

## اهمية الوقت في الحياة

دليلين مصلح

لقد عني القرآن من نواح شتى وبصور عديدة. يقول تعالى: (هو الذي جعل الليل والنهار خلفه لمن اراد ان يذكر او اراد شكورا) اقسام الله تعالى في مطالع سور عديدة باجزاء معينة من الوقت مثل الليل والنهار والفجر والضحي والعصر.. زالخ

ان الوقت هو تلك المساحة من الزمن التي تبدأ بولك وتنتهي بوفاتك . نحن جميعا نملك منه نفس الكمية ( 24 ساعة في اليوم 168 ساعة في الاسبوع ومن المستحيل تخزين الوقت ولايمكنك الا ان تنفقه بمعدل 60

ثانية في الدقيقة الواحدة..  
قال الحسن البصري (رضي الله عنه) :  
يا ابن آدم.. انما انت ايام معدودة كلما ذهب يومك ذهب بعضك ويوشك اذا ذهب بعضك ويوشك اذا ذهب البعض ان يذهب الكل ان الوقت لايمكن تعويضه  
انك لاتستطيع شرائه بالمال.

ولذلك راينا النبي (صلى الله عليه وسلم) يقول :  
( اغتتم خمسا قبل خمس، حياتك قبل موتك ، وشبابك قبل هرمك ، وصحتك قبل مرضك ، وفراغك قبل شغلك ، وغناك قبل فقرك) ان الوقت يمض سريعا قال تعالى (كانهم يوم يرون ما يوعدون لم يلبثوا الا ساعة من النهار) والان نحن جميعا بحاجة الى تنظيم الوقت واننا نعلم ان الوجبات اكثر من الاوقات واننا لانملك اكثر من (24) ساعة يوميا او (168) ساعة اسبوعيا لذلك نحن بحاجة الى تنظيم الاوقات .  
ان كيف تقوم بتنظيم وقتك ؟

اولا: اعداد قائمة المهام اليومية ؟  
اذن ماذا تتضمن قائمة المهام اليومية ؟  
\*ضع خطتك الاسبوعية في متناول يدك وانت تعد قائمة اعمالك اليومية  
\*ضع قائمتك في نفس الوقت كل اليوم . اما نهاية اليوم او بداية اليوم .  
\*لاتضع اكثر من قائمة واحدة  
\*لاتجدول كل دقيقة من وقتك لابد ان تكون خطتك مرنة واعلم من يقوم بجدوله اكثر من نصف وقته يكون فعاليا واطرق دائما وقتك كافيا للطوارئ  
\*اترك وقتا من برنامجك اليومي للراحة والاسترخاء .  
واخيرا كم بقي لنا من اعمارنا؟  
كم بقي لنا من دقائق قلوبنا ؟  
امضي ما بي كما مضى ما سب ام  
نعرف قيمة عمرنا ونقدم الله فية ما يحب ويرضي.



## البريطانيون .. ثراء أكثر وسعادة أقل

أكد تقرير مكتب الإحصاءات الوطني أن البريطانيون ليسوا أكثر سعادة مما كانوا عليه قبل 30 عاما، على الرغم من أنهم يعيشون أطول، ويكسبون أكثر، وينفقون بترف في أوقات الفراغ، وعلى السياحة.

وأكد التقرير الذي تناول الاتجاهات الاجتماعية التي شهدتها الحياة في المملكة المتحدة خلال ثلاثة عقود ماضية أن 85٪ منهم كانوا راضين بمستوى حياتهم عام 2006، أي أقل بقليل من ذلك المعدل الذي ظل سائدا منذ عام 1973، البالغ 86٪، وحدث ذلك على الرغم من حقيقة أن الدخل القابل للتصرف زاد بنسبة أعلى من زيادة الناتج المحلي الإجمالي خلال السنوات العشرين الماضية، ما سمح للأسر بزيادة استهلاك البضائع والخدمات بأكثر من مثليين، كما أن الإنفاق على الرفاهية،



مثل السفر إلى الخارج، زاد بسرعة أكبر.  
وتتسق هذه النتائج مع الأدلة الدولية

التي تظهر أن مكاسب الرخاء المادي لا تجعل الناس أكثر رضا بالضرورة في البلدان ذات الدخل المتوسط، التي

وصلت معدلات المعيشة فيها إلى مستوى معقول.  
وظهر دليل إضافي يؤيد ما جاء في

تقرير مكتب الإحصاءات الوطني، من خلال مقال نشرته عالمة الإحصاء الوطني، كارين دتيل، أفاد بأن الفجوة بين الأغنياء والفقراء اتسعت، مع ما يرافق ذلك من عدم مساواة مستمرة في الحصول على الخدمات الصحية والتعليمية. وبإمكان الرجال في الوقت الراهن أن يتوقعوا العيش ثمانية أعوام إضافية، مقابل سبعة أعوام للنساء، بالمقارنة مع التوقعات التي كانت سائدة عام 1971. غير أن الوفيات المرتبطة بتناول الكحول في تصاعد بمعدلات أعلى بكثير في المناطق المحرومة، كما تزايدت نسبة الأطفال المولودين باضطرابات عقلية بأكثر من الضعف، بما يتساوى مع المعدل السائد في المناطق التي يسكنها الناجحون الأثرياء. وتلقي هذه البيانات الضوء كذلك على الضغوط التي يسببها تغير العادات على السكن،

بينما يختار الناس العيش في أسر صغيرة، وكذلك الضغوط على البنية التحتية. وبلغت مسافات رحلات العطل الداخلية في بريطانيا عام 2006 ما يقارب مثلي المسافات التي تم قطعها لهذا الغرض عام 1991.

وذكرت جريدة "الاقتصادية" إلى أن السبب الرئيسي في ذلك يعود إلى الطرق الأشد ازدحاما، لكن هناك إشارات على أن الناس يطورون وعيا بيئيا إزاء استخدام الطرق. وأشار تقرير مكتب الإحصاءات الوطني إلى دراسة ميدانية تظهر أن ثلثي الناس يوافقون أن على الجميع التقليل من استخدام السيارات، على الرغم من أن الأغلبية عارضت فرض ضرائب طرق أعلى. وارتفع عدد رحلات القطارات بنسبة 8 في المائة، لكن أقل من ثمانية بين كل عشرة مسافرين بالقطار أبدوا رضاهم عن مستوى الخدمة.

## إهتمامات المرأة اليوم

من الانترنت

خلصت دراسة أميركية جديدة إلى أن النساء يفضلن اقتناء الأجهزة التكنولوجية على الألبسة والموضات الحديثة من الألبسة. وحسب الدراسة فإن ثلاثا بين كل أربع نساء يفضلن اقتناء جهاز

تلفزيون جديد بشاشة مسطحة (بلازما) على قلادة من الألبسة. ووجدت الدراسة أن الفجوة التكنولوجية بين الجنسين لم يعد لها وجود تقريبا مع إقبال غالبية النساء على اقتناء أجهزة التكنولوجيا الحديثة واستخدامها بسهولة. وأظهرت الدراسة أن أربعا بين كل

خمس نساء يشعرون بالراحة عند استخدام منتجات تعمل بتقنية حديثة، بينما تستعين 46٪ من النساء بأجهزة الكمبيوتر في العمل. وأضافت الدراسة التي شملت 1400 امرأة و700 رجل تتراوح أعمارهم بين 15 و 49 عاما، أن النساء إذا أتيتن لهن الفرصة فإن

اختيارهن سيقع على منتجات تكنولوجية بدلا من المجوهرات ورحلات قضاء العطلات. واكتشفت الدراسة أن 77٪ من النساء يفضلن جهاز تلفزيون جديدا بشاشة مسطحة على الحصول على خاتم من الألماس.

جديدة على زوجين من الأحذية من الأنواع الشهيرة. وتوقعت الدراسة أن يزيد اهتمام النساء بالكاميرات الرقمية والهواتف المحمولة والبريد الإلكتروني والهواتف النقالة المزودة بكاميرات والرسائل النصية والرسائل الفورية، خلال الأعوام الخمس القادمة

## نوم الظهر يؤثر على ذكاء طفلك

من الانترنت

الأطفال الذين ينامون في فترة ما بعد الظهر، يستغرقون 39 دقيقة أكثر لكي يستطيعوا النوم في المساء من أقرانهم الذين لا ينامون خلال النهار على عكس الشائع أن نوم الطفل فترة الظهر مهم لصحتهم، فقد أفاد علماء أمريكيون بأن الأطفال الذين ينامون في فترة ما بعد الظهر، يستغرقون 39 دقيقة أكثر لكي يستطيعوا النوم في المساء من أقرانهم الذين لا ينامون خلال النهار. وبناءً على إحدى الدراسات اليابانية، فإن الأطفال يستيقظون في الصباح منزعجين وبمزاج سيئ إذا ناموا خلال

النهار، حسب ما ورد بجريدة "القبس"  
ووجدت الدراسة أن الأطفال الذين يخلدون للنوم في وقت متأخر كثيرا، مثلا بسبب أنهم ناموا عصرا، فإن تفكيرهم يكون أبطأ، كذلك الأطفال الذين ناموا في فترة ما بعد الظهر، أستغرق منهم وقتا أطول تركيب الصور المتفرقة في لعبة تركيب الصور ونجاحهم كان ينخفض بناء على فترة نومهم خلال النهار .  
كما أن المشاكل تظل عند الأطفال حتى سن المراهقة، حتى لو توقفوا عن النوم في فترة بعد الظهر في سن أكبر، فمعلومات النوم موجودة ومشفرة في نظام نومهم، لكن الأمر

يختلف عند الكبار على الأرجح، بالنسبة لهم من الأفضل أن يأخذوا قسطا من النوم بعد تناول وجبة الغداء، حيث نشعر عادة بنعاس شديد لا يقاوم، وذلك بسبب أنه خلال هذه الفترة من النهار يحدث انخفاض طبيعي لحرارة الجسم بجانب ذلك، فإن الدماغ يعزز هرمون الليبتين خلال تناول الطعام، والذي يولد فينا الشعور بالشبع، فاستجبنا لنداء الطبيعة في هذه اللحظة، واخذنا قسطا من الراحة، وغفوة في ذلك نكون احسنا صنعا، فحسب رأي الاختصاصيين، القيلولة تنمي القدرة على التعلم وعلى التذكر بالنسبة للكبار.

