

فصل تمهيدي

الوقت هو الحياة

نتحدث في هذا الفصل التمهيدي عن الموضوعات الآتية:

- ١- الوقت في القرآن الكريم.
- ٢- الوقت في السنة المطهرة.
- ٣- بعض ما قيل في الوقت من التراث الإسلامي.
- ٤- بعض ما قيل في الوقت من التراث غير العربي.
- ٥- نماذج من سير السلف الصالح في الحرص على الوقت.
- ٦- تخطيط الوقت.
- ٧ - مضيعات الأوقات والتغلب عليها.
- ٨- الاستفادة من وقت الانتظار.
- ٩- أمور تساعد على اغتنام الوقت.
- ١٠- الترويح عن النفس.

شواهد وحكم

إن نعم الله تعالى على عباده كثيرة لا يمكنهم أن يحصروها:
﴿وَأِنْ تَعُدُّوا نِعْمَتَ اللَّهِ لَا تَحْصُوهَا﴾ لأن في كل نعمة منها نعمًا
كثيرة لا يعرف بعض قدرها إلا من افتقدها.

«وإن للنعم أصولاً وفروعاً، فمن فروع النعم - مثلاً - البسطة
في العلم والجسم، والمال، والمحافظة على نوافل العبادات... أما
أصول النعم فأولها: نعمة الإيمان، ومن أجلها: نعمة العافية، ونعمة
الزمن الذي هو عمر الحياة، وميدان وجود الإنسان، وساحة ظلّه
وبقائه، ونفعه وانتفاعه»^(١).

وقد اخترت أن أمهد لهذا الكتاب الذي يتحدث عن «فن
الحياة» هذا التمهيد المفصل؛ لإيماني العميق أنه ما من فرد، ولا
جماعة، ولا مجتمع يمكن أن ينجح في الحياة ويكون شيئاً مذكوراً
ما لم يحسن استثمار وقته بالشكل الأمثل.

(١) قيمة الزمن عند العلماء - عبدالفتاح أبوغدة، ص ١٥ بتصرف.

١. الوقت في القرآن الكريم:

وردت الإشارة إلى (الزمن والوقت) في القرآن الكريم في مواطن عدة، في معرض الامتتان على العباد، وفي بيان أهمية الزمن الذي هو مادة الحياة وحقيقتها، ووعاء الأعمال وإطارها الذي لا يمكن أن تخرج عنه.

ففي معرض الامتتان يقول سبحانه: ﴿ وَهُوَ الَّذِي جَعَلَ اللَّيْلَ وَالنَّهَارَ خِلْفَةً لِّمَنْ أَرَادَ أَنْ يَذَّكَّرَ أَوْ أَرَادَ شُكُورًا ﴾ (الفرقان: ٦٢)، أي: جعل الليل يخلّف النهار، والنهار يخلّف الليل، فمن فاته عمل في أحدهما حاول أن يتداركه في الآخر^(١).

وقال تعالى: ﴿ وَسَخَّرَ لَكُمْ الشَّمْسَ وَالْقَمَرَ دَائِبِينَ وَسَخَّرَ لَكُمْ اللَّيْلَ وَالنَّهَارَ ﴾ (٣٣) ﴿ وَأَتَاكُمْ مِنْ كُلِّ مَا سَأَلْتُمُوهُ وَإِنْ تَعَدُّوا نِعْمَتَ اللَّهِ لَا تَحْصُوهَا ﴾ (إبراهيم: ٢٣، ٢٤).

وقال عزّ من قائل: ﴿ وَمِنْ رَحْمَتِهِ جَعَلَ لَكُمْ اللَّيْلَ وَالنَّهَارَ لِتَسْكُنُوا فِيهِ وَلِتَبْتَغُوا مِنْ فَضْلِهِ ﴾ (القصص: ٧٣).

ولبيان أهمية الزمن أقسم الله تعالى به في مُخْتَلَفِ أطواره، في آيات عدة، فأقسم: بالليل، والنهار، والفجر، والصبح، والشفق، والضحى، والعصر.

(١) انظر تفسير الفخر الرازي: ٩٣/٢٤.



فمن ذلك قوله: ﴿وَاللَّيْلِ إِذَا يَغْشَىٰ ﴿١﴾ وَالنَّهَارِ إِذَا تَجَلَّىٰ﴾
 (الليل: ١، ٢)، وقوله: ﴿وَاللَّيْلِ إِذَا أَدْبَرَ ﴿٣٣﴾ وَالصُّبْحِ إِذَا أَسْفَرَ﴾
 (المدثر: ٣٣، ٣٤). وقوله: ﴿وَاللَّيْلِ إِذَا عَسَسَ ﴿١٧﴾ وَالصُّبْحِ إِذَا
 تَنَفَّسَ﴾ (التكوير: ١٧، ١٨). وقوله: ﴿فَلَا أُقْسِمُ بِالشَّفَقِ ﴿١٦﴾ وَاللَّيْلِ
 وَمَا وَسَقَ﴾ (الانشقاق: ١٦، ١٧). وقوله: ﴿وَالفَجْرِ ﴿١﴾ وَلَيَالٍ عَشْرٍ﴾
 (الفجر: ١، ٢). وقوله: ﴿وَالعَصْرِ ﴿١﴾ إِنَّ الْإِنسَانَ لَفِي خُسْرٍ﴾
 (العصر: ١، ٢). وقوله: ﴿وَالضُّحَىٰ ﴿١﴾ وَاللَّيْلِ إِذَا سَجَىٰ﴾ (الضحى: ١، ٢).

«ومن المعروف لدى المفسرين، وفي حسّ المسلمين أنّ الله تعالى إذا أقسم بشيء من خلقه، فذلك ليلفت أنظارهم إليه، وينبّههم على جليل منفعة وآثاره»^(١).

قال الإمام الرازي رحمه الله^(٢) في تفسيره لسورة العصر: «أقسم الله تعالى بالعصر - الذي هو الزمن - لما فيه من الأعاجيب، لأنه يحصل فيه السراء والضراء، والصحة والسقم، والغنى والفقر، ولأنّ العمر لا يقوم نفاسة وغلاء.. فكان الزمان من جملة أصول النعم».

ونبه سبحانه على أنّ الليل والنهار فرصة يضيّعها الإنسان أو يستثمرها؛ فلا غرابة - إذن - أن يرد ذكر الليل في القرآن الكريم (٧٤) مرة، وذكر النهار (٥٤) مرة، عدا عن ذكر أجزاءهما.

(١) الوقت في حياة المسلم - د. يوسف القرضاوي: ٥.

(٢) التفسير الكبير: ٨٠/٣٢ بتصرف.

وقد أنب الله تعالى الكفار إذ أضعوا أعمارهم من غير أن يؤمنوا فقال سبحانه: ﴿أَوْ لَمْ نَعْمَرِكُمْ مَا يَتَذَكَّرُ فِيهِ مَنْ تَذَكَّرَ وَجَاءَكُمُ النَّذِيرُ فَذُوقُوا فَمَا لِلظَّالِمِينَ مِنْ نَصِيرٍ﴾ (فاطر: ٣٧).

٢ - الوقت في السنة المطهرة:

(أ) عن ابن عباس رضي الله عنهما قال: قال رسول الله ﷺ: «نعمتان مغبون فيهما كثير من الناس: الصحة والفراغ»^(١). والغبن أن يشتري المرء بأعلى من الثمن المعتاد، أو يبيع بدونه. فمن صحَّ بدنه، وتفرَّغ من الأشغال العائقة، ولم يسعَّ لصالح آخرته، فهو كالمغبون في البيع. والمقصود من الحديث: أن غالب الناس لا ينتفعون بالصحة والفراغ، بل يصرفونهما في غير محالهما.

قال ابن الجوزي - رحمه الله -: «قد يكون الإنسان صحيحاً ولا يكون متفرغاً لانشغاله بالعيش، وقد يكون مستغنياً ولا يكون صحيحاً، فإذا اجتمعا فغلب عليه الكسل عن الطاعة فهو المغبون. وتام ذلك أن الدنيا مزرعة الآخرة، فمن استعمل فراغه وصحته في طاعة الله فهو المغبوط، ومن استعملهما في معصية الله فهو المغبون، لأن الفراغ يعقبه الشغل، والصحة يعقبها السقم، ولو لم يكن إلا الهرم لكفى».

(١) البخاري، والترمذي، وابن ماجه. انظر فتح الباري: ٢٢٩/١١.



(ب) وعن معاذ بن جبل رضى الله عنه أن النبي ﷺ قال: «لن تزول قدما عبدٍ يوم القيامة حتى يُسأل عن أربع خصال: عن عمره فيما أفناه، وعن شبابه فيما أبلاه، وعن ماله: من أين اكتسبه وفيما أنفقه، وعن علمه ماذا عمل به» الطبراني والبرزاري.

فالإنسان يُسأل عن عمره بصفة عامة، وعن شبابه بصفة خاصة، مع أن الشباب جزء من العمر، لكنه خُصَّ بالمسألة والذكر لأنه ربيع العمر، وقمة النشاط والحيوية والعطاء.

(ج) وعن ابن عباس رضى الله عنهما قال: قال رسول الله ﷺ: «اغتنم خمساً قبل خمس: شبابك قبل هرمك، وصحتك قبل سقمك، وغناك قبل فقرك، وفراغك قبل شغلك، وحياتك قبل موتك»^(١).

(د) وعن أبي هريرة رَضِيَ اللهُ عَنْهُ قال: قال رسول الله ﷺ: «بادروا بالأعمال سبعاً: هل تنتظرون إلا فقراً منسياً، أو غنىً مُطغياً، أو مرضاً مفسداً، أو هرمًا مُفنداً»^(٢)، أو موتاً مُجهزاً، أو الدجال؟ فشرُّ غائبٍ يُنتظر، أو الساعة؟ فالساعة أدهى وأمر»^(٣).

(١) الحاكم في المستدرک، وصححه، ووافقه الذهبي.

(٢) الفند: ضعف الرأي من الهرم.

(٣) الترمذي في كتاب الزهد: ٢٣٠٦.



٣ . بعض ما قيل عن الوقت في التراث الإسلامي:

١ - قال أبو بكر الصديق رضي الله عنه: «اعلم أن لله عملاً بالنهار لا يقبله بالليل، وعملاً بالليل لا يقبله بالنهار».

٢ - وقال عبد الله بن مسعود رضي الله عنه: «ما ندمتُ على شيء ندمي على يومٍ غربت شمسُه، نَقَصَ فيه أجلي، ولم يزدْ عملي».

٣ - وقال عمر بن عبد العزيز رحمه الله: «إنَّ الليل والنهار يعملان فيك، فاعمل فيهما».

٤ - وقال الحسن البصري رحمه الله: «يا ابن آدم، إنما أنت أيام، فإذا ذهب يوم ذهب بعضك».

٥ - وقال: «أدرکت أقواماً كانوا على أوقاتهم أشدَّ منكم حرصاً على دراهمكم ودنانيركم».

٦ - وقال أبو العلاء المعري رحمه الله:

ثلاثةٌ ليس لها إيابُ: الوقت، والجمال، والشبابُ

٧ - وقال الوزير الصالح يحيى بن هبيرة رحمه الله:

والوقت أنفسُ ما عُنيَتْ بحفظه وأراه أسهلَّ ما عليك يضيعُ

٨ - وقال حسن البنا رحمه الله: «الوقت هو الحياة».

٩ - وقال أحد الحكماء: «من أمضى يوماً من عمره في غير حقِّ



قضاه، أو فرض أداه، أو خير أسسه، أو علم اقتبسه، فقد عَقَّ يومه، وظلم نفسه».

١٠- وقال الإمام ابن الجوزي رحمه الله في كتابه صيد الخاطر:

«ينبغي للإنسان أن يعرف شرفَ زمانه، وقدرَ وقته، فلا يُضَيِّعَ منه لحظةً في غير قربة، ويقدم فيه الأفضل فالأفضل من القول والعمل. ولتكن نيته في الخير قائمة من غير فتور، بما لا يعجزُ عنه البدنُ في العمل... وقد كان جماعة من السلف يبادرون اللحظات، فنقل عن عامر بن عبد قيس - أحد التابعين العباد الزهاد - أن رجلاً قال له: كلمني، فقال له: أمسك الشمس!».

«وقد رأيتُ عمومَ الخلائق يدفعون الزمانَ دفعاً عجيباً ! إن طال الليل فبحديث لا ينفع، أو بقراءة كتاب فيه غزل وسمر، وإن طال النهار فبالنوم، وهم في أطراف النهار على دجلة، أو في الأسواق، فشبهتهم بالمتحدثين في سفينة وهي تجري بهم، وما عندهم خبر !! ورأيتُ النادرين قد فهموا معنى الوجود ؛ فهم في تعبئة الزاد والتهيؤ للرحيل، فالله الله في مواسم العمر، والبدارَ البدارَ قبل الفوات، ونافسوا الزمان!».

٤- بعض ما قيل عن الوقت في التراث غير العربي:

١- «تسود الفوضى عندما نتركُ الوقتَ للمصادفة». فيكتور هوجو.



٢- «هل تحبّ الحياة حقاً؟ إذن لا تُهدر وقتك لأنه لبّ الحياة»
فرانكلين.

٣- «حافظ على وقتك جيداً، احرسه، راقبه، افعلْ ذلك مع كل ساعة ودقيقة، لأنّ الوقت ينسلّ من بين أصابعك كالأفمى الناعمة. انظر إلى كل دقيقة من وقتك على أنها شيءٌ ثمين مقدّس، وأعطها معنى، ووضوحاً، ووعياً». ثومان مان.

٤- «المشكلة تكمن في أنفسنا، المسألة ليست في مقدار ما نملك من الوقت، بل في كيفية الاستفادة منه بشكل جيد. الوقت - بخلاف المال - لا يمكن تكديسه، أو جمعه، ونحن مرغمون على إنفاقه بسرعة ٦٠ ثانية في كل دقيقة. ويبدو أن الوقت - من بين كل الموارد الأخرى - نال أقلّ قدرٍ من الفهم لقيّمته، وأكبر قدرٍ من السوء في إدارته» ماكينزي.

٥- «عقرب الدقائق لا يمكننا التحكم فيه، فالقضية - إذن - ليست في إدارة الساعة ذاتها، بل في إدارة أنفسنا حسب الساعة» ماكينزي.

٥- نماذج من سير سلفنا الصالح في الحرص على الوقت:

قال الحافظ الذهبي^(١) في ترجمة الإمام المحدث حمّاد بن سَلَمَة البصري: «الإمام المحدث النحوي الحافظ القدوة، شيخ الإسلام... مات سنة سبع وستين ومئة. قال عنه تلميذه

(١) تذكرة الحفاظ: ٢٠٢/١، وسير أعلام النبلاء: ٤٤٧/٧.



عبدالرحمن بن مهدي: لو قيل لحمد بن سلمة: إنك تموت غداً ما قدر أن يزيد في العمل شيئاً!!.

والإمام القاضي أبو يوسف، صاحب أبي حنيفة باحث في مسألة فقهية وهو في النزاع. قال تلميذه القاضي إبراهيم بن الجراح: مرض أبو يوسف، فأتيتُ أعوده، فوجدته مغمى عليه، فلما أفاق قال لي: يا إبراهيم، ما تقول في مسألة؟ قلت: في مثل هذه الحالة؟! قال: ولا بأس بذلك، ندرسُ لعلَّه ينجو به ناج.

والإمام المحدث المجتهد، محمد بن الحسن الشيباني، صاحب أبي حنيفة أيضاً، كان لا ينام من الليل إلا قليلاً، وكان يزيل نومه بالماء من أجل القراءة والدرس.

وكان الجاحظ إذا وقع بيده كتابٌ قرأه من أوله إلى آخره. وكان يستأجر دكاكين الوراقين الذين يبيعون الكتب، ليبيتَ فيها ويطالعَ ما فيها.

وحكي عن الإمام ثعلب أنه كان لا يفارقه كتاب يدرسه. وبلغت مؤلفات الإمام ابن جرير الطبري مبلغاً عظيماً، وذلك من حرصه على الاستفادة من وقته. يقول عنه الأستاذ محمد كرد علي في كتابه (كنوز الأجداد): «وما أثيرَ عنه أنه أضع دقيقة من وقته في غير الإفادة والاستفادة».



وكان الإمام أبو الوفاء بن عقيل الحنبلي المتوفى سنة ٥١٣هـ - وهو من أذكى بني آدم - يقول: «إني لا يحلّ لي أن أضيّع ساعةً من عمري حتى إذا تعطل لساني عن مذاكرة أو مناظرة، وبصري عن مطالعة، أعملتُ فكري في حال راحتي وأنا منطرح، فلا أنهض إلا وقد خطر لي ما أسطره، وإني لأجد من حرصي على العلم وأنا في عشر الثمانين أشدَّ مما كنتُ وأنا ابن عشرين سنة»!!.

وأعجب من ذلك حال شيخ الإسلام ابن تيمية المتوفى سنة ٧٢٨هـ عن (٥٧) سنة، وعن نحو (٥٠٠) مجلّد تأليفًا. قال عنه تلميذه الإمام ابن القيم: «وقد شاهدت من قوة شيخ الإسلام ابن تيمية: في سنّنه، وكلامه، وإقدامه، وكتابته أمرًا عجيبًا، فكان يكتب في اليوم من التصنيف ما يكتبه الناسخ في جمعة وأكثر».

٦ - تخطيط الوقت: «إخفاقك في التخطيط تخطيط للإخفاق!»:

هذه السطور ليست موجهة - بالدرجة الأولى - إلى المديرين وكبار الموظفين في المؤسسات والشركات؛ فأولئك تتوفّر لديهم الكتب التي تتحدث عن إدارة الوقت، بل ربما درسوا الإدارة في المعاهد أو الجامعات. إنها موجهة للطالب، والمدرّس، وربّة المنزل، ومع ذلك فلا بأس باستخدام بعض الأمثلة والمصطلحات الشائعة في مجال الإدارة.

يكاد الناس يجمعون على أهمية التخطيط للأعمال قبل القيام بها، ولكن: كم نسبة الذين يخطّطون منهم؟ صحيح أن



التخطيط - في البداية - يحتاج إلى وقت، ولكنه - في النهاية - يوفر الوقت. وحسبما يقول بعض المختصين في الإدارة، فإن كل دقيقة تنفق في التخطيط توفر ثلاث أو أربع دقائق في التنفيذ ! وإن قضاء سبع ساعات - مثلاً - في التخطيط الجيد الذي ينجم عنه وضوح في الأهداف، وترتيب للأولويات، وتحديد لطرق الإنجاز، قد يكون أفضل من إنفاق سبعة أيام في العمل بدون تحديد للأهداف، وترتيب للأولويات. قد يحقق المرء نتائج جيدة بدون تخطيط في بعض الأحيان، لكن هذا يكون نتيجة للمصادفة، لا للإدارة الجيدة!

إن أغلب الناس يفضلون أن يعملوا لا أن يفكروا، لذلك فهم يتحركون في (دائرة ردّ الفعل)، يستجيبون لما حولهم بقليل من التفكير المسبق، أما المبادرة فتحتاج إلى التخطيط والتفكير، وهذا ما لا يفضلونه غالباً .

إنّ للإنسان حاجاتٍ عديدةً، منها (حاجة الشعور بالإنجاز)، أو الانتهاء من الأعمال، ومن سوء الحظ فإنّ التخطيط لا يشبع هذه الحاجة بسرعة، لأن نتائج التخطيط لا يراها المرء إلا بعد فترة زمنية تطول أو تقصر، لذا فإننا نتردد في القيام بأي عمل لا يوصلنا إلى نتائج سريعة.

يقول الدكتور نادر أبو شيخة^(١): «يعمل التخطيط على تجسير الفجوة بين ما هو قائم فعلاً، أو ما نحن عليه الآن وبين ما

(١) إدارة الوقت: ١١٣، بتصريف يسير.

نستهدف تحقيقه . إنه أسلوب يصل المستقبل بالحاضر ومع ذلك فنحن لا نحبّذه لأنه نشاط معقد يتطلب تفكيراً في المستقبل بطريقة منظمة، واستشراقاً له، وتوقعاً للأحداث.

« .. ويستمد تخطيط الوقت أهميته من حقيقة أساسية هي: أن المهام أو الأنشطة كثيرة، وأنّ هناك دائماً أشياء لا بد من القيام بها، وبالتالي فإنّ الوقت هو الإطار الحرجّ المحدود الذي لا يمكن تمديده، أو توسيعه ليستوعب كل ما نريد أن نُحدثه فيه».

طريقة تساعد على تخطيط الوقت:

إن نقطة البدء في تخطيط الوقت هي تحديد الأهداف بدقة ووضوح لفترة زمنية محدودة قادمة، كالأُسبوع التالي أو الشهر القادم، أو السنة المقبلة. ولا بد لمن يقوم بتخطيط وقته أن يسأل نفسه عدة أسئلة، ثم يجيب عنها، وهي: ماذا؟ ومتى؟ وأين؟ وما؟ وتفصيلها:

أ - ماذا يجب أن أعمل؟

على المرء أن يتذكر أنه لا يستطيع أن يقوم) بهدف ما؛ فالهدف هو نتيجةً لنشاط معين في إطار زمني محدد ؛ إذن فهو يستطيع أن يقوم) بنشاط ما . إذا كان هدفي النجاح فعليّ أن أدرس وأذاكر، وإذا كان هدفي إنقاص وزني فعليّ أن أتبع نظاماً غذائياً معيناً، وإذا كان هدفي اكتساب اللياقة البدنية فسبيلي ممارسة الرياضة بشكل صحيح، وإذا كان هدفي حُسنَ تربية



أولادي، فمن الأمور الواجب عليّ فعلها أن أعطيهم من وقتي، وأعيش معهم في عالمهم، وأصغي إليهم، وإذا كان هدفي بناء علاقة حسنة مع جيراني فطريقي إلى ذلك دعوتهم إلى منزلي، وزيارتهم، وإهداؤهم، والسؤال عنهم ومدّ يد المساعدة إليهم، وإذا كان هدفي نيل رضا الله سبحانه فطريقة ذلك الائتثار بأوامره وهي كثيرة، والانتهاه عما نهى عنه وهو كثير أيضاً. وما شابه ذلك.

ب - متى يجب أن أعمله؟

أحدّد الوقت المناسب، وبذلك أنجو من التأجيل والتسويف من جهة، وأنجز في فترة أقل من جهة أخرى.

ج - أين يجب أن أعمله؟

فإذا أردت أن أقابل شخصاً ما فهل يكون ذلك بزيارته في منزله، أم بدعوته لزيارتي في منزلي، أم في مكتبي؟ أم في مكان آخر؟ وإذا أردت عقد اجتماع مهم يخلو من المقاطعات، فأين أنسب الأماكن لعقده؟

د - من الذي يقوم بالعمل؟

هل يتعيّن عليّ أن أقوم بالعمل بنفسي؟ أم يمكن تفويضه إلى السكرتير، أو موظف آخر؟

هل تطلب ربة المنزل من الشغالة أن تقوم عنها بعمل ما؟ أم تكل ذلك إلى ابنتها؟ وهل يطلب الوالد من ابنه شراء حاجيات



المنزل أم يشتريها بنفسه؟ وهل يرجو صديقاً له أن يساعده في أمر شاق عليه يسير على صديقه، ليعينه في المستقبل بأمر يسير عليه عسير على صديقه؟

هـ - ما الأولويات؟

ليس كل ما هو ممتع مهماً، وليس كل ما هو مهم ممتعاً. فالواجب على المرء - قبل القيام بعمل ما - أن يتروى قليلاً ليرى: هل البدء به وتقديمه على ما سواه أفضل وأنفع لسير العمل؟.

ومما تجدر الإشارة إليه ما قاله علماؤنا الأقدمون فيما يتعلق بالأولويات، وهي لفظة محدثة، وكان القدامى يقولون: تقديم الأهم على المهم.

قال الخطيب البغدادي^(١) رحمه الله: «والعلم كالبحار المتعذر كيلها، والمعادن التي لا ينقطع نيلها، فاشتغل بالمهم منه، فإنه من شغل نفسه بغير المهم، أضرّ بالمهم».

وقال العباس بن الحسن العلوي، العالم الشاعر النابه، مستشار الخليفتين الرشيد والمأمون: «اعلم أن رأيك لا يتسع لكل شيء، ففرغة للمهم، وأن مالك لا يغني الناس كلهم فخصّ به أهل الحق.. وأن ليلك ونهارك لا يستوعبان حاجتك، وإن دأبت فيهما، فأحسن قسمتهما بين عمالك ودعتك. فإن ما شغلت من رأيك في

(١) تاريخ بغداد: ١٢/١٢٦، بتصرف يسير.



غير المهم إزاء بالمهم، وما صرفت من مالك في الباطل فَقَدْتَهُ حين تريده للحق.. وما شغلت من ليلك ونهارك في غير الحاجة أزرى بك في الحاجة».

وروي عن ابن عباس رضي الله عنهما أنه قال: «العلم كثير، ولن تعيَه قلوبكم، ولكن ابتغوا أحسنه. ألم تسمع قوله تعالى: ﴿الَّذِينَ يَسْتَمْعُونَ الْقَوْلَ فَيَتَّبِعُونَ أَحْسَنَهُ أُولَئِكَ الَّذِينَ هَدَاهُمُ اللَّهُ وَأُولَئِكَ هُمْ أُولُوا الْأَلْبَابِ﴾ (الزمر: ١٨).

وأوصى الخليفة المأمون بعض بنيه فقال: «اكتب أحسن ما تسمع، واحفظ أحسن ما تكتب، وحدث بأحسن ما تحفظ»^(١).

وقال الجاحظ في رسالة الترييع والتدوير^(٢): «وخصلةٌ ينبغي أن تعرفها وتقف عندها، وهو أن تبدأ من العلم بالمهم، وتختار من صنوفه ما أنت أنشط له، والطبيعة به أعنى، فإن القبول على قدر النشاط، والبلوغ فيه على قدر العناية».

و - ما مقدار الوقت اللازم للتنفيذ؟

أكثر الناس ليس عندهم تقدير دقيق لمقدار الوقت الذي يستغرقه القيام بعمل ما. فيحددون لذلك وقتاً أقلّ من اللازم فيقعون في الإحباط نتيجة لعدم الإنجاز، أو أطول من اللازم فيقعون في غلطة إضاعة الوقت.

(١) تقييد العلم - الخطيب البغدادي: ١٤١ نقلًا عن: سوانح وتأملات في قيمة الزمن - د. خلدون الأحذب: ٧٩ وما بعدها.

(٢) رسائل الجاحظ ١٠٥/٣ - ١٠٦.

حسن توزيع كل عمل على ما يناسبه من الأوقات:

يقول الأستاذ عبد الفتاح أبو غدة رحمه الله^(١):

«ومما يحسُنُ لفت النظر إليه في شأن الزمن: أن العمل العلمي ينزُلُ منزلته من الوقت الملائم له؛ فمن الأعمال العلمية ما يصلح له كلُّ وقت وذهن، لخفّته ويسر القيام به مثل: النَّسخ، والمطالعة الخفيفة، والقراءة العابرة ونحوها مما لا يحتاج إلى ذهنٍ صافٍ، ويقظة تامة، وتفكير دقيق عميق.

«ومن الأعمال العلمية ما لا يكتمل حصوله على وجه الأتم، إلا في الأوقات التي تصفو فيها الأذهان، وتتشط فيها القرائح والأفهام، وتكثر فيها البركات والنّفحات، كساعات الأسحار، والفجر، والصباح، وساعات هدأة الليل، والفراغ التام، والسكون الكامل للمكان.

«قال الإمام الخليل بن أحمد الفراهيدي، أحدُ عقلاء بني آدم: أصفى ما يكون ذهن الإنسان في وقت السّحر. وقال الزمخشري في أساس البلاغة: وفي كلام بعضهم: إذا كان وجه السّحر، فاقرع عليّ بابي حتى تعرف موضع رأيي.

«وإنما قال الخليل والزمخشري ما قالاه عن وقت السّحر وفضله، حين كان الفجر، وما قبل الفجر، هو وقت ذروة النشاط

(١) قيمة الزمن عند العلماء: ١٠٠ وما بعدها.



العقلي، والارتياح الجسمي، في حياة أولئك الناس، أما اليوم فتغيّرت الحال ! فصار هذا الوقت - عند أكثر الناس - أثقل الأوقات بالنوم والارتخاء، وذهبت عنهم ساعات الصفاء والسكون، وذهبت معها نسيمات الأسحار، ونفحات الأبرار.

« جاء في كتاب: الحث على طلب العلم، لأبي هلال العسكري: ... ينبغي أن يؤخّر الإنسان درسه للأخبار والأشعار لوقت مله... وينبغي أن يخادع الإنسان نفسه في الدرس» ص: ٦٦.

قلت: يعني بهذا أن الإنسان إذا أدركه مللٌ أو لحقه فتور فلا يحسنُ به أن يستجيب له، ويقف عن متابعة الدرس والتحصيل بل يعالج فتوره، ويغالب مله حتى يتغلب عليه، فينقشع الفتور والملل، ويأتي النشاط والانبساط.

٧- مضيعات الأوقات والتغلب عليها:

معنى (مضيعات) الوقت يختلف باختلاف الأزمنة والأمكنة، والأشخاص، والظروف. فزيارة صديق لك وأنت منحرف الصّحة قد ترفع من معنوياتك وتسهم في شفائك، أما زيارته لك ليلة الامتحان، أو ليلة السفر - مثلاً - فهي مضيع كبير للوقت.

ولابد من الإشارة إلى أنّ مضيعات الأوقات لا يمكن القضاء عليها نهائياً، وهي أحياناً جزءٌ من العمل أو الوظيفة إلا أنّ مالا يُدرك كلّه يدرك بعضه، وربما جلّه.

أهم مضيعات الأوقات:

- أ - الزوار.
- ب - الهواتف.
- ج - الاجتماعات.
- د - التسويق (التأجيل).
- هـ - التلفاز.

ولننظر إلى هذه المضيعات بشيءٍ من التفصيل:

أ: الزوار:

الإنسان اجتماعي بطبعه، فهو يأنس بالناس ويأنسون به، والقضاء على مشكلة الزوار بشكل كامل في مثل بيئتنا العربية أمرٌ في غاية العسر، لأن أغلب الناس لا يتقبلون منك الاعتذار عن استقبالهم إذا جاؤوك بغير موعد - مثلاً - مع أن الله سبحانه قد ذكر هذه المسألة الصغيرة في كتابه الكريم، وجعلها قرآناً يتلى إلى يوم الدين، فقال تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَدْخُلُوا بُيُوتًا غَيْرَ بُيُوتِكُمْ حَتَّى تَسْتَأْذِنُوا وَتَسَلِّمُوا عَلَىٰ أَهْلِهَا ذَلِكُمْ خَيْرٌ لَّكُمْ لَعَلَّكُمْ تَذَكَّرُونَ ﴿٢٧﴾ فَإِنْ لَمْ تَجِدُوا فِيهَا أَحَدًا فَلَا تَدْخُلُوهَا حَتَّىٰ يُؤْذَنَ لَكُمْ وَإِنْ قِيلَ لَكُمْ ارْجِعُوا فَارْجِعُوا هُوَ أَزْكَىٰ لَكُمْ وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ عَلِيمٌ ﴿٢٨﴾﴾

(النور: ٢٧ - ٢٨).



ويمكن التقليل من الآثار السلبية لمقاطعات الزوّار باتباع النصائح التالية:

- أن ينظر المرء إلى هذه المقاطعات على أنها جزء من عمله، أو أمر لا مفرّ منه، فيقلل هذا من إحباطه وبالتالي يجعله أكثر سيطرة على وقته، وأكثر استفادة منه.

- المكتب المريح يغري الزوار بإطالة الجلوس، لذا من الأفضل الاستغناء عن الكراسي الزائدة، وتعليق ساعة في مكان يراها فيه الزائرون، وإجراء بعض المقابلات خارج المكتب.

- عدم الدخول مع الزائر أو الضيف في مناقشات غير ضرورية، أو فتح مواضيع طويلة الذيل.

- في حالة وجود (سكرتير)، من الأفضل أن ينظّم دخول الزائرين.

- التحدث مع الزائر واقفاً.

- الصراحة والوضوح مع الضيف، والاعتذار بلباقة وحسن أدب.

- عدم تبني سياسة الباب المفتوح، وإغلاق الباب في أوقات معينة،

أو فتحه في أوقات معينة، هذا بالنسبة للموظف أو المدير في

مكتبه. أما في البيت فيمكن للإنسان تحديد موعد أسبوعي

يُشيع بين زملائه وأقاربه وأصدقائه أنه يستقبل فيه الناس.

وأعرف عدداً من الأصدقاء يستقبل أحدهم ضيوفه بين المغرب

والعشاء كل يوم جمعة، وبهذا يضمن بداية الزيارة ونهايتها، إذ



ينفض المجلس مع أذان العشاء، ويتوجّه الضيوف إلى مسجد الحيّ، وصديقاً آخر يجلس لزوّاره بعد صلاة ظهر يوم الخميس إلى الساعة الواحدة، وثالثاً مساء كل أحد، وهكذا...

- مساعدة الناس أمر طيّب حثّ عليه الدين، واقتضته المروءة، ولكن الحكمة وضع الشيء في موضعه، فلا تدع الآخرين ينقلون إليك مسؤولياتهم لتقوم بها نيابة عنهم.

- تعلّم أن تقول: (لا) بلباقة. كن حازماً ولطيفاً في الوقت نفسه مع الذين يضيّعون وقتك. إرضاء الناس جميعاً غاية لا تدرك، لذا لا تحسب حساباً كثيراً لعتب الذين لا يقدرّون مسؤولياتك، ولا يحترمون وقتك. إن الذي يقول: (نعم) مكان (لا) لا يستطيع إدارة وقته بنجاح.

ب: الهواتف:

أصبح الهاتف إحدى ضرورات الحياة المعاصرة. ومع أن الهاتف يوفر لنا الكثير من الأوقات الثمينة إلا أنه يمكن أن يكون واحداً من مضيعات الأوقات، ويقدم بعض المختصين في الإدارة نصائح لاستعمال الهاتف، يمكن لنا جميعاً أن نستفيد منها، فهم ينصحون باستعمال الهاتف للأمور الآتية:

- لاختصار خطوات معينة، أو لتجنب زيارةٍ يأخذ الانتقال إليها ومنها وفيها وقتاً طويلاً، وفي بعض الأحيان لتجنب السفر.



- للحصول على معلومات تحتاجها بسرعة، كالسؤال عن موعد معين، أو اسم شخص، أو عنوانه، أو رقم هاتفه، أو عن موعد رحلة جوية... إلخ.

- لإيصال بعض المعلومات لأشخاص أو هيئات.

- للبقاء على اتصالٍ مع الآخرين لمصلحة العمل، أو لمصلحة اجتماعية. فالمسافات تباعدت، والأعباء والشواغل تنوعت، ومضيّعات الأوقات كثرت، حتى صارت صلة الأرحام والإخوان قليلةً جداً، ويمكن للهاتف في مثل هذه الحالة أن يحلّ نصف المشكلة وذلك بأن تخصص - مثلاً - ساعة في كل أسبوع أو أسبوعين تتصل فيها بالأقرباء، والأصدقاء، والزملاء.

- لا تستخدم الهاتف بدلاً عن رسالة رسمية مهمة.

- لا تستخدم الهاتف لمناقشة المسائل الحساسة، لأنّ الحديث الهاتفي ينقصه التأثير الذي يحدث في أثناء المقابلة وجهاً لوجه، ولا لمناقشة الموضوعات المعقّدة، لأنّ القدرة على الانتباه في الهاتف محدودة، وأنت لا تدري بحال الطرف الآخر، ولا بالصوارف التي يمكن أن تصرفه عن محادثتك.

- إذا كنت مشغولاً بأمر يؤذيه الانقطاع عنه فاستعن بجهاز تسجيل المكالمات لتعرف من اتصل بك وما الرسالة التي تركها لك، لتردّ عليه في الوقت الملائم لك. أو اطلب من أحد أن يرّد على

الهاتف، ويعتذر عنك، لانشغالك، وأخذ المعلومات اللازمة من المتصل.

- عند البدء في مكالمة يستحسن أن يُعرّف المتصل بنفسه مباشرة وأن يوجز عبارات التحية والمجاملات.

- تخصيص وقت معين في اليوم - إن أمكن - لإجراء الاتصالات الهاتفية.

- التعرف على أوقات من تريد الاتصال بهم لاختيار أنسبها . وأغلب الناس لا يطيلون الحديث قبيل ساعة الغداء، أو قبيل الانصراف.

- يفيد -في بعض المكالمات- أن يكتب الإنسان على ورقة الموضوعات التي يودّ الحديث عنها، حتى لا ينسى منها شيئاً .

- المبادرة بالاتصال بمن تتوقّع أن يتصل بك، ومن عاداته الإطالة في الكلام.

ج: الاجتماعات:

الاجتماعات نوعان: نوع تدعو إليه، وآخر تُدعى إليه، وكلها تمر بمراحل: الإعداد، والتنفيذ، والتقويم والمتابعة.

وفيما يلي أفكار واقتراحات جديرة بالتأمل:

- التحضير الجيد للاجتماع، وتحديد أهدافه، لا على شكل نقاط للمناقشة فحسب، بل على شكل عمل نقوم به وإجراء نتّخذه.



- إعداد جدول أعمال الاجتماع وتوزيعه على المشاركين قبل انعقاده بوقت كاف.
 - إمداد المشاركين في الاجتماع بالمعلومات اللازمة قبل انعقاده، وتدوين ما يحتاج إلى تدوين في أثنائه وتوزيع ما يلزم توزيعه على المشاركين بعد انتهاء الاجتماع.
 - منع المقاطعات والخروج عن موضوع الاجتماع بالتعليقات أو الاستطرادات.
 - التقيّد بوقت الاجتماع في البدء والانتهاء.
 - اختيار المشاركين بعناية، وعدم دعوة من لا فائدة في حضوره.
 - تحليل وتقويم سير الاجتماعات بقصد تطويرها في المستقبل.
 - الاستغناء عن الاجتماع أصلاً ما لم تكن هناك حاجة حقيقية له.
- د: التسوييف (التأجيل):

كتب طاهر بن الحسين لابنه عبد الله عندما ولّاه المأمون الرقة

ومصر:

«وافرغ من عمل يومك، ولا تؤخّره لغدك... فإن لغدٍ أموراً وحوادثاً تلهيك عن عمل يومك الذي أخّرت. واعلم أن اليوم الذي مضى ذهب بما فيه، فإذا أخّرت عمله اجتمع عليك عمل يومين، وإذا أمضيت لكل يوم عمله، أرحت بذلك نفسك».



وقال أحد إخوة الخليفة الراشد الخامس عمر بن عبد العزيز رحمه الله ورضي عنه: «يا أمير المؤمنين لو ركبتَ وتروَّحت. قال: فمن يجزي عني عملَ ذلك اليوم؟ قال: تجزيه من الغد. قال: فدَحني عملُ يومٍ واحد، فكيف إذا اجتمع عليَّ عملُ يومين؟!».

إن من أهم أسباب النجاح - بتوفيق الله - القيام بالعمل اللازم في وقته، أما التسويف فهو إما تقديم ماله أولويةً تاليةً على ماله أولوية عالية، أو دفع العمل وتأخيرهِ، حتى يخرج وقته.

ولعلاج التسويف يمكن الاستفادة من المقترحات الآتية:

- الاعتراف به، إذ ما لم تعرف وتعترف أنك مريض فلن تذهب إلى طبيب.

- أن يقوم المرء بدراسة عاداته وتحليلها، وليسأل نفسه: ما المهام التي أُؤجلها غالباً أو دائماً؟ ما النتائج السلبية التي تترتب على تسويفي وتأجيلي؟ ما أسباب تأجيل كل مهمة أقوم بتأخيرها عن وقتها؟ ما الطرق التي يمكنني اللجوء إليها للتخلص من التسويف؟

فلا بد - إذن - من التخلص من العادات الخاطئة وإحلال عاداتٍ صحيحة مكانها، ولا تتعجل النتيجة. خذ عادة واحدة في وقت واحد، وأعط نفسك شهراً للإقلاع عنها إذا كانت سلبية، أو لاكتسابها إذا كانت إيجابية، ولا تحاول تغيير كل شيء دفعة واحدة.



ولا تنسَ أن تحديد الأهداف بوضوح، وترتيب الأولويات بشكل صحيح، وإعداد قائمة بالأنشطة التي ينبغي إنجازها كل يوم هي أنجح الوسائل في القضاء على التسويف.

هـ: التلفاز:

الحديث عن التلفاز حديث ذو شجون، والأخذ والردّ حوله كثيران، والموافق والمخالف يدلي كلُّ واحد منهما بدلوه، والإنصاف يقتضي أن تذكر الحسنات، وتحسب لكل حسنة نقاطها، والسيئات، وتحسب لكل سيئة نقاطها ثم يُنظر إلى المحصلة بعد ذلك.

على أنّ الذي لا يكاد يخالف فيه مُنصف هو أن التلفاز أصبح واحداً من أهمّ مضيّعات الأوقات في البيوت وهذا هو الجانب الذي يعيننا في حديثنا عن إدارة الوقت، وحسن الاستفادة منه.

ومن المفيد أن نستمع إلى رأي رجلٍ غربيٍّ في هذا المجال حتى ننجو من إطلاق الأحكام على الأشخاص من واقع بيئتنا العربية، وخلفياتها الفكرية أو الاجتماعية.

يقول فردُّ أور في كتابه: كيف تتجح في العمل:

يقدم التلفاز - لمعظم الناس - تشويقاً جذاباً، ويمكن القول: إنه يجعل المشاهد يسترخي، ويعلم ماذا يجري في العالم من حوله. ولكن الحقيقة المجردة هي أنّ أغلب البرامج التلفازية مصممة للترفيه، حتى في الأخبار! ولا حرج على الإنسان في طلب التسلية



والترفيه، لكنّ القضية هي في إنفاق الوقت بدون حساب أمام التلفاز، ونحن جالسون متجاهلين الواجبات الأخرى !.

ولتنظيم وقت مشاهدة التلفاز يمكن اتباع الاقتراحات الآتية:

- اقرأ نشرة البرامج وأشرّ على المفيد أو الممتع منها بقلم مميّز.
- لا تنس أن تشغّل التلفاز يستغرق ثواني معدودة، ولا يتطلب جهداً يذكر، لكنّ إيقافه تحدُّ يخفق فيه أكثر الناس!
- عندما تريد مشاهدة الأخبار، أو بعض البرامج القصيرة تجنّب الجلوس، وشاهدها واقفاً.
- عند مشاهدة البرامج الطويلة استعن بمنبه تضبطه على الوقت المناسب الذي تخصّصه مسبقاً لمشاهدة البرنامج وبمجرد سماع المنبه ابتعد عن التلفاز.
- اجعل مشاهدة التلفاز أمراً غير مريح، ضعه في مكان غير مناسب. في الدور السفلي مثلاً، أو في غرفة مقاعدها غير مريحة، أو لا مقاعد فيها.
- إذا كانت هناك برامج تحرص عليها، ووقتها لا يناسبك فيمكنك تسجيلها بالفيديو، ومشاهدتها في الوقت الذي يناسبك.
- الحلّ الأمثل للشفاء من مرض الإدمان على التلفاز هو بيعه والتخلص منه!!



هذا كلام رجل غربيّ بعيد عن بيئتنا العربية، وتصوراتها، وقيمها، ومع أن اقتراحه الأخير بالتخلّص من التلفاز نهائياً غير عملي، إلا أنني ذكرته للمغزى العميق الذي ينطوي عليه.

٨- الاستفادة من وقت الانتظار:

كنت كثيراً ما أسمع من أحد أساتذتي هذه العبارة: الانتظار أشدّ من النار! كنت شاباً في مقتبل العمر، قليل المسؤوليات، ولا أبالي كثيراً بضیاع جزء من وقتي في غير فائدة تذكر. لكنني لما كبرت، وكبرت مسؤولياتي وتعدّدت، وتغيّر إيقاع الحياة من حولي، بعد ثلاثين سنةً من تلك المدة التي أتكلّم عنها، أدركت شعور أساتذتي حيال الانتظار، وفهمت عبارته: الانتظار أشد من النار.

ولكن يبدو أن الانتظار صار جزءاً من الحياة العصرية: في السوبر ماركت عند دفع ثمن مشترياتنا، في عيادة الطبيب، في الدوائر الحكومية، في زحمة السير... إلخ. فكيف نتعامل معه بحيث لا يضيع وقتنا، ولا تتأثر صحتنا العصبية والنفسية؟

كقاعدة عامة: حاول - ما استطعت - أن تتجنب الانتظار، أو الشراء في الأوقات المزدحمة، أو الأيام المزدحمة، كنهاية الأسبوع مثلاً، حاول أن تخرج من بيتك مبكراً ربع ساعة، وأن تتأخر في مكتبك عن وقت نهاية الدوام ربع ساعة فتتجو من زحام السير، وهذا ما أفعله وأشعر بفائدته.



ولكن قد لا ينفع هذا في بعض الأماكن، فلا بد - إذن - من التخطيط الجيد للاستفادة من مسجّل السيارة للاستماع - وفي خطة مسبقة لتحقيق هدف معين - لأشرطة منتقاة بعناية: كمن يريد حفظ بعض الآيات أو السور من القرآن أو مراجعة ما حفظه منه، أو تعلّم لغة أجنبية، أو الاستماع إلى محاضرة ثقافية في موضوعات تُهمّه.

أما في عيادة الطبيب، وما شابهها، فاحرص أن تأخذ معك كتاباً خفيف المادة، لا يحتاج إلى تركيز في قراءته، لتطالعه هناك، لأن أغلب المجالات التي توضع للزبائن تكون قديمة قليلة الفائدة.

كما يمكن الاستفادة من وقت الانتظار بالتسبيح والاستغفار، وغيرهما من الأذكار، أو بمراجعة أبيات من الشعر، أو أحاديث نبوية، أو تعلم مفردات جديدة باللغة العربية أو بلغة أجنبية، تكون قد كتبتها مسبقاً على بطاقات، وقد حفظتُ كثيراً من أبيات الشعر بهذه الطريقة، وتعلّمتُ كلمات جديدة كثيرة باللغة الإنجليزية عندما كنت طالباً.

إنّ بين الأوقات ثغرات وفجوات، ومن الحكمة البالغة الاستفادة منها، فاقتناص خمس دقائق من هنا، وعشر من هناك، ونصف ساعة من هنا، وساعة من هناك، قد يوفر المرء فيها ما معدّله ساعتان في اليوم، أي: (٧٣٠) ساعة في العام! فإذا انتبه إلى هذا الأمر وهو في سنّ العشرين وطبّقه حتى بلغ السبعين، فيكون قد



ربح (٣٦٥٠٠) ساعة أي: (١٥٢٠) يوماً، أي أنه أضاف إلى عمره أكثر من أربع سنوات !! وهذا أحد معاني البركة في الوقت فيما أرى !!

٩- أمور تساعد على اغتنام الوقت :

قال الإمام العلامة أبو الفرج بن الجوزي - رحمه الله وغفر له - في رسالته اللطيفة المسماة: لفتة الكبد في نصيحة الولد:

«الكسل عن الفضائل بئس الرفيق، وحبُّ الرَّاحة يورث من الندم ما يربو على كلِّ لذة، فانتبه، واتعبْ لنفسك، واندم على ما مضى من تقريطك، واجتهد في لحاق الكاملين ما دام في الوقت سعة، واسق عُصنك ما دامت فيه رطوبة، واذكر ساعتك التي ضاعت، فكفى بها عظةً، ذهبت لذة الكسل فيها، وفاتت مراتب الفضائل!»

«وإنما تُقصرُّ الهمم في بعض الأوقات، فإذا حُتَّت سارت، وما تقف همّةٌ إلا لخساستها، وإلا فمتى علت الهمة فلا تقنع بالدون:

إذا ما علا المرء رام العلا ويقنع بالدون من كان دونا

وإن من أهم ما يساعد على اغتنام الوقت: الانحياش عن المجالس الفارغة الخاوية، وترك الفضول في كل شيء، ومصاحبة المجدين، النبهاء، الأذكياء، المتيقظين للوقت والدقائق، وقراءة أخبار العلماء الأفاضل، أصحاب التراجم الحافزة، والتذاذ المرء بحلاوة

كسب الوقت في الإنتاج، والانغمار في متعة المطالعة والاستزادة من المعرفة والاطلاع، وتثقيح المعلومات، فإن ذلك يعرفك بقيمة الزمن ويلهب فيك الحفاظ عليه، ويجعلك تكسبه لا تُبديه وتحافظ عليه ولا تُضيِّعه».

ومن المؤسف أنه قد انتشر في صفوف طلبة العلم اليوم الكسل العقلي، وغلب عليهم إيثار الراحة والدعة على الجدِّ والدأب، وصارت الرفاهية مقصداً من مقاصد الحياة عندهم، وغدت المتع مطلباً من مطالبهم، فلم يبق لديهم وقت للدرس والتحصيل، وصارت حالهم تشبه حال من عناهم الشاعر بقوله:

إذا كان يوزيك حرُّ المصيف ويُبسُّ الخريف، وبردُ الشتاء
ويُلهيك حُسن زمان الربيع فأخذك للعلم، قل لي متى؟!»

١٠- الترويح عن النفس:

ومما يدخل في تنظيم الوقت، ويُعين على حسن الاستفادة منه، أن يكون للإنسان هوايةً يمارسها، يروح بها عن نفسه، ليعود إلى الجدِّ بنشاط أوفر، وهمة أكبر. فقد أصبح من البدهي لدى علماء التربية أن أوقات الترفيه عن النفس مهمة كأوقات الجدِّ، لأنها تعين عليه.

ومن أنفع الهوايات: الرياضة البدنية المناسبة، لما لها من فوائد جمة وآثارٍ بالغة على الصحة النفسية والجسمية.



ومن الآثار التي وردت في الترويح عن النفس:

قول أبي الدرداء رضى الله عنه: «إني لأستجمُّ لقلبي بالشيء من اللّهُو ليكون أقوى لي على الحق»^(١).

وقول عبد الله بن مسعود رضي الله عنه: «لا تكره قلبك، إن القلب إذا أُكْره عمي».

وقد كان رسول الله صلى الله عليه وسلم يداعب أصحابه، ويمازحهم ليروح عن نفوسهم، فعن أبي هريرة رضي الله عنه قال: قالوا: يارسول الله إنك تداعبنا. قال: «إني لا أقول إلا حقاً»^(٢). فبيّن بفعله أهمية الترويح عن النفس وتسليتها وبيّن بقوله أن وسيلة ذلك الترويح ينبغي أن تكون مشروعة.

(١) بهجة المجالس، ابن عبد البر: ١١٥/١.

(٢) رواه الترمذي. وانظر: سوانح وتأملات في قيمة الزمن، خلدون الأحذب: