

## الوقت الضائع بين الانترنت والسرحان



«أنا طالبة في الثانوية العامة ومشكلتي تكمن في الوقت.. فوقتي يضيع ما بين الانترنت والسرحان وغيرها من الامور التي لا نفع منها. أتمنى أن تسعفوني قبل أن أهدم مستقبلي.

الأخت الفاضلة

السلام عليكِ ورحمة الله وبركاته

تحية طيبة وبعد..

في المأثور من الأقوال : (ما ضعف جسم عما قويت عليه النية), فإذا كنتِ تعلمين أن الإستمرار في حالك هذه يهدم مستقبلك فإن عليكِ أن تعقدي العزم على تغيير أوضاعك بأسرع ما يمكن، وذلك بتصور النتائج السلبية لحالك وتسطيرها على ورقة تكون قبالة عينيك صباحاً ومساءً لتتذكرها باستمرار وتقوى العزيمة والإرادة لديك على التغيير. الإرادة مطلوبة أولاً ولكنها لوحدها لا تكفي من دون برنامج عملي لتغيير الوضع، ونقترح عليك ما يلي:

أولاً : حددي الأوقات التي تقضينها أمام الإنترنت بالضبط وأعملي على أن تكوني في هذه الساعات بعيدة عنه بأي شكل من الأشكال.

مثلاً: إعملي على أن تكوني في تلك الساعات في المكتبة بعيداً عن البيت حيث تستعملين

الإنترنت, وإذا كنتِ تستفيدين من الكوفي نت خارج البيت فاعلمي على أن تكوني في تلك الساعات في مكان آخر, في البيت أو في المكتبة.

عليك أن تبتعدي عن الإنترنت في هذه الساعات مع ملاً الفراغ ولو بغير الدراسة كإذهب إلى التسلي أو التسوق أو زيارة الأقارب أو قراءة مجلة أو صحيفة, حتى تكسري الروتين الذي اعتدت عليه وتفكي ارتباط المخ وعادته على الإنترنت.

ولا شك في أنك ستعانين بعض الشيء أول الأمر ولكنك ستتجاوزين الأزمة وتنسين ما اعتدت عليه, فالنسيان وإمكان التغيير من أكبر نعم الله على الإنسان.

ثانياً: التزمي ببرنامج رياضة أو بعض التمارين في المدرسة أو البيت, وعلى الأقل المشي, لتصريف طاقتك النفسية الزائدة وخروجك من الملل وسرحان الفكر, وكذلك تقوية نفسك ونشاط روحك ليساعدك ذلك على إتخاذ المواقف الصائبة بجد وحيوية.

ثالثاً: أعيدي ترتيب غرفتك ومحل دراستك بشكل جديد حتى تحسي بأنك تمرين بوضع يختلف عن سابقه, وتشعري بالخروج من حالة الرتابة التي كنت تمرين بها.

رابعاً : أعيدي ترتيب الوقت, فالجلوس المبكر له عطاياه التي لا تنتهي من النشاط والحيوية ووفرة الوقت والتفاعل وأفضله للدراسة صباحاً ويدفعك للنوم المبكر, بعيداً عن الإنترنت ليلاً.

خامساً : لاشك بأن في الإنترنت برامج ومعلومات مفيدة ولكن يجب التعامل معه بمقدار حتى لا يؤثر على الأهم من شؤون حياتك كالدراسة, عليك عند الجلوس إلى الإنترنت أن تحدد مسبقاً الوقت, كأن تكون ساعة لا تزيد عنها أبداً, ومما يساعد ذلك على أن تستفيدي من الإنترنت خارج البيت, في المدرسة أو محل الإنترنت, حتى تكون إستفادتك مفيدة من حيث الوقت وكذلك برامج المشاهدة.

مع تمنياتي لك بالتوفيق ►