



عنوان الجرعة المعرفية:

## " كيف تفيد الهوايات صحتنا العقلية "

إعداد:

شيخة المهيري

إدارة المعرفة

قسم البحوث والدراسات



## المقدمة:

في خارج إطار جدولنا اليومي المزدحم، من المهم أن نشارك في أنشطة هادفة تضيف الفرح إلى حياتنا، فإنَّ الهوايات إحدى الطرق لممارسة الأشياء التي تهمننا وهي منفذ إبداعي منفصل عن العمل.

## فوائد ممارسة الهواية

ممارسة الهوايات مفيدة حقًا لصحتنا العقلية، حيث أظهرت الهوايات أنها ترفع عنَّا الضغط الذي نواجهه في حياتنا وصحة بدنية أفضل ومزيدًا من النوم والمزيد من الروابط الاجتماعية وتحسين أداء العمل، وزيادة السعادة ربما تعلم أنك تريد ممارسة هواية جديدة، لكنك لست متأكدًا تمامًا ممَّا يجب أن تكون عليه يجب أن تساعدك هذه النصائح في البدء.

## كيف تبدأ:-

### 1. ابحث عن شيء تهتم به حقًا

خذ دقيقة من وقتك لإجراء عملية عصف ذهني لما تهتم به حقًا، يمكن أن يكون هذا مجموعة كاملة من الأشياء، مثل ممارسة الفن أو تجربة نوع جديد من التمارين أو العزف على آلة موسيقية أو الطبخ أو الكتابة أو تعلم لغة أو مهارة جديدة.

يمكننا أن نأخذ دروسًا لمساعدتنا على البدء في ممارسة الهوايات أو يمكننا أيضًا اعتبار الأنشطة اليومية هوايات محتملة، مثل الطهي أو تدريب الحيوانات الأليفة أو تزيين المنزل أو القراءة أو التنظيم، هذه الأفكار منخفضة الميزانية ويسهل التقاطها حيث يسهل دمجها في حياتنا اليومية.

### 2. أعد التفكير في كيفية تنظيم وقتك

أحد الأسباب الرئيسية التي تجعل الناس لا يمارسون الهوايات هو أنهم يشعرون أنه ليس لديهم وقت لممارستها في حين أننا قد نكون مشغولين حقًا بعمَلنا، إلا أنه بإمكاننا العثور على بعض من ساعات الفراغ كل أسبوع لتنظيم هواياتنا، ضع في اعتبارك أن ما تفعله بالفعل في وقت فراغك، قد يدهشك من مقدار ما يمكنك استبداله بهواية، بدلاً من الجلوس لمشاهدة شاشة هواتفنا فإننا سنتمكن من تخصيص وقت لممارسة هواياتنا، ومن المحتمل أن نلتزم بها أيضًا.



### 3. التركيز على الغرض من الإنتاجية

من المهم أن نصل هواياتنا عن حاجتنا حتى نكون منتجين، نحن نعيش في ثقافة موجهة نحو الإنجاز، ممّا قد يجعل الأمر صعباً بالنسبة لنا عندما يتعلق الأمر بوظائفنا / أموالنا / مواعيدنا، فكر في عادات منفصلة عن الشيء الذي يحتاج إلى إنتاجية، يجب أن تكون العادات منخفضة الضغط مما يريحنا من وقت العمل، وقبل كل شيء يجلب لنا الإشباع الحقيقي لممارستنا أشياء نحبها. يمكن أن تكون ممارسة هواية مفيدة للغاية لصحتنا العقلية ورفاهيتنا، إنه لأمر رائع أن يكون لدينا منفذ للتعبير عن أنفسنا وتحدي أنفسنا بطريقة صحية، والجزء الأصعب هو الخطوة الأولى.

### 4. الهوايات تنمي المهارات والتواصل

تحسن الهوايات التي تمارس مع أشخاص آخرين مثل قيادة دراجة هوائية أو التجديف أو المشاركة في المارثون، كل هذه الأمور تعزز مهارات التواصل والتعامل مع الآخرين، كذلك فإن هذه الهوايات تبني الثقة بالنفس وتعزز من الروابط الاجتماعية للفرد، كما تساهم ممارسة هواية ضمن جماعة أيضاً في التعافي من الاضطرابات النفسية، عند ممارسة هواية ضمن أهداف محددة، مثل تعلم العزف على الجيتار باحتراف، فإن تحقيق هذه الأهداف يرفع من مستويات السعادة ويعزز الثقة بالنفس، وتساعد بعض الهوايات مثل الصيد على تعليم الصبر ورفع مستويات التركيز.

### 5. الهوايات تحارب أعراض الشيخوخة

بحسب دراسة أجريت على كبار السن في أستراليا، فإن ممارسة البستنة (الاعتناء بحديقة المنزل) بشكل يومي قد تقلل فرصة الإصابة بالتدهور العقلي أو الخرف.

### 6. الهوايات تحسن المزاج العام

يساهم قضاء وقت ممتع في ممارسة الهوايات، مثل الرسم والموسيقى، في تحسين المزاج العام والصحة النفسية، ويساعد على التمتع بحياة أكثر إيجابية، كذلك فإن بعض الهوايات تساهم في رفع مستويات هرمونات السعادة.



## الهوايات يمكن أن تعزز حياتك المهنية

يمكن أن تساعدك الهوايات أيضًا على تعزيز حياتك المهنية، كما أن مارك زوكربيرج ، مؤسس فيسبوك ومدافع عن الهوايات، يهتم إلى سؤال أي مقدم على وظيفة لدية عن هواياته، حيث يرى زوكربيرج أن الهوايات والمشروعات الجانبية هي واحدة من أفضل الطرق للناس لإظهار الشغف والقيادة في حياتهم المهنية، في نظره الهوايات لا تمكّنك من أن تكون متعدد المهارات فحسب، بل يمكنها أيضا مساعدتك على إدارة التوتر بشكل أفضل والتفكير بشكل خلاق في العمل، يمكن أن تساعدك هوايات معينة أيضًا في تحقيق دخل إضافي، وربما تتحول إلى وظيفة بدوام كامل أو مشروع تجاري جديد - تذكر أن Facebook بدأ كهواية!

ستختلف فوائد كل هواية اعتمادًا على ما تركز وقتك لها ومدى شغفك بها، لكن هناك شيء واحد مؤكد وهو، أنه من يمكن أن يكون للهوايات العديد من الفوائد التي ستساعدك على المدى القصير والطويل<sup>1</sup>.

المراجع:

<sup>1</sup> [https://oregoncounseling-com.translate.google.com/translate/a/oregoncounseling-com.translate.google.com/translate/a/article/how-hobbies-benefit-our-mental-health/?x\\_tr\\_sl=en&x\\_tr\\_tl=ar&x\\_tr\\_hl=ar&x\\_tr\\_pto=sc](https://oregoncounseling-com.translate.google.com/translate/a/oregoncounseling-com.translate.google.com/translate/a/article/how-hobbies-benefit-our-mental-health/?x_tr_sl=en&x_tr_tl=ar&x_tr_hl=ar&x_tr_pto=sc)

<sup>1</sup> <https://altibbi.com/>

<sup>1</sup> [https://www-cae-edu-au.translate.google.com/news/five-benefits-of-having-a-hobby/?x\\_tr\\_sl=en&x\\_tr\\_tl=ar&x\\_tr\\_hl=ar&x\\_tr\\_pto=sc](https://www-cae-edu-au.translate.google.com/news/five-benefits-of-having-a-hobby/?x_tr_sl=en&x_tr_tl=ar&x_tr_hl=ar&x_tr_pto=sc)