

خطوات لشغل وقت الفراغ

٣٣

من خلال تواصلنا مع البشر وآلامهم وأمراضهم وكذلك ارتباطاتهم النفسية التي لم ترقى لحد الاضطراب أو المرض، وجدنا أن الفراغ وعدم وجود نشاط ما يقوم به الفرد سواء مع نفسه كترتيب أفكاره وفهم نفسه، وتطويرها وتهذيبها، أو مع غيره من خلال الأنشطة المختلفة له نصيب الأسد في وقوع الشخص في براثن التيه وفقدان الهدف وكذلك المرض النفسي!

بقلم :

أميرة بدران

فلتبحث عما يؤثر فيك أنت وبعثك التواصل مع الله تعالى ويجعلك تستشعر معيته فيحميك هذا التواصل الأعظم من شر نفسك والآخرين، هذا بالطبع يكون بجانب القيام بالفروض الأساسية التي فرضها الله تعالى علينا كبشر بشكل عام، ولتعمل على معالجة المعاصي بشكل واقعي بعيدا عن السطحية ؛ فمثلا إن كنت تقع في الغيبة ركز على سبب وقوعك فيها؛ هل بسبب الغيرة؟ أم حين تجلس مع أشخاص معينين؟ أو في وقت معين حين تمر بأمر معين؟ وهكذا حتى تعالج الأسباب الحقيقية ولا تلهث وراء العرض فتكف عن المعصية فترة ما ثم ما تلبث أن تعود.

● الدور.. الهدف.. الحلم

هو سر القضاء على وقت الفراغ الذي لا يأتي من ورائه خير، فكلما إنشغلت بهدف، أو بحلم يملأ كيائك بصدق انتهى من حياتك الفراغ المؤذي؛ ولكن لا تقع في «فخ» الأحلام العملاقة والأهداف العالية فتتجرب وتفشل، كن ذكيا واحترم حلمك حتى لو كان صغيرا، فغدا سيتبلور أكثر وستتعرف على أهدافك أكثر وقد تعدلها أو حتى تغيرها المهم أن تسعى وسنجد عجباً.

● الانخراط في عمل تطوعي
أهمية الانخراط في عمل تطوعي، فالتطوع تحديدا يبنى في الشخصية قيم كثيرة مهمة سيحتاجها في حياته الخاصة والعامة بعيدا عن العمل التطوعي ذاته، كقيمة العطاء، الذكاء الوجداني الذي يجعلك تشعر بالآخر وتنفهم مشاعره، العمل في فريق، الخ.

● أهمية الأنشطة الترفيهية
الترفيه عن النفس بأمور محبة لك يفيد على المستوى النفسي والصحة النفسية، ويمدك بالطاقة التي ستحتاجها وقت العمل في أنشطة أخرى، فهي المكافأة والراحة واستعادة الطاقة لك.

● التواصل مع الله سبحانه وتعالى

وهنا لا أتحدث عن التواصل مع الله فقط بالشكل المتعارف عليه عموما، ولا أتحدث عن زيادة العبادات، ولكن أقصد بالقرب هو تغذية العلاقة بينك وبين الله جل جلاله بالطريقة التي تجدها تؤدي لذلك وتخصلك وحدك، فعلاقة كل منا بالله تعالى علاقة فريدة ليست مثل الآخر، ولكل طريقة تؤدي به لعمق هذا التواصل قد لا يكون متعارفا عليها، فنجد من يتواصل أكثر مع الله تعالى بخدمة البشر، وآخر بالصيام، وثالث بالكرم، ورابع بقراءة القرآن

ما تستغربها عليك، فتتدرب على التعرف على حقيقة تلك التصرفات من خلال التعرف على حقيقة الاحتياجات، ولتتدرب على التعرف على أفكارك لتعلم ما لديك من أخطاء التفكير وتشوّهاته، ولتعرف على ما تحب بصدق وما تكره. الخ
وتلك الخطوة التي اعتبرها غاية في الأهمية يمكن تعلمها من خلال الاشتراك في دورات تدريبية، أو قراءة، أو تواصل مباشر مع خبراء، وأهميتها تكمن في قدرتك على التعرف على ذاتك والتعرف على مناطق التميز والتقصير فيها لتعمل عليها كلما سنح الوقت.

● ممارسة الأنشطة الاجتماعية

ممارسة الأنشطة الاجتماعية كل حسب ظروفه وطاقته من الأمور الهامة جدا ليس فقط لقضاء وقت فراغ مفيد، وليس فقط لنيل ثواب صلة الرحم فقط، وليس للمتعة مع أصدقاء تحبهم ويحبونك فقط، ولكن بالإضافة لذلك هو اكتساب مهارات التواصل مع البشر المختلفون عنك، فتتعلم كيف تتقبل الآخر وكيف يحدث الشراء من الاختلاف، وكيف التواصل ذاته مع البشر من خلال الحواس والمشاعر والتصرفات، فتكتسب مهارات غاية في الأهمية تفيدك في مناحي الحياة كلها في ما بعد

بل وجدنا أن من يعاني من بعض الاضطرابات النفسية تزداد حدتها وتتطور وتنوع؛ فوجدنا من يقع مثلا في ممارسة العادة السرية، أو مشاهدة الأفلام الإباحية يتحول من ممارس، أو مشاهد لمدمن، حيث يصعب العلاج ويحتاج لوقت طويل وجهد أكبر للتعافي، ووجدنا من وقع أسير أحلام البقطة حتى التهمت وقته وجهده وأدت لتآكل أدواره المطلوبة منه، لذا أهمية التعامل الجيد مع الوقت بحيث لا يظل هناك فراغ يؤدي صاحبه.

وصار السؤال المشروع الآن كيف نقضي وقت فراغنا؟ وقبل الحديث عن ذلك نحتاج أن نعي أن كل منا له طاقته، ومساحات اهتمامه، ومواطن تميزه ومواطن تحتاج لجهد وتطوير، وكذلك لكل منا ظروفه الاجتماعية والاقتصادية وعلى أية حال سأحدث عن كيفية قضاء وقت فراغنا في شكل نقاط:

● أهمية التواصل الصحي الحقيقي مع نفسك:

لا تستخف، ولا تقلل من أهمية التواصل الصحي والحقيقي مع نفسك «اشتغل على نفسك»؛ فتتعرف عليها عن قرب وبصدق وبوعي، فتعرف احتياجاتها الحقيقية والتي تخفى وراء التصرفات الخارجية التي كثيرا