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ" (البقرة: ١٩٥). من هنا تأخذ قضية الاهتمام بقضاء أوقات الفراغ أهمية كبرى لأنها تندرج تحت باب المقاصد الكلية التي جاءت الشريعة بحفظها (حفظ النفس والعقل والدين والعرض والمال).

ومن جانب آخر ثمة أطفال يشاهدون برامج إلكترونية ويلعبون ببرامج ذات خطر على عقولهم. تحتوي



بعض البرامج على كلمات خطيرة يجب تجنبها فمثلا بعض الألعاب تركز على لفظ "قتل" فلا يصل المتسابق إلى المرحلة النهائية في اللعبة من ألعاب الفيديو جيم حتى يقتل أو يفجر أو يحرق وهذه الألعاب رغم أن مرادها المزاح وهدفها الترويح إلا أنها تعمل على تعبئة الطفل أو الشاب بكلمات غير مرغوبة تصاحب فكر الأطفال وتغير نفوسهم ويصعب لاحقا اقتلاع ما علق في الأذهان واستقر في النفوس.

لا شك أن **الإكثار من اللعب في البرامج الإلكترونية يولد العزلة والانطواء وفقد الأصدقاء** وقد تكون طريقة للانسحاب من الواقع والانجذاب نحو عالم الخيال والحمول. ومن الخطأ أن يقبل الأهل هذا الأمر ودورهم هو التوجيه والإرشاد نحو المواقف الاجتماعية الجاذبة لأنها تولد الخبرات ولا بأس أن نشارك الطفل المدمن على استخدام تلك الألعاب ثم نتقل به تدريجيا إلى أنشطة أكثر فاعلية. واللعب الفردي المدموم يولد الأناية وضيق النفس والغضب السريع والتهور ونقص المهارات الحياتية اللازمة.

إن ألعاب الفيديو جيم اكتسحت شرائح شبابية كبيرة داخل المنازل وخارجها وأصبحت جزءاً من ثقافتهم اليومية بل أصبحت في الغالب الأعم من أساسيات الثقافة العامة مما يجعل الأمر في غاية الأهمية في

كل بيت من البيوت. من المؤكد أن تلك الثقافة بجميع أشكالها تبعد الشباب عن التفكير الجاد في قضاياهم المصرية بل تجعلهم يستقبلون ثقافات غريبة فيها الغث والسمين من القيم والمفاهيم. ما الحل؟ هناك من يسفه هؤلاء الشباب ويحتقر اهتماماتهم الضيقة ويقلل من قدر همهم وعزائمهم ويستصغر طموحاتهم... هذا خطأ من الزاوية التربوية.



من المطلوب أن نتحاور مع شبابنا بالرفق بل ونمارس معهم بعض هواياتهم ونقضي ساعات الترويح معهم ونعلمهم عدم الانسياق التام معها... ونعلمهم قيم الولاء للوطن والوفاء للعروبة والوفاء للدين وأن هناك رسالة عظيمة لبناء وتعمير الحياة وهذا لا يحدث إلا بالاهتمام بعظائم الأمور والاعتناء بأمور البلاد وقضايا العروبة والإسلام. إن الشباب يكره المثالية الزائدة وقد يتهرب من المسؤولية الفردية ودورنا هو أن نعطيه حرية الاستمتاع بالوقت من غير إهمال تنمية العقل وتعمير الأرض.

إن شغف الشباب الزائد بالإفراط في اللعب قد يكون هروبا من إحباط الواقع وهروبا من تحمل المسؤولية الفردية والجماعية، وقد يكون بسبب نقص الفرص الكفيلة بتفريغ طاقتهم في الخير وهو الأمر الذي يجب أن نتدبر فيه ونتدارسه بصراحة ووضوح. قبل أن نعظ الأطفال المواعظ البليغة وقبل أن نلوم الشباب بالعبارات اللاذعة يجب أن نكون قدوة حسنة لهم في قضاء الوقت بالنافع والترويح المعتدل. إن الأب الذي يقضي معظم وقته في الديوانية - مجلس الرجال - والأم المنشغلة بالأسواق تلهث خلف الموظفات بحاجة إلى وقفة جريئة ومراجعة شجاعة فكيف نلوم الصغار على هدر الوقت ونحن الكبار نضيع الأوقات ونفرط بالساعات بالليل والنهار؟

الطريقة الخامسة

أتعامل مع مضيعات الوقت بحذر.

ورد في المعجم الوسيط الذي أصدره مجمع اللغة العربية بجمهورية مصر العربية "قَتْلُ الْوَقْتِ": إِنْفَاقُ الزَّمَنِ الَّذِي أَنْتَ فِيهِ فِيمَا لَا فَايْدَةَ فِيهِ". وهذه عبارة تقال في كثير من الأحوال بصيغ مختلفة ولكن الحقيقة المرة واحدة عن الأوقات الضائعة. قضاء الوقت نعمة وإضاعته غفلة. هذه رسالة نحتاج إلى أن نعمل بمقتضاها ونمرن الأبناء والبنات عليها.

استنادا إلى دراسة ميدانية فإن أهم مضيعات الوقت في دولة الكويت ما يلي:

١. التسويف.

٢. الانغماس في اللقاءات الاجتماعية.

٣. الشبكة الإعلامية (انظر: شحادة، ١٤٢٧هـ، ص ٥٢١).

إن تضيق الخناق على مضيعات الوقت يكون بمعرفة أولويات الأمور وإنجازها حسب أهميتها وفق مبدأ "الأثمن يوم إلى العَد" تكشف للأجيال تلو الأجيال أهمية المبادرة في إنجاز الأعمال وتنظيم الحياة وعدم تقديم النوافل على الفروض. إن مآثرات الأمس مصابيح اليوم كما أن الإبداعات العصرية زادتها قوة فالعلوم الإدارية نجحت نجاحا باهرا في تجديد مجال إدارة الذات وقدمت الكثير من الاستراتيجيات العملية وهي مبادئ عامة. من أهم مضيعات الوقت ما يلي:

- إدمان على الاطلاع على المنتجات التكنولوجية (التلفاز والإنترنت والهواتف النقالة).
- التسويف.
- الإفراط في مجالسة الأصدقاء.
- سيطرة الأفكار السلبية على الذهن من مثل الخوف من تعلم لغة جديدة لعدم جدوى المحاولة وعدم ممارسة عادات رياضية باستمرار لعدم القدرة على المحافظة عليها.
- الخروج في رحلات ليست هادفة تفتقد للتخطيط وتفقر للرؤية.
- التسوق بلا حدود.
- الجدل العقيم في قضايا دينية أو رياضية...
- قلة التفاهم بين أفراد الأسرة والأناية مما قد يفسد الأمسيات السعيدة والأنشطة الجيدة.
- المكالمات التلفونية المطولة.

لقد شاعت الثقافة التكنولوجية في هذا العصر بين جميع فئات المجتمع وأخذت تدخل بسرعة وسهولة في كل بيت تقريبا ومن هذه الوسائل التكنولوجية الهواتف النقالة. تتميز الهواتف النقالة بألوانها الجميلة وأحجامها الصغيرة، وبأسعار تغري الصغار والكبار، كما أن شركات الاتصالات والهواتف تروج لها بطريقة مغرية وذكية. وأبعد من ذلك كله فإن معظم الأطفال يمتلكون مهارات تقنية قد يجهلها الكبار فلا يجارونهم بحال من الأحوال ونحن أحيانا نجلس كطلاب مع أبنائنا نتعلم منهم جزئية تقنية في هواتفنا النقال!! وهكذا فنحن أمام تغير هائل في أنماط المعيشة وحتى في طبيعة علاقاتنا مع أطفالنا إذ أصبحت إفرزات العولمة ملموسة في حياتنا اليومية .

تحتاج الأسرة إلى أن تضع ضوابط عملية كفيلة بالحد من خطر هذا الجهاز الصغير في حجمه الخطير في أثره والذي يتهافت عليه كثير من الناس حيث يسرق الوقت الذي أخذ يمر مرور السحاب دون حساب ثم نكتشف بعد السبات أننا فرطنا في الواجبات. والحق أن **الهاتف النقال لا يسرق الأوقات**



فقط بل يضيع الأجيال، ويهدد الأموال، ويفسد الأخلاق إذا لم نضع حدودا واضحة وقرارات حازمة وأخلاق رفيعة للحد من أضرار الهاتف النقال.

الطريقة السادسة

أستفيد من مؤسسات رعاية الأوقات.

هناك العديد من المؤسسات التي تستقطب البشر وتجذب الزبائن لقضاء أوقات الفراغ ولها غايات متنوعة ومن تلك المؤسسات:

- مؤسسات رياضية: الأندية الرياضية.
- مؤسسات ترفيهية مثل دور السينما، والمدن الترفيهية، والمقاهي الليلية.
- مؤسسات ثقافية مثل المكتبات، والمتاحف.
- مؤسسات تنمية متعلقة بإدارة الذات مثل المعاهد العلمية التي تقوم بتعليم اللغات وتوفير الدورات وتطوير المهارات.
- مؤسسات تطوعية تقوم بتقديم خدمات مجانية وبرامج خيرية (بيئية، دينية، اجتماعية، صحية، سياسية تخدم قضايا حقوق الإنسان).

سنتحدث فيما يلي باقتضاب عن التربية المتحفية كمؤسسة ثقافية وهي ذات قيمة علمية مهمة فهي من مصادر المعرفة ومن ينابيعها الكبرى. وسائل التربية لا حصر لها وكلما خطت الحركة التعليمية خطوات ثابتة نحو التنوع في التدريس وإضافة عنصر المرح وإذكاء روح التشويق زادت الفاعلية التربوية لمراكز التوجيه. ولقد أضحت المتاحف التاريخية والطبيعية والعلمية والفنية من مصادر تربية الناشئة والراشدين وترقية أذواقهم وتوسيع آفاقهم. توفر المتاحف بيئة فكرية (Gewirtz, & Cribb, 2009, p. 14) جاذبة لا سيما للناشئة فتنمي عقولهم وتروي عطشهم في الاستكشاف وتمهد لهم الطريق في اتجاه التفكير الصحيح والولاء للبيئة التي ينتمون إليها. إن المتاحف الوطنية اليوم قيمة حضارية تعرف الصغار والكبار بذخائر الماضي فضلا عن تألق النفاثس الحضارية، والإبداعات الثقافية، واللوحات الفنيّة، والآثار التاريخيّة.

وعند مراجعة الأدبيات التربوية لمعرفة منافع التربية المتحفية عموما نستنتج الفوائد التالية:

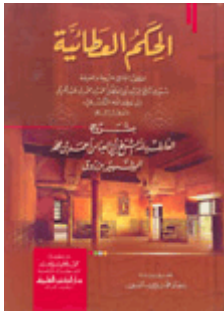
١. تساعد التربية المتحفية على توضيح الأفكار والمفاهيم ذات الصلة بالثقافة والفنون والآداب عبر تجربة ذاتية.
٢. تحفظ جهود المجتمع في الاستفادة من البيئة.
٣. تجذب انتباه وميول الزوار.
٤. تعمل على تثبيت الموضوعات في عقل الزائر.

٥. تسلط الضوء على الفترات التاريخية وتساعد على استلهاهم العبر.
 ٦. توسع آفاق المتعلم علميا وفي شتى العلوم والمعارف والفنون.
 ٧. تبرز الإسهامات الثقافية للمجتمعات.
 ٨. توجد الدافعية للانجاز لدى الزائر.
 ٩. تشجع البحث عن الحقائق وتفتح مجالات جديدة للعلماء.
 ١٠. تجدد طرق التعلم وتنوع وسائل التربية.
 ١١. تحفيز الأطفال للاستكشاف والتفاعل مع البيئة وإعمال العقل.
 ١٢. تحسين جودة الحياة والاستمتاع بها. والتربية المتحفية في غاية الأهمية للجميع لا سيما الأطفال
- فتمني فيهم قيم الجمال والنقد والتأمل والتفكير والمقارنة والتحليل والتفسير وطائفة أخرى من الوظائف العقلية والنفسية والثقافية تفوق الحصر. ولكي يكتمل ريع زيارة المتاحف فإن الحوار الفعال بين أفراد الأسرة وتدوين الحواطر وأخذ الصور الفوتوغرافية تكتيكات نافعة وتقنيات ناجحة لزيادة الفائدة.

الطريقة السابعة

أوقات الفراغ لتجديد النشاط والانبساط.

يقال أن رجلا حكيما من الصين زار دولة من الدول المتقدمة جدا. قام الناس في ذلك البلد باستقباله بحفاوة، وأخذوا الضيف الصيني في جولة تعريفية وشرحوا له كيف تعمل مصانعهم العملاقة وكيف أن أجهزتهم التكنولوجية الجديدة وفرت لهم أوقات الفراغ، وأن حفظ الوقت وتوفير الجهد من أهم ما يتميزون به. كان الحكيم يهز رأسه ويتسهم. وعندما انتهى الجميع من الحديث والحكيم الصيني صامت قيل له: لم تتحدث بأي كلمة منذ زرت بلدنا. قال الحكيم الصيني معلقا: **من المهم أن نوفر ساعات الفراغ ولكن العبرة في أن نعرف كيف نستثمرها ونوظفها للتنمية وكيف نستغلها على أحسن وجه.**



اقتناص أوقات الفراغ بركة في العمر إلى أبد الدهر. ورد في كتاب شرح الحكم

العظائية للشرنوبي "رب عمر اتسعت أماده، وقلت أمداه. ورب عمر قليلة أماده، كثيرة أمداه. أي رب عمر لشخص اتسعت أماده أي اتسع زمنه حتى طال وقلت أمداه أي فوائده؛ بأن كان الشخص من الغافلين. ورب عمر لشخص آخر قليلة أماده كثيرة أمداه؛ بأن كان من الذاكرين. ومن بورك له في عمره أدرك في يسير من الزمن من منن الله تعالى ما لا يدخل تحت دوائر العبارة، ولا تلحقه الإشارة. يعني أن من

بورك له في عمره بأن رُزق من الفطنة واليقظة ما يحمله على اغتنام الأوقات، وانهاز فرصة الإمكان خشية الفوات، فبادر إلى الأعمال القلبية والبدنية، واستفرغ في ذلك مجهوده بالكلية، أدرك في يسير من الزمن من

المنن الإلهية والمعارف الربانية ما لا يدخل تحت دوائر العبارة لقصورها عن الإحاطة به؛ ولا تلحقه الإشارة إليه لعلوه في مقامه ومنصبه. فالعبرة بالبركة بالعمر لا بطوله" (باختصار).

من أهداف استغلال ساعات الفراغ ما يلي:

- نحصل على فرص التجديد والنشاط. كسر نمط الحياة الرتيبة الجامدة بأنشطة جديدة وإلا يتحول الإنسان إلى آلة صماء يمارس الحياة بنفس النمط والأداء فيقوّم في ساعة محددة ويكرر أفعاله إلى نهاية المساء. في ساعات الفراغ يمارس الفرد أنشطة مختلفة عن حياته العملية وهي لمسة تضيء على حياتنا الأبعاد الإنسانية.
- نستطيع تنمية مواهبنا في أوقات الفراغ.
- نتبصر في الخيرات الكامنة في مسارب النفس ونتصبر على التأمل العميق فيها "وَفِي أَنْفُسِكُمْ أَفْلا تُبْصِرُونَ" (الذاريات: ٢١).
- نريد أن نكون مع أصدقائنا وأقربائنا في بيئة مرحة ومريحة.
- تهبنا ساعات الفراغ فرصة للتأمل والمراجعة وتقويم حياتنا.
- تعطينا فرصة لتنمية الجسد والعقل والروح والخيال.
- نحقق الانسجام والتكامل بين عملنا اليومي (العمل أو الدراسة، والسعي لتحقيق الحياة المعيشية).
- نتعلم أن هناك فرق شاسع بين قضاء الأوقات وبين البطالة.
- ندرك الفروق الفردية بين البشر ونلمس جماليات التعدد في المواهب بين الناس.
- نتعلم أن القيمة الحقيقية والحكمة في الحياة ليس كم ساعة عشنا بل ماذا فعلنا فالعبرة بالجودة قبل الكمية.

ينصح الخبراء في هذا الحقل بأهمية وضوح الأهداف السابقة في فكر الناشئة كي يحققوا من الوقت أقصى استفادة ممكنة (Young Women Manual 2, 166).

إن الحكيم الصيني الذي ذكرنا قصته قبل قليل أكد على حقيقة جليّة لتوجيه جهود البشر وتنوير فكرهم عبر التركيز على الأحسن عملاً لا الأكثر عدداً. قال المولى سبحانه "الَّذِي خَلَقَ الْمَوْتَ وَالْحَيَاةَ لِيَبْلُوَكُمْ أَيُّكُمْ أَحْسَنُ عَمَلًا وَهُوَ الْعَزِيزُ الْعَفُورُ" (الملك: ٢).

الطريقة الثامنة

بيتي له نصيب من وقت فراغي.

في البيت يستطيع المرء القيام بالعديد من الأمور في ساعاته الفائضة كي لا

تكون ضائعة، منها:

- اللعب مع الأولاد والبنات حسب الألعاب المتوفرة.



- مراجعة ميزانية الأسرة.
- تنظيم الأوراق الرسمية وغيرها وإلغاء الأوراق عديمة الفائدة بعد انقضاء مدة صلاحيتها.
- التخلص من الحاجات الفائضة والتي في حالة لا يمكن أو لا تستحق تصليحها (الجيدة تتحول للجهات الخيرية).
- إجراء الاتصالات لتوثيق العلاقات مع الأقارب وجماعة الرفاق.
- تنمية التذوق الفني حسب ثقافة وقناعة الفرد وذلك عن طريق قراءة روائع الشعر، أو نوادر النشر، أو الاستماع إلى الأناشيد الرقيقة، والموسيقى الهادئة، وقراءة القصص التاريخية، والاكتشافات العلمية، والروايات العربية والعالمية.
- الإبحار في عالم الانترنت والتسوق لمعرفة أهم الإصدارات الجديدة في عالم الكتب والأقراص المدجة.
- ممارسة الرياضة على جهاز الركض أو الدراجة.
- العناية بالحديقة المنزلية.
- تنظيم المنزل وتغيير ديكور البيت من حين لآخر .
- قضاء وقت نافع لتخصيب الدفء الأسري عبر الحوار الفعال والأنشطة المشتركة وتعويض أعضاء الأسرة ما فقدوه في فترة غيابهم عن البيت.
- عالم الطبخ تجديد للطاقة ، وإعداد مائدة الطعام بطريقة إبداعية عظيمة الفائدة.
- كتابة مجموعة أهداف لتنمية الأسرة ووضع برنامج جماعية للإجازات الصيفية وغيرها بعد التشاور مع الجميع.
- قضاء ساعات صفاء مع الوالدين.
- قضاء الأوقات بالتقرب إلى الله بالطاعات.

الطريقة التاسعة

الإجازات فرصة لتنمية المهارات.

قبل نهاية العام الدراسي ضع برنامجك الصيفي على هدي المشاورة بين جميع أفراد الأسرة. لا بد من وضع خطط صيفية نافعة لجميع أفراد الأسرة لا سيما الأطفال والشباب فلا طعم للإجازات من غير إنجازات. تحتاج الأسرة إلى أن تعطي الأبناء والبنات حرية في اختيار طريقة الترفيه بشرط عدم الإسراف وفي حدود الميزانية المعدة سلفاً. ولا بد من تعويد الأطفال على الاعتدال في استغلال إجازتهم والاستمتاع بها دون التفريط بالوجبات الدينية والمنزلية. جميع الألعاب المتوفرة وسيلة لا غاية ويجب أن لا يكون الترفيه في أوقات الصلاة أو على حساب أداء الواجبات الاجتماعية والأنشطة الصحية والرياضة وغيرها.

حتى لا تمزق الكتب



الكتاب
Obeikan

تحذر الأستاذة الفاضلة مريم النعيمي من ظاهرة التخلص من الكتب المدرسية في نهاية كل عام فتقول "ولعل أحد أوضح المؤشرات على تراجع مخرجات التعليم هو انخفاض الدافعية للتعلم بشكل عام ، والتي لها عشرات المظاهر والصور من بينها مشهد تمزيق الكتب الدراسية في الشوارع والأرصفة المحيطة بالمدارس إعلاننا عن التخلص من أثقال عام دراسي ناؤوا بحمله ووجدوه عبئا مزمنا لا يكادون يتخلصون منه حتى يعود فيجثم على صدورهم من جديد وإلا فكيف نقر تمزيق الكتب المدرسية وتعمد التخلص منها حتى قبل ظهور نتيجة العام وإعلان انتقاهم لسنة دراسية تالية؟" (مقدمة كتاب حتى لا تمزق الكتب). كثير من الكتب الدراسية يمكن توظيفها لإعداد الطلبة للسنة القادمة

داخل الأسرة ويمكن الاستفادة منها في مواقع ثقافية متنوعة.

من جهة أخرى من الطبيعي أن ينحرف الشباب أحيانا نحو هواياتهم وتظل رسالة أولياء الأمور توجيه الناشئة نحو ممارسة الاعتدال في كل الأحوال. إن إغفال متابعة هذا الأمر سبب من أسباب انحراف الناشئة. ويحتاج أولياء الأمور إلى اللعب أحيانا مع أطفالهم ليعرفوا طبيعة البرامج التي يستخدمونها ولا شك أنها كثيرة وكلما كانت ذات نفع شجعناهم على اللعب باعتدال وإذا كانت تتضمن على محظورات دينية أو أمنية حذرناهم ووجهناهم نحو البدائل الجيدة وهي كثيرة لمن يتحراها.

من الإرشادات النافعة لتوجيه الناشئة في شغل أوقاتهم في الإجازات:

- ضرورة وضع أهداف محددة للأنشطة التي ستمارس خلال الإجازة وينبغي أن تنبع من اهتمامات الأطفال والشباب وعلى الوالدين الصبر على الاستماع إلى وجهات نظرهم والتفاوض معهم مع تطوير مهاراتهم في التفكير والتعبير. إنها عملية مُتعبة ولكنها مُثمرة.
- تدريب الناشئة على كيفية وضع خطة لتحقيق الأهداف.
- تخصيص الميزانية المطلوبة والمواءمة بين الدخل المتاح والحاجات المطلوبة.
- اغتنام العروض الثقافية والترويجية والتسويقية المتميزة التي تقدمها المؤسسات المعنية بالخدمات الترويجية.
- اقتباس وتطوير الأنشطة الجيدة عند الأصدقاء والأصدقاء والاطلاع على الخبرات المتوفرة ذات الصلة باستثمار الصيف.
- تتبع أنشطة المؤسسات المعنية بتقديم خدمات تكفل الاستفادة من الوقت (مراكز تحفيظ القرآن، مراكز الفنون الجميلة، الأندية الرياضية) حيث تتفنن بعض المؤسسات الثقافية في تقديم أنشطة إثرائية.

- تكليف الأبناء والبنات بإدارة الأنشطة على قدر طاقاتهم.
 - تقويم أداء الأسرة في استغلال الإجازة وتدوين الملاحظات والاقتراحات والمخاوف والدوافع المتعلقة بالأنشطة كي يستفاد منها في الإجازات القادمة.
- من المهم أن نعود لدراستنا وأعمالنا وقد ازددنا شوقا لها بعد الاستمتاع بأوقات الفراغ والإجازات التي نحصل عليها مع الاستفادة من التحديات التي حصلت لنا. الهدف من الإجازات الصيفية وغيرها تجديد النشاط لا تبديد الطاقات والأموال.

الطريقة العاشرة

أقتنص أوقات الفراغ بالنافع المفيد.

من أنفع مهارات الحياة القدرة على اقتناص الفرص الممكنة والمتاحة والحياة حافلة بها للحريص عليها والمبادر لها والمقتنع بأهميتها. يقول الشاعر الكويتي محمود الأيوبي (١٩٠١ - ١٩٦٦م) عن قيمة الوقت:

فرص الحياة كثيرة حاول بها حسن الصنيع
وتجنب اللغو المشين وراقب الهادي البديع

حض الإسلام على اقتناص الفرص السانحة وتحويلها إلى غنائم. قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ " اغتنم خمسا قبل خمس، شبابك قبل هرمك، وصحتك قبل سقمك، وغناك قبل فقرك، وفراغك قبل شغلك، وحياتك قبل موتك". وعن أبي هريرة رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: "بَادِرُوا بِالْأَعْمَالِ سَبْعًا: هَلْ تَنْتَظِرُونَ إِلَّا فَقْرًا مَنْسِيًّا، أَوْ غِنًى مَطْغِيًّا، أَوْ مَرَضًا مَفْسِدًا، أَوْ هَرَمًا مَفْنِدًا، أَوْ مَوْتًا مَجْهَزًا، أَوْ الدَّجَالَ فَشَرَّ غَائِبٍ يَنْتَظَرُ، أَوْ السَّاعَةَ فَالسَّاعَةَ أَدهى وَأَمْرٌ" (رَوَاهُ التِّرْمِذِيُّ وَقَالَ حَدِيثٌ حَسَنٌ). وعن فضيلة المبادرة نقرأ في صحيح مسلم باب العلم قَالَ "رَسُولُ اللَّهِ -صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ-: "مَنْ سَنَّ فِي الْإِسْلَامِ سُنَّةً حَسَنَةً، فَلَهُ أَجْرُهَا وَأَجْرُ مَنْ عَمَلَ بِهَا بَعْدَهُ مِنْ غَيْرِ أَنْ يَنْقُصَ مِنْ أَجْرِهِمْ شَيْءٌ، وَمَنْ سَنَّ فِي الْإِسْلَامِ سُنَّةً سَيِّئَةً، كَانَ عَلَيْهِ وِزْرُهَا وَوِزْرُ مَنْ عَمَلَ بِهَا مِنْ بَعْدِهِ، مِنْ غَيْرِ أَنْ يَنْقُصَ مِنْ أَوْزَارِهِمْ شَيْءٌ". وكل ما سبق يوافق قوله تعالى "وَسَارِعُوا إِلَى مَغْفِرَةٍ مِّن رَّبِّكُمْ وَجَنَّةٍ عَرْضُهَا السَّمَاوَاتُ وَالْأَرْضُ أُعِدَّتْ لِلْمُتَّقِينَ" (آل عمران: ١٣٣).

إن مبادرات الناشئة في العمل الجيد يجب أن تُقابل بالسرور والثناء والمديح مهما كان الفعل صغيرا فالمهارة (مهارة المبادرة) في حد ذاتها ذات قيمة حيوية ولا تترسخ في الفرد إلا بالتعزيز الإيجابي. إن التحرك الذاتي من أهم أخلاقيات الشخص الذي يعرف محاسن الأوقات ويستشعر المسؤولية نحوها.

إن إرشاد الناشئة نحو استثمار الأوقات الفاضلة دينيا وثقافيا واقتصاديا ونفسيا واجتماعيا ورياضيا من أوجب الواجبات الأسرية فلا بد أن تستغل الأوقات الفاضلة بالأعمال الكريمة. إن الأوراد الماثورة كالدعاء في

جوف الليل الآخر، ودبر الصلوات المكتوبات ويوم الجمعة، وعند الإفطار للصائم، وفي عرفة للحاج، وفي ليلة القدر، ودعاء المسافر... وكذلك زيارة المتاحف والمرافق العلمية والتردد على المكتبات أثناء السفر هو اقتناص للفرص وفعل محمود... وكذلك ترصد تخفيض الأسعار في بداية ونهاية السنة على البضائع في الأسواق من ذلك القبيل... الهدف هو اغتنام الفرص في تحسين نوعية المعيشة للفرد والجماعة وإدارة عجلة التنمية الذاتية دينيا وثقافيا واقتصاديا واجتماعيا وصحيا.

ومن منظور تربوي فإن القدوة الحسنة أفضل وسيلة على الإطلاق لرعاية هذه العادات في حس أولادنا وبناتنا. إن الأب الذي يحرق أوقات فراغه بالمجالس دون فائدة والأم التي تجوب الأسواق دون منفعة هما مثالان لتدمير قيمة الوقت في الأذهان والضمائر. فهل يحق لنا أن نلوم الأبناء عندما يجلسون أمام التلفاز لساعات طويلة دون هدف أو ضابط يضبط سلوكهم ويحفظ أوقاتهم، ويحمي عقولهم؟

القناص الماهر والصيد الماكر هو الذي ينظم أوقات فراغه بدقة عبر جدول مكتوب يكتبه أسبوعيا وشهريا وسنوياً ومهما كان عمر الطفل فإن هذه المهارات هامة له على الأقل نمهد له هذا المفهوم الحضاري كي يضبط سلوكه في صغره ولا يضيع وقته في كبره.

اللافت للنظر أن الإنسان اليقظ يلحظ اللحظات في وقت الفراغ فيستغلها بإرادته عليها ولا تستغله بغفلته عنها. ومن أجمل ساعات العمر مجالسة كتاب يخلب الأبواب وينتزع الإعجاب. **القراءة النافعة كالقطار للمسافر توصله إلى مقصده في أسهل حال وأقل جهد مبذول.** إن الإطلاع على الكتب والمجلات في وقت النشاط من أيسر وأمتع الخيرات وأروع الخيرات في اغتنام الأوقات، وتعمير الساعات، لنيل المكاسب والدرجات.

القراءة الهادفة التي تراعي الأسس الصحية في الجلوس والنظر وتنتقي الأوقات المناسبة لها فوائد عظيمة فهي وسيلة قوية وشائقة للتثقيف الفكري، والتواصل الاجتماعي، وإعمال العقل وتمرنه على التدبر، وتوسيع الحصيلة اللغوية (الذكاء اللغوي)، وفتح أبواب الابتكار، وكسب مهارات محمودة ومعلومات جديدة، والتسلية المفيدة، وإثراء الخيال، والتجديد المستمر، وعلاج النفوس المتعبة، وتثبيت القلوب على الحق، والوقاية من الشر. حقا كتابك صديقك الأمين، وصيدك الثمين، في شغلك وفراغك لإذكاء روح الحماس العلمي والإلهام.



كثيرة هي أوقات الفراغ التي تنتظر أن تنتهزها بعزيمة ووعي ونشغل فيها بنشاط بغرض إشعال مصابيح الثقافة. كل يوم في السيارة والطائرة وفي غرف الانتظار لانحياز معاملاتنا أو تسريح شعورنا أو تصليح سياراتنا يمكننا أن نسمع شريطاً سمعياً أو أن نقوم بمكالمة هاتفية هادفة. هذه الأوقات الضائعة يغفل عنها الناس وهي ذات قيمة عالية لمن استفاد منها في تدوين خاطرة، أو سماع فائدة أو تحصيل منفعة. **أوقاتي صفحات حياتي الجميلة أغتنم في سطورها كل الدقائق والثواني** ورحم الله أمير الشعراء أحمد شوقي الذي قال:

دَقَّاتُ قلبِ المرءِ قائلةٌ له: إِنَّ الحياءَ دقائقٌ وثواني

الخاتمة



ساعات الجد كثيرة وساعات الفراغ كذلك وبينهما قواسم مشتركة لدى الإنسان الذي تملكه روح الانجاز، ونزعة الانبساط، ورغبة النشاط. العاقل الخليق بالتقدير هو الحريص على قضاء وقت فراغه بطريقة إنتاجية تنموية إلى أقصى درجة تنهض بحاله وماله وتؤثر إيجابا على صحته وماله وعمله ودينه وأسرته ومجتمعه. تلك الساعات من أنفس

الثروات لمن يريد أن يملأ فراغه بأمر ذات جدوى. وعليه، **يجب أن يقوم الفرد باغتنام**

وقت الفراغ بحكمة وإلا أصبحت الأزمنة نقمة وانقلبت السعادة إلى تعاسة. من المتفق عليه أن كتب الاعتناء باستثمار الفراغ ودورات إدارة الوقت لا تقدم حولا سحرية لتغيير حياة الفرد ولكنها تعطي مجموعة استراتيجيات كفيلة بتحسين الأداء ، وزيادة الوعي بهذا الموضوع المصيري. والنهاية هي أن هذه الرسالة ومثيلاهما لا تكتمل أهدافها إلا بأن يستثمر القارئ الكريمة ما سبق الاطلاع عليه ويوظف مضمونه في ضوء إرادة قوية ونية صالحة وخطة واضحة، ومتابعة دائمة.



أهم المراجع

أسعد، يوسف ميخائيل (١٩٩٧ م). **استثمر وقت فراغك**. القاهرة: دار غريب

للطباعة والنشر والتوزيع.

أسعد، يوسف ميخائيل (١٩٩٨ م). **بتجديد أهدافك تضمن التقدم**. القاهرة: دار غريب للطباعة

والنشر والتوزيع.

الأيوبي ، محمود شوقي عبدالله (٢٠٠٥ م). **الموازن في الأخلاق ونظام الحياة** . ط ٢ ، الكويت : دار

قرطاس.

بيفين، ديفيد (٢٠٠٤ م) **أبسط ١٠٠ سر للأشخاص الناجحين**. ط ١، الرياض: مكتبة جرير.

بيكرينج، بيج (٢٠٠٤ م). **كيف يمكنك الحصول على أقصى استفادة من يوم عملك**. الرياض: مكتبة

جرير.

الترمذي (١٩٩٤م). **سنن الترمذي**. بيروت: دار الكتب العلمية. المرجع الأكبر للفقهاء الإسلاميين. شركة

العريس.

جرجس، ميشيل تكلا ، و حنا الله، رمزي كامل (٢٠٠٤م). **معجم المصطلحات التربوية: إنجليزي**

عربي. مراجعة: يوسف خليل يوسف. ط ٢، بيروت: مكتبة لبنان ناشرون.

حجازي، مصطفى (٢٠٠٨م). الشباب الخليجي والمستقبل: دراسة تحليلية نفسية اجتماعية. ط١، المركز الثقافي. المغرب.

ديتمر، روبرت إي (٢٠٠٨م). ١٥١ فكرة سريعة لأداء وقتك. ط١، الرياض: مكتبة جرير.

زويل ، أحمد (١٤٢٦ هـ - ٢٠٠٥ م). عصر العلم. ط١، القاهرة: دار الشروق.

زيادة، مصطفى عبدالقادر (١٩٩٨م). التربية لوقت الفراغ. في موسوعة سفير لتربية الأبناء. ج٢،

القاهرة: سفير.

سلمان، سامي (١٤١٨ هـ - ١٩٩٧ م). كيف تكون عملياً أكثر. ط١، الرياض: المؤتمن للنشر.

السويدان، طارق (١٤٢٢ هـ). إدارة الوقت. الكويت: شركة الإبداع الخليجي.

سيباني، خليل فهد. موسوعة رجل الأعمال الناجح إدارة الوقت. بيروت: دار الراتب الجامعية.

شحادة ، محمد أمين (١٤٢٧هـ). إدارة الوقت بين التراث والمعاصر: كيف تنجح في إدارة

وقتك: وبالتالي حياتك! ط١، الرياض: دار ابن الجوزي.

الشرمان، عبدالله علي (١٤٢٥ هـ - ٢٠٠٥ م). فن إدارة الوقت وحفظ الزمان. عمان: دار النفائس.

الشرنوبي (بدون تاريخ). شرح الحكم العطائية. موقع المحدث: <http://www.muhammad.org>

شيرمان، جيمس (١٤١٤ هـ - ١٩٩٤ م). توقف عن المماطلة. وياشر العمل. بيروت: دار الرشيد.

عبدالجواد، محمد أحمد (١٤٢٠ هـ - ٢٠٠٠ م). كيف تدير وقتك بفاعلية. طنطا: دار البشير للثقافة

والعلوم.

عبدالمتعال، صلاح (١٤٢٩ هـ - ٢٠٠٨ م). المنظور الحضاري الإسلامي في وقت الفراغ. مجلة

الوعي الإسلامي. العدد: ٥١٥ - رجب. الكويت.

فتححي، محمد (١٤٢٥ هـ - ٢٠٠٥ م). حياتك في إدارة الوقت. دار اليازة للنشر والتوزيع.

الكندري، لطيفة حسين (١٤٢٧ هـ = ٢٠٠٧ م) نحو بناء هوية وطنية للناشئة. ط١، الكويت المركز

الإقليمي الطفولة والأمومة.

الكندري، لطيفة حسين وملك، بدر محمد (١٤٢٩ هـ = ٢٠٠٨ م). تعليقة أصول التربية. ط٣،

الكويت: مكتبة الفلاح.

كوئي، ستيفن (١٩٩٦م). العادات السبع للقادة الإداريين. ترجمة: هشام عبدالله. الأردن: دار الفارس

للنشر والتوزيع.

كوئي، ستيفن (٢٠٠٣ م). العادات السبع للأسر الأكثر فعالية. الرياض: مكتبة جرير.

لجنة من الأطباء الاختصاصيين (١٩٩٦ م). الإرهاق: أسبابه وطرق علاجه. ط١، القاهرة: الدار

الدولية للنشر والتوزيع.

المزيني، أيوب محمد (٢٠٠٢ م). *الإدارة التأسيسية العلم والهنر*. الكويت: الشركة الكويتية العربية
للدعاية والإعلان والنشر والتوزيع.

المطوع، جاسم محمد بدر (١٤١٣ هـ - ١٩٩٣ م). *الوقت عند المرأة*. الكويت: مؤسسة الكلمة للنشر
والتوزيع.

ملك، جاسم محمد والفيلكاوي، أمل عبدالله (٢٠٠٨ م). *مفكرة الأسرة*. الكويت: مؤسسة ديزاين
وورلد.

ملك، بدر، والكندرى، لطيفة (١٤٢٧ هـ = ٢٠٠٦ م). *تراثنا التربوي: نطلق منه ولا نغلق فيه*.
ط٢، الكويت: مكتبة الفلاح.

الموسوعة الشعرية (٢٠٠٣ م). (CD) أبوظبي: المجمع الثقافي.

ميقاتي، عبدالإله (١٤٢٩ هـ - ٢٠٠٨ م). *مدخل إلى فقه النعمة*. ط١، بيروت: دار البشائر
الإسلامية.

المراجع الأجنبية

Elkin, S (2008) *Encouraging Reading*. London: Continuum International Publishing Group.

Encyclopedia of Leisure and Outdoor Recreation (2003). Edited by: John Michael Jenkins, and J. J. J. Pigram. Taylor & Francis, Inc.

Gewirtz, S & Cribb, A (2009). *Understanding education A sociological perspective*. Cambridge: Polity Press.

Hagelin, R (2009) *30 Ways in 30 Days to Save Your Family*. Washington, DC: Regnery Publishing.

Heller, R & Hindle, T (1998). *Essential manager's manual*. New York: Dorling Kindersley.

museum. (2009). Encyclopædia Britannica. *Encyclopædia Britannica 2009 Student and Home Edition*. Chicago: Encyclopædia Britannica.

Sutton, Amy (2009). More Leisure Time Improves Health and Boosts Mood. DC: *Health Behavior News Service*:
<http://mail.live.com>

Young Women Manual 2, 166 (2009). “Lesson 43: Wise Use of Leisure Time,”: <http://www.lds.org>