

## احترام الوقت مقياس لتقدم الأفراد والمجتمعات



يمثل موضوع «وقت الفراغ» ميداناً لبحوث مكثفة من قبل علماء الاجتماع، ورغم حداثة الاهتمام بهذا الموضوع علمياً، إلا أنه سرعان ما جذب اهتمام العلماء، واستقطب جهودهم، فأصبح منافساً لكثير من فروع علم الاجتماع، مع أسبقيتها عليه.

وذلك لما لهذا الموضوع من آثار تمتد لتشمل مختلف جوانب حياة الإنسان، التربوية والنفسية والاجتماعية والاقتصادية. مما جعل الاهتمام بوقت الفراغ ليس مسألة جانبية أو هامشية، بل جزءاً أساسياً من الاهتمام بشخصية الإنسان، وبالمنظّم الاجتماعية القائمة في الحياة المعاصرة.

وقد تبلورت ظاهرة وقت الفراغ لدى الإنسان المعاصر، في أعقاب الثورة الصناعية في مجتمعاتها، بعد أن كان العامل في عصور الإقطاع مسخراً، لا يتمتع بشيء من حقوقه الإنسانية، فضلاً عن حق الإجازة والعطلة السنوية. وفي معظم المجتمعات البدائية والزراعية، يضطر الإنسان للاستمرار في الكد والعمل طوال السنة، لتوفير احتياجات حياته، والتي تكاد تخلو من الفراغ بالشكل السائد اليوم.

وكشفت دراسات علماء الأنثروبولوجيا، والساليب الحياة اليومية، للمجتمعات البسيطة والتقليدية، أنه لم يكن يوجد في هذه المجتمعات خط فاصل تماماً، بين العمل والفراغ، ذلك أن العمل يستنفد طاقاتهم، وتختلط أنشطته بأنشطة الترويح والتسليّة، حيث كانوا يقومون ببعض العادات والتقاليد الترويحية أثناء العمل، كالرقص أو الغناء أو المزاح أو العمل التعاوني، وبعض هذه العادات والتقاليد كان ذا طابع ديني (الدكتور محمد علي محمد/ وقت الفراغ في المجتمع الحديث ص ٤٨).

لكن باحثين من علماء الاجتماع، يذهبون إلى عرافة ظاهرة وقت الفراغ، في كل الحضارات، عبر تاريخ البشر، لكنها كأي ظاهرة إنسانية أخرى تعرضت للتغير والتطور، حتى أصبحت الآن أكثر تقنياً وانتظاماً، بفعل تطور الحياة، وتجارب الزمن.

وتجدد في كتابات أرسطو وأفلاطون، وسائر فلاسفة اليونان، مؤشراً على وجود ظاهرة وقت الفراغ في تلك المجتمعات، حيث لم تخل تلك الكتابات من تناول هذه الظاهرة، والحديث عنها بدقة وعمق، باعتبارها فرصة للتربية، وتنمية النفس أو الروح.

على أن بعض علماء الاجتماع، يرون أن ظاهرة وقت الفراغ آنذاك، كانت محصورة في إطار الطبقة المتأثرة، صاحبها المكانة الرفيعة في المجتمع الإغريقي، ولم تكن حالة عامة لدى سائر الطبقات.

أما في العصر الحديث فيتمتع كل عامل

المجتمع الحديث ص ٤٢-٤٤).

أو طالب بوجود وقت فراغ، نظراً للأنظمة السائدة في العالم، القائمة على تحديد ساعات الدراسة والعمل، وإقرار نظام الإجازات والعطل، ونظراً لتقدم مستوى المعيشة والحياة، مما جعل وقت الفراغ جزءاً من نظام حياة الناس غالباً.

الاهتمام بوقت الفراغ في وقت مبكر اهتم فلاسفة اليونان بوقت الفراغ، وأكدوا على ضرورة توظيفه، وحيث ركز أرسطو على أهمية استغلال الفراغ في الموسيقى والتأمل، انطلاقاً من رؤيته لدور الأنشطة الموسيقية في تنمية العقل وملكة التفكير، ولحورية التأمل في بناء شخصية الإنسان وتحقيق إنسانيته.

أما في العصر الحديث فإن الاهتمام بوقت الفراغ أحرز تقدماً كبيراً، وشغل مساحة واسعة، على الصعيد المعرفي والثقافي، فمنذ العشرينيات والثلاثينيات للقرن العشرين، ظهرت كتابات ودراسات كثيرة، في أوروبا وأميركا، عن وقت الفراغ.

وفي عام ١٩٢٤م نظم مكتب العمل الدولي أول مؤتمر عالمي عن وقت فراغ العامل، شارك فيه أكثر من ٣٠٠ عضو يمثلون نحو ثمانين عشرة دولة.

وفي أوروبا حقق علم اجتماع الفراغ تقدماً كبيراً، إذ عمل «جورج فريدمان»

بوجه خاص، على تنمية الاهتمام بدراسة دور الفراغ في إعادة وضع الإنسان، وتكييفه مع الحضارة التي تسيطر عليها التكنولوجية.

وفي إنجلترا كان للدراسة التي أجراها كل من «روانستري» و«لافيرز» بعنوان «حياة الإنجليز والفراغ» أثرها في توجيه الاهتمام نحو تحرير عدد من المقالات السوسولوجية، والبحوث المتخصصة. كما بدأ «جو فردي مازدييه» في هولندا بحوثه عام ١٩٥٣م لعل أهمها أطلق عليه «نحو حضارة الفراغ» وكذلك دراسته بعنوان «الفراغ الحضري» (الدكتور محمد علي محمد/ وقت الفراغ في

### رؤية دينية

يمكننا أن نستخلص من النصوص والتعاليم الدينية، رؤية عميقة شاملة للدين، حول موضوع وقت الفراغ، وتعالج هذه الرؤية قضية الفراغ من ثلاث زوايا:

الأولى: تنمية حسّ المسؤولية تجاه الزمن، والحرص على الوقت، باعتبار محدودية عمر الإنسان، وأهمية طموحاته وتطلعاته، وعظيم الطاقات والقدرات التي يخترنها، مما ينبغي أن يحفزها إلى استغلال كل لحظة من وجوده، بأفضل ما يمكن.

إن ما يعيشه الإنسان من عمر في هذه الحياة يبدو قصيراً، قياساً إلى عمر الزمن، وإلى أمال الإنسان، ورغبته في الخلود، وهذا ما تعبّر عنه آيات عديدة في القرآن الكريم، تحكي عما يدور في نفس الإنسان تجاه الحياة بعد مغابرتها.

يقول تعالى «قَالَ كَمْ لَبِثْتُمْ فِي الْأَرْضِ عَدَدَ سِنِينَ . قَالُوا لَبِثْنَا يَوْمًا أَوْ بَعْضَ يَوْمِ فَسْأَلُ الْعَادِينَ . وَيَقُولُ تَعَالَى وَيَوْمَ يُحْشَرُهُمْ كَأَن لَّمْ يَلْبَثُوا إِلَّا سَاعَةً مِنَ النَّهَارِ».

ويحكي عن شيخ المرسلين نوح (عليه السلام): أنه جاءه ملك الموت ليتوفاه بعد أكثر من ألف سنة عاشها قبل الطوفان وبعده، فسأله: يا أطول الأنبياء عمراً، كيف وجدت الدنيا؟ فقال: كدار لها بابان، دخلت من أحدهما، وخرجت من الآخر. إن ما يخسرهُ الإنسان من ماله وسائر ممتلكاته ومكاسبه يمكن تعويضه، والتوفّر على بدائله، لكن الوقت هو الشيء الذي لا يعوّض ما فات منه، ولا يمكن تداركه، فكل لحظة تمضي لا تعود، وكل يوم ينقضي لا يرجع، فهو رصيد محدود، ورأس مال نادر، بل هو

رأس المال الحقيقي للإنسان، فلا بد من الحفاظ عليه، والاستفادة منه بأعلى حد ممكن.

وفي الحقيقة فإن الوقت هو الحياة يقول الإمام علي: «إنما أنت عدد أيام، فكل يوم يمضي عليك يمضي ببعضك» ويقول: «ما نقصت ساعة من دهرك إلا بقطعة من عمرك». وقال الشاعر:

كل يوم يمر يأخذ بعضي

يورث القلب حسرة ثم يمضي

وقال شاعر آخر:

إننا لنفرح بالأيام نقتلها

وكل يوم مضي جزء من العمر

وروي عن رسول الله (صلى الله عليه وآله وسلم) أنه قال: «كن على عمرك أشح منك على درهمك ودينارك».

وتنبها للإنسان على أهمية الزمن يقسم الله تعالى في القرآن الكريم بالعديد من الفواصل والمحطات الزمنية، كما في الآيات التالية: «وَاللَّيْلُ إِذَا يَغْشَى . وَالنَّهَارُ إِذَا تَجَلَّى»، «وَالْفَجْرُ وَلَيَالٍ عَشْرٍ»، «وَالصُّحُفِ وَاللَّيْلِ إِذَا سَجَى»، «وَالصُّحُفِ إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ».

هذه النصوص والتعاليم تربي الإنسان على احترام الوقت والاهتمام باستغلاله، وأن يتصرف فيه بمسؤولية وتقدير، ليستطيع تحقيق أكبر قدر من الإنجازات والمكاسب.

فهو مسؤول أمام الله تعالى عن تعامله مع أوقات حياته، عن معاذ بن جبل أن النبي (صلى الله عليه وآله وسلم) قال: «لن تزول قدما عبد يوم القيامة حتى يسأل عن أربع خصال: عن عمره فيما أفناه...» رواه البزار والطبراني بإسناد صحيح. وكما يهتم الإنسان باحترام وقته واستثماره، عليه أن يحترم أوقات الآخرين، فلا يكون سبباً في تضييعها وإهدارها بعدم الالتزام في المواعيد، والزياره في الأوقات غير المناسبة لهم، وإطالة اللقاء والحديث دون فائدة أو غرض. إن احترام الوقت هو أحد أهم مقاييس التقدم للأفراد والمجتمعات.

## كيف تقوي مناعة جسمك وتجنب تحطيم مناعتك

محمد سراج اسماعيل بوقس



المناعة هي قدرة الجسم على مقاومة مسببات الأمراض مثل البكتيريا والفيروسات والفطريات الضارة. ويستطيع جسم الإنسان أن يدافع عن نفسه ضد هذه الأمراض عن طريق جهاز المناعة الذي يوفر الحماية ضد هذه المسببات التي تغزو الجسم ويستطيع جهاز المناعة حماية الجسم من الأمراض اعتماداً على نفسه فقط ولكنه يحتاج إلى المساعدة عن طريق التحصين بالمقاحات والامصال التي تساعد قدرة الجسم على الدفاع عن نفسه ضد مسببات الأمراض، وبالمناعة تبدأ من سن الطفولة حيث إن الرضاعة الطبيعية لها دور كبير وفعال في تقوية جهاز المناعة عند الطفل بالمقارنة بالرضاعة الصناعية وكذلك التغذية الجيدة والسليمة للطفل في مرحلة النمو ومن الأشياء والعادات التي تدمر جهاز المناعة وتحطمها أمور عديدة أهمها:

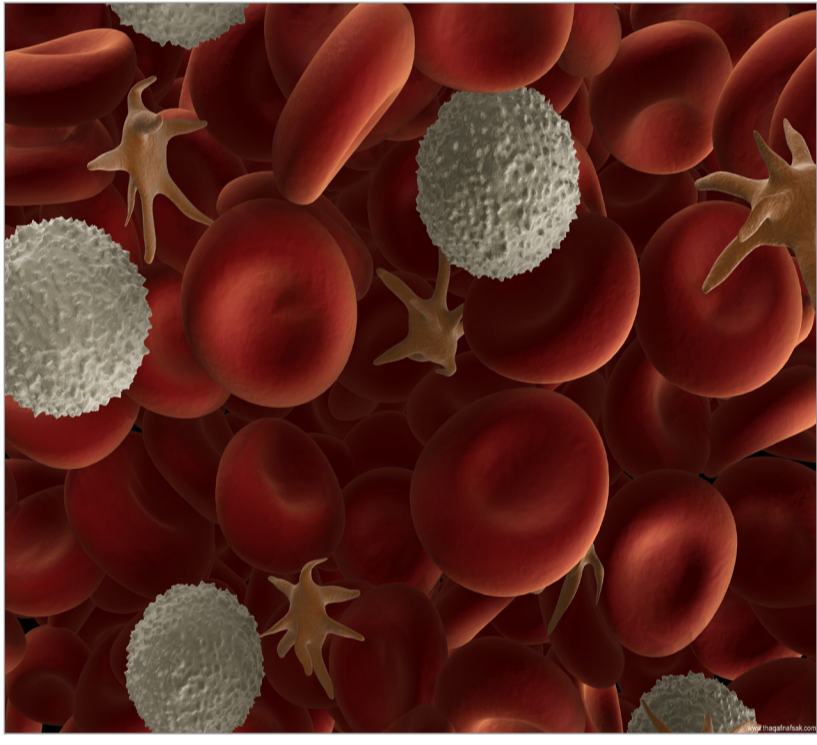
الجلوس لفترة طويلة مثلاً أمام المكتب أو الكمبيوتر أو تناول الأغذية الغنية بالدهون والسكريات مثل المعجنات أو قلة النوم بسبب السهر المفرط أو التوتر لأي سبب من أسباب الحياة أو عدم تناول الأطعمة الصحية أو الإكثار من تناول الحلويات أو الإكثار من تناول الوجبات السريعة أو استخدام الدهون المشبعة أو قلة الحركة والخلود للراحة فترة طويلة أو استعمال المضادات الحيوية لأي عارض صحي أو النوم في الضوء أو تناول السكريات والحلويات المختلفة أو تغطية الطعام بورق القصدير لفترة طويلة حتى التسخين أو تسخين الطعام في فرن الميكروويف.

وهناك أمور أخرى مهمة جداً مثل النوم الجيد وممارسة الرياضة والبعد عن الغضب الذي يضعف الجسم ويزيد من نسبة التعرض للأمراض واستخدام الأدوية بشكل دائم مثل المسكنات والابتعاد عن الضغوط النفسية.

والتدخين مسبب لضعف المناعة وكذلك استخدام ملح جلومات الصوديوم في عملية الطبخ واستعمال الدهون الحيوانية الموجودة بكثرة.

في الاكلات السريعة مثل المندي والحنيذ والمطبخي والكباب واللحوم المفرومة مع الشحم جميع هذه الأشياء تضعف جهاز المناعة وتندبر قول سيد الخلق والبشر اجمعين رسول الله صلى الله عليه وسلم (( نحن قوم لا نأكل حتى نجوع وإذا أكلنا لا نشبع))

اللهم إنا نسألك العفو والعافية ونسألك الجنة ونعيمها وصلّى اللّٰه على نبيّنا محمد وعلى آله وصحبه اجمعين.



## رد من مسؤول

سعادة رئيس تحرير صحيفة البلاد حفظه الله

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

نود في البداية أن نشكر لصحيفة البلاد حرصها على خدمة المواطن واهتمامها بطرح قضاياها، وهي في ذلك تسهم مع شركة المياه الوطنية في كل ما من شأنه تحقيق المصلحة العامة وتوفير الراحة للمواطنين.

وحول ما ورد في الخبر المنشور بصحيفتكم يوم الاثنين ٤ أبريل بعنوان: (حديث العدسة - مياه التحلية تغرق شوارع جدة ولا غرامات على الوطنية) نود أن نوضح لسعادتكم وللإسادة العلماء بأن الشركة تعمل جاهدة على خدمة عملائها والاهتمام بملاحظاتهم وذلك سعياً منها لتحسين ورفع مستوى الخدمة المقدمة ونفديكم بأن الموقع يقع بشارع الانصار بحي الجامعة، وبالرجوع إلى تاريخ المشكلة نجدها بكات منذ أكثر من (٤) اعوام ولا زالت تظهر بين فترة وأخرى حتى الآن ويعود السبب في ذلك إلى طفق مياه جوفية من غرفة تجميع مياه الصرف الصحي "منهول" إحدى الجهات الخدمية الأخرى وقد تمت مخاطبتهم لإصلاح الظل دون ادنى استجابة. مع العلم انه يوجد في الشارع المقابل شبكة لتصريف المياه الجوفية ولا توجد شبكة صرف صحي في الحي هذا ويجري سحب الطفق من الموقع بصفة دورية.

وفي الختام ترحب شركة المياه الوطنية بأي رأي أو استفسار يخدم الوطن والمواطن ويحقق المصلحة العامة. هذا ما لزم التنويه اليه وتوضيحه أمين من سعادتكم نشره في صحيفتكم شاكرين لكم حرصكم واهتمامكم.

المهندس فواز بن سالم يحلس

مدير وحدة أعمال جدة بشركة المياه الوطنية



مياه التحلية تغرق شوارع جدة  
ولا غرامات على الوطنية

## ليس مجرد لعب



الذين يحرمون أطفالهم من اللعب في البيت أو مع أولاد الجيران إنما يحرمون الطفل من حاجاته الأساسية للنمو...!!

ولعب عدد من الفوائد والقيم: (١) القيمة الجسدية: أن اللعب النشط ضروري لنمو العضلات للطفل؛ من خلال اللعب يتعلم مهارات الاكتشاف وتجميع الأشياء.

(٢) القيمة التربوية: أن اللعب يفسح المجال أمام الطفل كي يتعلم الشيء الكثير من خلال أدوات اللعب المختلفة كمعرفة الطفل للأشكال المختلفة والألوان والأحجام والملابس.. وفي كثير من الأحيان يحصل الطفل على معلومات من خلال اللعب لا يستطيع الحصول عليها من مصادر أخرى.

(٣) القيمة الاجتماعية: يتعلم الطفل من خلال اللعب كيف يبني علاقات اجتماعية مع الآخرين، ويتعلم التعامل معهم بنجاح، كما أنه يتعلم من خلال اللعب التعاوني واللعب مع الكبار الأخذ والعطاء.

(٤) القيمة الخلقية: يتعلم الطفل من خلال

اللعب طبيعة فطرية في الطفل، جعلها الله غريزة في نفسه؛ وذلك لينمو جسمه نمواً طبيعياً بشكل قوي، وحيث إن الطفولة البشرية هي الأطول بين الكائنات الحية، وحيث إن نمو العضلات ونمو الجسم كله يكون في هذه الفترة، إذ بعدها يصعب على الجسم أن ينمو أكثر أو يقوى بشكل أجود أو غير ذلك من أشكال النمو في العضلات، والعظام، والصدر، والرئة، وغيرها، وإذا لاحظنا أنه لا يمكن للإنسان أن يصبح رياضياً بعد هذه الفترة بشكل فعال، ويقول: أريد أن أبني جسمي بعد مضي مرحلة الطفولة بدون رياضة؛ فإن نسبة نجاح مقلته هذه ضعيفة، وبالتالي فإن البناء الجسمي للطفل لا بد أن يستوفي حقه في الطفولة.

على الرغم من أن اللعب هو بالنسبة للراشدين لاء وقت الفراغ، إلا أنه بالنسبة للطفل عبارة عن عمل مهم جداً، ومن خلال انغماسه في اللعب يتطور الطفل كلا من عقله وجسده، ويحقق التكاثر ما بين وظائفه الاجتماعية والانفعالية والعقلية التي تتضمن التفكير والمحاكمات العقلية، وحل المشكلات وسرعة التحيل، كما تلعب البيئة الطبيعية وتوجيه الأباء أدواراً حاسمة في تطوير الطفل من خلال اللعب.

إن فترة ما قبل المدرسة فترة مهمة جداً للنمو العقلي للطفل من خلال اللعب حيث يصل الطفل إلى أقصى طاقات النمو بالجهد.

ومن خلال اللعب أيضاً يكرر الطفل خبراته السابقة حتى يستطيع أن يستوعبها وتصبح جزءاً من شخصيته، كما أن اللعب يهيئ الطفل للتكيف في المستقبل من خلال الاستجابات الجديدة التي يقوم بها أثناء لعبه؛ ولذا لا ينظر إلى اللعب الآن على أساس أنه مضيعة للوقت، ولكن على أساس أنه ضروري لنمو الطفل، والأباء

## تدير ظهرك



نبض وتصوير- نجلاء العتيبي

تدير ظهرك وتمضي..

ليس هرباً بل ترفعا

تدير ظهرك وتمضي..

خوفاً من أنصهار روح

شفافه

بتمتلكه..

تدير ظهرك وتمضي

لديك ما يستحق أن تدير

لا تنتهي لهم

ولا هم منك..

وتمضي..

تدير ظهرك وتمضي..

حتى لا يصيبك الغرور

فتصبح مثلهم..

تدير ظهرك وتمضي..

أنت تغرد وهم ينعقون..

تدير ظهرك وتمضي..

ظهورك

وتمضي..