

## فراغ الشباب أحمد إبراهيم علولي



يعد الفراغ من المشاكل التي تواجه الشباب خصوصاً فئة المراهقين و العاطلين عن العمل فالفراغ الدائم قد يؤدي بصاحبه إلى المشاكل، وأثار عديدة منها على سبيل المثال مصاحبة رفقاء سوء والإقتداء بهم مما يؤدي بالفرد إلى الدخول في عالم الفساد الأخلاقي.

كما أن الفراغ يجعل الفرد منعزلاً عن المجتمع ومن المشكلات أيضاً الإنعزال عن الأهل والأقارب والأصدقاء فيمكث ساعات طويلة على الأجهزة الإلكترونية ويلعب مع الآخرين حتى لا يشعر بالفراغ ولأجل أن يمر الوقت بشكل أسرع فيصبح تركيزه على شاشة التلفاز بشكل كامل، وعندما ينتهي سيحس بالألم حاد في منطقة العين أو الرأس فيخلد إلى النوم حتى يرحل هذا الألم و يستمر على هذا الحال إلى أن يشاء الله وقد يتطور الأمر إلى الإدمان على الهاتف و مواقع التواصل الإجتماعي و الأنترنت عموماً.

كما أن الفراغ يسبب مشاكل نفسية كالحزن و الإكتئاب وخلق المشاكل دون سبب و الإنتحار وكثرة النوم والكسل والتفكير بطريقة سلبية، ويهدر طاقته وحيويته على سلوكيات لا فائدة منها فهل للفراغ علاج ؟

نعم بكل تأكيد يمكن ملء هذا الفراغ بطريقة إيجابية كالمحافظة على الصلوات الخمس في المسجد وقراءة القرآن الكريم والمحافظة على قيام الليل والإكثار من الدعاء و الإستغفار هذه ستجعلك أكثر.

كما أن تنمية المواهب الخاصة لها دور كبير في تطوير المستقبل كالرسم و كتابة الروايات والقصص والإطلاع على الكتب و تعلم اللغة الإنجليزية وغيرها من اللغات و تعلم التصوير الفوتوغرافي، وكتابة المقالات، والأخبار الصحفية، والحصول على دورات تدريبية معتمدة و مجانية تستطيع أن تقوم بهذه الأنشطة وأنت في المنزل.

كما أن هناك أعمال يمكنك القيام بها خارج المنزل كالمشاركة في الأعمال التطوعية، وتوصيل المأكولات السريعة و الأشخاص مستخدماً ذلك تطبيقات العصر الحديث، بإمكانك أن تفعل كل هذه الأشياء ولكن عليك أن تنظم وقتك بشكل مناسب بالإضافة إلى تجدد الأفكار في كل يوماً جديد لأنك ما إن تجدد أفكارك ستكتشف أشياء جديدة في حياتك اليومية تريد أن تتعلمها و تدقنها بشكل جيد لا تبقى على تيره واحدة لأنك ستشعر بالملل، فإذا قمت بهذه الأشياء ستلاحظ أنك أصبحت أكثر إيجابية في الحياة و سيصبح عقلك و تفكيرك أكثر توسعاً و سيكون هناك تغير واضح في شخصيتك و طريقة حديثك مع الآخرين وطرحك للأراء لذلك يجب عليك أن تستغل أوقات فراغك لكي تتمكن من بناء نفسك وأن ترسم طريقك الخاص فلا تهدر وقتك في أشياء لا فائدة منها لأن الفراغ مفسدة.

أحمد إبراهيم علولي