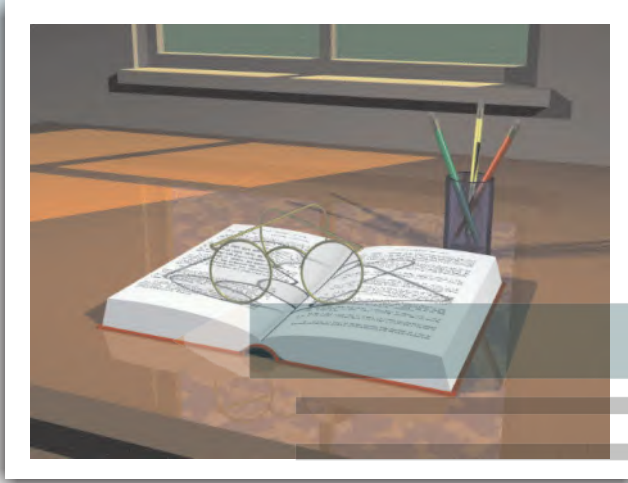




## الدرس الثاني: وقت الفراغ



### ماذا سنتعلم من الدرس؟

- تعريف وقت الفراغ.
- تعريف الترويح.
- الآثار الإيجابية لاستثمار وقت الفراغ.
- طرائق استثمار الوقت.
- أمثلة للأنشطة الترويحية.

### المقدمة

مع تقدم الحضارة والتوسع في استخدام الآلات والأجهزة الحديثة لسرعة الإنجاز، نلاحظ زيادة في وقت الفراغ، حيث أصبح يشكل جزءاً من وقتنا اليومي، فقلصت ساعات العمل اليومي وزادت العطلات الأسبوعية وغيرها من الإجازات، ويُعدّ هذا الوقت مشكلة إذا لم يستثمره الفرد بصورة إيجابية؛ لذا وجه الرسول ﷺ إلى ضرورة اغتنام هذا الوقت ففي حديث عبد الله بن عباس رضي الله عنهما قال: قال رسول الله ﷺ: «اغتنم خمساً قبل خمس...» ذكر منها «فراغك قبل شغلك» [صحيح الجامع: ١٠٧٧].

من هنا تأتي أهمية استثمار الوقت أي: شغله بأنشطة متنوعة تتناسب مع ميول الفرد وقدراته وتنمي مهاراته وتشبع هواياته، وتتناسب مع عادات المجتمع وتقاليده وتتفق مع عقيدته الإسلامية.

### موقف

(علي) طالب في المرحلة الثانوية، لديه وقت فراغ يشعر أنه مهدر يومياً، وذلك بعد أدائه مسؤولياته وواجباته المدرسية، بدأ يفكر بعمل يشغل به هذا الوقت، فقرر البدء ببرنامج رياضي منتظم، وهو المشي حول حديقة الحي لمدة نصف ساعة يومياً بعد أدائه صلاة المغرب في المسجد، فبدأ يشعر بتحسّن مزاجه وحالته النفسية؛ ذلك أن الرياضة فيها تفريغ لطاقة الجسم وتغيير مريح من أعمال اليوم.

## تعريف وقت الفراغ:

هو الوقت المتبقي لدى الفرد بعد انتهائه من دراسته أو عمله اليومي أو أية أعمال أو مسؤوليات أخرى تتطلبها حياته اليومية، ويكون حراً في شغله بأي عمل يشاء.

وقت الفراغ يمكن شغله بطريقة إيجابية من خلال الترويح.

## تعريف الترويح:

نشاط اختياري مُمتع للفرد، يُمارَس في أوقات الفراغ، مقبول من الأسرة ويتوافق مع قيم المجتمع ويسهم في بناء الفرد وتنميته.

ما الآثار الإيجابية المترتبة على استثمار وقت الفراغ؟

الآثار الإيجابية المترتبة على استثمار وقت الفراغ لا ريب أن حسن استثمار الشاب المسلم لوقته فراغه دليل خوفه من الله تعالى، وشعوره بمراقبته، وسبيل هام لتكوين شخصيته على أسس سليمة من العقيدة والسلوك والعطاء، وهو أسلوب أمثل للوقاية من كل انحراف.



## طرائق استثمار الوقت:

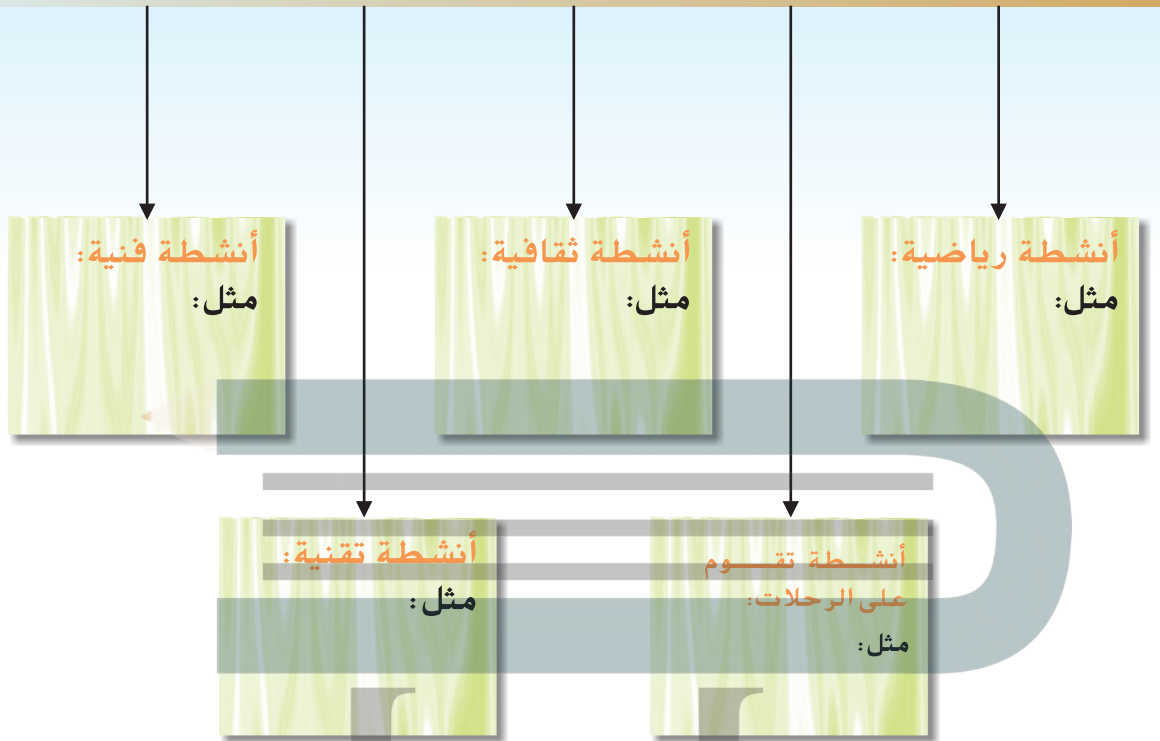
٢ - طريقة إيجابية:

يكون دور الفرد إيجابياً في تخطيط الوقت بنفسه وبمشاركة الآخرين من أفراد الأسرة، ويحدد ما يريد بحيث يحقق النشاط أهدافاً يسعى إليها.

١ - طريقة سلبية:

يكون دور الفرد سلبياً في تخطيط وقته، ويستقبل أي نشاط يُفرض من الآخرين دون أن يبذل جهداً بدنياً أو عقلياً.

## أمثلة للأنشطة الترويحية



إملاء/ي الجدول الآتي بالنشاطات التي تمارسها/تمارسينها في كل ساعة من ساعات اليوم خلال أسبوع، لتحديد/ي مقدار وقت الفراغ المتوافر لديك خلال أيام الأسبوع وفي نهايته.

الساعة	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت
٦ صباحاً							
٧ صباحاً							
٨ صباحاً							
٩ صباحاً							
١٠ صباحاً							
١١ صباحاً							
١٢ ظهراً							
١ بعد الظهر							
٢ بعد الظهر							
٣ بعد الظهر							
٤ مساءً							
٥ مساءً							
٦ مساءً							
٧ مساءً							
٨ مساءً							
٩ مساءً							
١٠ مساءً							
١١ مساءً							



## نشاط

٢

بالتعاون مع مجموعتك أعد/ي إستبانة للتعرف على الأنشطة التي يقوم بها طلاب/طالبات المدرسة في وقت الفراغ، بتسجيلها في الجدول الآتي مرتبة حسب أهميتها، مابين/ة أماكن ممارسة هذه الأنشطة، ثم يزود مدير/ة المدرسة أو إمام مسجد الحي بنسخة منها.

م	النشاط	مكان الممارسة
١		
٢		
٣		
٤		
٥		
٦		
٧		
٨		

الجلول اون لاين  
hulul.online

## تقويم

- (١) اذكر/ي بعض الأنشطة الترويحية المفضلة لديك .
- (٢) بين/ي كيف أن النشاطات الاجتماعية تشبع الحاجات الاجتماعية للفرد .
- (٣) قارن/ي بين الأنشطة الترويحية الإيجابية، والأنشطة الترويحية السلبية، مع التمثيل لكل منهما .

الحل في الصفحة التالية

(1) يمكنني قضاء وقت فراغي في قراءة القرآن وتعلم بعض المهارات مثل الخياطة وفن التطريز وتعلم صناعة الحلوى.

(2) إن اللقاءات الدورية للأصدقاء أو لزملاء العمل في إطار اجتماعي تساعد بطريقة أو بأخرى في توطيد العلاقات الاجتماعية مع الآخرين، وفي حال ممارسة نشاطات اجتماعية كحضور حفلات زفاف أو حفلات عائلية يشبع جزء من رغبات الفرد في بناء هوية اجتماعية.

(3) الأنشطة الترويجية الإيجابية:  
هي قيام المراكز الصيفية بعقد دورات تدريبية في مجالات صناعة الحلوى والحلي والتطريز اليدوي.  
الأنشطة الترويجية السلبية:  
كأن يقوم بعقد برنامج مسابقات الهدف منه ربحي وليس تثقيفي.