وقت الفراغ.. نعمة يجب استغلالها

◄من أكبر المشكلات التي يعاني منها الشباب في عصرنا هي "وقت الفراغ "، وإنّها مشكلة عند الأطفال والمراهقين والشباب وحتى كبار السن، فوقت الفراغ عند بعض الأشخاص نعمة، لأنّه يعرف كيف يقضيه ولكن عند البعض الأخر فهو نقمة، لأنّه لا يعرف كيف يقضيه وكيف يتخلص منه!

ما المقصود بوقت الفراغ؟

هو تلك الأوقات التي لا يجد الإنسان شيء يفعله ولا يمارس أي من النشاطات العلمية أو الأدبية أو الثقافية والفنية أو الترويحية، والإنسان بطبيعته لا يستطيع العيش دون أن يتفاعل مع المحيط الخرجي الذي حوله، فإنّه بحاجة لهذا التفاعل لاكتساب المعرفة أو للتسلية والترفيه، ووقت الفراغ يمكن أن يستغل بطريقة إيجابية أو سلبية حسب طبيعة الشغل وما يشغل نفسه.

أضرار وقت الفراغ:

وقت الفراغ يدفع الشباب إلى اللهو والعبث وإلى سوء المرافقة، وقد يؤثر عليهم ذلك بجعلهم يتميزون باللامبالاة والإهمال ومن ثم للانحراف والضياع. ووقت الفراغ أيضاً يدفع الشباب إلى فعل أو التورط في الجرائم، كما يقول المثل الإنجليزي: "الشيطان يجد عملاً للأيدي العاطلة لكي تعمل". عدم استغلال وقت الفراغ بالأشياء النافعة يؤدي إلى تأخر نضج الشباب جسمانياً وعقلانياً ونفسياً. ومن أهم أضرار وقت الفراغ هي الدخول في حالات الاكتئاب والأمراض النفسية والتي قد تعطّل سير حياة الكثير من الشباب.

كيف يقضي الشاب وقت الفراغ؟

طلب العلم، والعلم لا يتوقف وعند الانتهاء من مرحلة من مراحل التعليم يحبذ الانتقال إلى المرحلة التي تليها. وتعلّم بعض المهارات التي يحتاجها الشباب مثل الحاسوب ومهارات القراءة والكتابة ومهارات البحث. كما يفضل الاشتراك في الرحلات العلمية والاستكشافية والسياحية. والاشتراك في الأعمال التطوعية وخدمة المجتمع .

ومن أهم الأشياء التي تقضي على وقت الفراغ هو "دور الأهل" في تنمية قدرات أولادهم ودلهم على الطريقة الصحيحة لقضاء وقت الفراغ، ويستطيع الأهل الإعلاء بدوافع أولادهم وغرائزهم. قال رسول ا (ص): "نعمتان مغبون فيهما كثير من الناس: الصحّة والفراغ".►