

## السؤال

أنا أعاني من مشكله الفراغ الشديد ، وبسبب الفراغ بدأت أصاب بحالة غريبة ، فقد بدأت عباداتي تقل بشكل ملحوظ ، ليس لسبب شيء يشغلني بل بسبب ما أصابني من اكتئاب ، فأنا أحفظ القرآن على يد محفظة ، ولكن مازلت في جزء عم ، وأحفظ المطلوب منى ، ويظل لدي وقت فراغ قاتل ولكي أتخلص من حالة الاكتئاب أفتح التلفزيون ، ولكن أنا أكرهه ولا أرغب في مشاهدته ، ولكني الآن أجلس أمامه أكثر من 10 ساعات ، هل تصدق 10 ساعات ؟ وأنا من كنت لا أجلس أمامه إلا قليلا لا أدري !! من فضلك انصحني ماذا أفعل لقتل الفراغ .

## الإجابة المفصلة

الحمد لله.

نعمة الوقت من النعم العظيمة التي امتن الله بها على عباده ، حتى أقسم الله تعالى ببعض الوقت فقال تعالى : ( وَالْعَصْرِ ) ، لأهمية هذا الوقت وبركته ، وقد قال النبي - صلى الله عليه وسلم - : ( اغتنم خمسا قبل خمس حياتك قبل موتك وصحتك قبل سقمك وفراغك قبل شغلك وشبابك قبل هرمك وغناك قبل فقرك ) انظر صحيح الجامع برقم (1077) .

ولما كان أكثر الناس جاهلين بقدر هذه النعمة ، غافلين عما يجب عليهم نحوها من عمارتها بشكر الله وطاعته ، قال النبي صلى الله عليه وسلم : ( نِعْمَتَانِ مَغْبُوتٌ فِيهِمَا كَثِيرٌ مِنَ النَّاسِ الصِّحَّةُ وَالْفَرَاغُ ) رواه البخاري (6412) والمغيبون هو الخاسر في بيعه أو شرائه .

وَقَالَ الطَّيْبِيُّ : " ضَرَبَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ لِلْمُكَلَّفِ مَثَلًا بِالتَّاجِرِ الَّذِي لَهُ رَأْسُ مَالٍ ، فَهُوَ يَبْتَغِي الرِّيحَ مَعَ سَلَامَةِ رَأْسِ الْمَالِ ، فَطَرِيقَهُ فِي ذَلِكَ أَنْ يَتَحَرَّى فِيمَنْ يُعَامِلُهُ وَيَلْزَمُ الصِّدْقَ وَالْحَذَقَ لئَلَّا يُغْبَنَ ، فَالصِّحَّةُ وَالْفَرَاغُ رَأْسُ الْمَالِ ، وَيَبْتَغِي لَهُ أَنْ يُعَامِلَ اللَّهَ بِالْإِيمَانِ ، وَمُجَاهِدَةَ النَّفْسِ وَعَدْوُ الدِّينِ ، لِيَرَبِحَ خَيْرِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةَ وَقَرِيبَ مِنْهُ قَوْلُ اللَّهِ تَعَالَى ( هَلْ أَدُلُّكُمْ عَلَى تِجَارَةٍ تُنْجِيكُمْ مِنْ عَذَابِ أَلِيمٍ ) الْآيَاتِ . وَعَلَيْهِ أَنْ يَجْتَنِبَ مُطَاوَعَةَ النَّفْسِ وَمُعَامَلَةَ الشَّيْطَانِ لئَلَّا يُضَيِّعَ رَأْسَ مَالِهِ مَعَ الرِّيحِ "

فتح الباري لابن حجر

وإذا كان الوقت بهذه المنزلة ، فإنه لا ينبغي للمسلم أن يكون عنده وقت للفراغ ، لأنه يتقلب من طاعة إلى طاعة ، فإن لم يخرج من طاعة إلى أختها ، فإنه يخرج إلى المباح .

وينبغي أن يصلح فيه نيته ، ليكون له فيه أجر . كما قال معاذ رضي الله عنه : أما أنا فأقوم وأنام ، وأرجو في نومتي ما أرجو في قومتي " رواه البخاري (6923) ومسلم (1854)

والمشكلة التي تعاني منها الأخت سببها عدة أشياء :

أولا :

أنها لا تعرف قيمة الوقت ، وهذا حال أكثر الناس كما سبق ، بل الأدهى من ذلك أن هذه النعمة العظيمة ، بإهمالها ، والتفريط فيها ، صارت فراغاً مدمراً ، فاعتبرته عدواً لها ، فهي " تقتله " ولم تدر أنها تقتل نفسها .

ثانيا :

أنها تحس بالاكنتئاب ، ولا شك أن إهدار الوقت ، وإضاعة الحياة تسبب اكتئاباً شديداً لدى الإنسان ، لأنه يحس أنه مثل الدابة التي تأكل لتنام ، وتنام لتأكل ، ولهذا نرى كثيراً من أهل الكفر ينهون حياتهم بالانتحار ، بعد إصابتهم بالاكنتئاب والأمراض المستعصية ، عافانا الله مما ابتلاههم به ، كما أن من أول وأهم أسباب الاكنتئاب معصية الله عز وجل ، ولا شك أن إضاعة الوقت في النظر لجهاز التلفاز يؤدي بالإنسان إلى ارتكاب المعصية ، من النظر المحرم ، وسماع المحرم ، وتضييع الوقت ، وغير ذلك مما يسببه هذا الجهاز المفسد ، والفوائد التي تجنيها الأخت في جلوسها في حلقة تحفيظ القرآن الكريم تذهب كثير منها أو كلها بجلوسها أمام التلفاز ، فكما أن الحسنات يذهبن السيئات ، فذلك السيئات تضيع الحسنات .

[ يمكن الرجوع إلى قسم الكتب في الموقع ، ففي " علاج الهموم " تفصيل أكثر لأسباب الهموم وكيفية التغلب عليها ، وفي " أخطار تهدد البيوت " إشارة إلى بعض الآثار المدمرة لجهاز التلفاز .

ثالثا :

أنها تستسلم كثيراً لنفسها في مسألة الوقت ، فليس لديها من العزم ما يقويها على ملء وقتها بما هو مفيد .

ولحل مثل تلك المشكلة ، فإنه يجب على الأخت الفاضلة الحرص على النقاط التالية :

1 . العبادات من الأذكار والأوراد والصلوات وتلاوة القرآن والصيام والتفكير في آيات الله وآلائه .

2 . بخصوص القرآن الكريم ، وقد أشارت السائلة إلى أنها تحفظ المطلوب منها ، ثم يبقى عندها من الفراغ ما تقتله بالتلفاز ، فلم لا تحييه بذكر الله ، والاجتهاد في تلاوة القرآن ، والزيادة في القدر المحفوظ حتى تكمل حفظه ، قبل أن تتشغل بأعباء الحياة ، إن كل حرف بحسنة ، والحسنة بعشر أمثالها ، إن كل آية هي رفعة وزيادة ، هي رقي وكمال ، كما قال صلى الله عليه وسلم : ( اقرأ وارْتَقِ وَرَبِّلْ كَمَا كُنْتَ تُرْتَلُ فِي الدُّنْيَا فَإِنَّ مَنْزِلَكَ عِنْدَ آخِرِ آيَةٍ تَقْرُوهَا ) رواه أبو داود (1464) وصححه الألباني

في الصحيحة (2240)

3. تبني قضية من قضايا المسلمات في البلد الذي تعيش فيه ، كالمساهمة في تدريس البنات المسلمات ودعم المشاريع الخيرية ونحو ذلك .
  4. الرفقة الصالحة باجتماعاتها والجيرة الطيبة بزياراتها .
  5. القراءة في الكتب الإسلامية خاصة والقصص المفيدة عامة .
  6. الانخراط في مجال الدعوة والأنشطة النسائية ورياض الأطفال في المراكز الإسلامية.
  7. سماع الأشرطة والمحاضرات وتلخيصها وتوزيع الملخص على من يستفيد منه .
  8. تعلم بعض العلوم الدنيوية المفيدة من طبخ وخياطة ونحو ذلك .
  9. اتخاذ الكمبيوتر والبرامج المفيدة وهو حقل واسع وبحر كبير يأخذ وقتا طويلا ويُمكن استثماره في عمل كثير من الأشياء الطيبة والمفيدة ، وهذا يغني عن الجلوس أمام شاشة التلفاز التي لا تسمن ولا تغني من جوع ، وتضر أكثر مما تنفع .  
وينبغي عليك مطالعة بعض الكتب التي تتكلم عن أهمية الوقت وكيفية تنظيمه ، وسماع بعض المحاضرات النافعة في ذلك .  
وفقنا الله وإياك لكل خير .
- وللمزيد مراجعة الأسئلة ( 2267 ) ( 3619 ) ( 26869 ) ( 36546 ) .