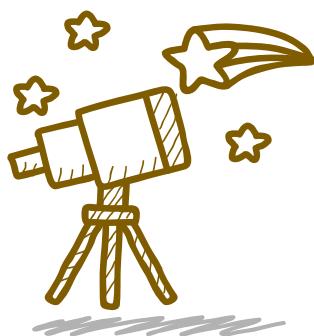


Хобби — отрада для души!



В наше сложное время существует безусловно полезная, позитивная и доступная абсолютно каждому сфера жизни. Это — хобби!



Уже давно никого не удивляет, что претенденты на работу в солидных фирмах должны указывать в резюме помимо профессиональных навыков еще и свои увлечения. Ведь хобби может многое рассказать о человеке — о его качествах (педантизм, творческий подход к делу, нестандартность натуры), склонности к риску (экстремальные виды спорта), об отношении к жизни (позитивный настрой, активность), к окружающим (что милее — одиночество или командная работа) и своему здоровью (физическая активность на свежем воздухе)... Человек, имеющий увлечения, более стабилен, доволен жизнью, уверен в себе. Он живет не только работой, спокойней переживает служебные неурядицы и карьерные превратности — ведь у него всегда есть запасной полигон для самоутверждения и здоровый способ снять стресс.

ЧТО ТАКОЕ ХОББИ?

Хобби (от *англ.* hobby — увлечение, любимое дело) — это некое занятие для души, а не для денег, которому вы уделяете время на досуге.

Это растяжимое понятие — многие считают его чуть ли ни синонимом времяпрепровождению. Но это не совсем так. Социальные сети, просмотр телефильмов, разговоры по телефону могут как улучшать настроение, так и портить его, приносить как пользу, так и вред. Всему этому тоже должно быть место в жизни, но это скорее способ убить время, чем наполнить его неким смыслом и позитивом.

Сложно отнести к хобби и разного рода общественную деятельность, волонтерство, просветительство. Какое бы моральное удовлетворение подобная деятельность ни приносила, но это все равно тяжелая работа, дополнительная нагрузка, напряжение, повод для переживаний.

ТАКИЕ РАЗНЫЕ УВЛЕЧЕНИЯ...

И чем только не занимаются люди, чтобы разнообразить и украсить свою жизнь. К хобби мы можем отнести любые виды спорта (плавание, гимнастика, стрельба, велосипед, верховая езда), в том числе экстремальные (байдарки, паркур, альпинизм, спелеология); все, что связано с творчеством (театр, танцы, пение, музыка, живопись, фотография); активный отдых (туризм, путешествия, охота, рыбалка, исторические реконструкции); рукоделие (вязание, вышивание, бисероплетение); хенд-мейд изделия (сумки,

Хобби — не убежище от жизненных проблем, а способ улучшить качество жизни, сделать ее насыщеннее и интереснее





Выбирайте то, что нравится именно вам, а не то, что советуют вам близкие, друзья-подруги, журналы. Хобби должно быть любимым, а не модным



шкатулки, игрушки, украшения, предметы интерьера); разные виды мастерства (шитье, вырезание по дереву, моделирование, плетение из лозы, гончарное и столярное дело); домоводство (кулинария, дизайн интерьеров); интеллектуальные увлечения (системное чтение, кроссворды, ребусы, пазлы, пасьянсы, математические задачи, психологические тесты, изучение иностранных языков), научные (история, археология, краеведение); компьютерные (веб-дизайн, фотопшоп, видеоролики, блоггерство); связанное с выращиванием растений (виноделие, садоводство, цветоводство, флористика) или с разведением животных (пчелы, коты и собаки, рыбки, попугайчики); настольные игры (шахматы, шашки, нарды, карты); коллекционирование (марки, монеты, игрушки и статуэтки, оружие, предметы старины); экзотические увлечения (йога, эзотерика, уфология, фен-шуй, астрология, хиромантия, граффити, фокусы)...

Мы упомянули буквально несколько примеров возможных увлечений. На самом деле их намного больше — весь спектр возможных хобби можно найти в интернете, более того, в отношении каждого вида доступен огромный пласт информации, в том числе видео. Ну и, конечно, не стоит забывать о мастер-классах, клубах по интересам, спортивных секциях, где вы сможете и «пощупать» свое новое увлечение, и получить советы признанных мастеров, найти людей, близких по духу.

ВСЕГДА ЛИ ХОББИ — ЭТО ТОЛЬКО ПОЗИТИВ?

Некоторые увлечения могут повлечь за собой конфликты, непонимание окружающих и иные проблемы. Но причина не в самом увлечении, а в том, насколько гармонично оно вписалось в жизнь человека, не является ли замещением чего-то намного более важного.

Любимое дело может быть только частью вашей жизни. Оно не способно заменить другие важные сферы: семью, отношения с близкими, общение с друзьями, самосовершенствование в разных сферах, профессиональный рост, общественную активность... Однако может очень украсить вашу жизнь и компенсировать недостаток чего-то из перечисленного. Хобби — не убежище от жизненных проблем, а способ улучшить качество жизни, сделать ее насыщеннее и интереснее. Любимое дело призвано отвлекать и развлекать. Это отдушина, отрада, удовольствие, отдых для души.

Есть повод задуматься, если ваше любимое занятие:

- Привносит в жизнь лишнее напряжение и суету.
- Негативно влияет на взаимоотношения с окружающими, отдаляет от семьи.
- Ложится непосильным бременем на семейный бюджет.
- Заметно уменьшает ваше жизненное пространство.
- Занимает практически все свободное время и носит признаки нездоровой зависимости.
- Угрожает вашему здоровью и даже жизни.

- Является способом что-то кому-то доказать, поводом сбежать из дому, отлынивать от семейных обязанностей.
- В итоге приносит больше отрицательных, чем положительных эмоций.

КАК ВЫБРАТЬ СЕБЕ ДЕЛО ПО ДУШЕ

Если вы еще четко не определили, какими занятиями украсить свой досуг, у вас есть возможность сделать осознанный выбор.

1. Выбирайте то, что нравится именно вам, а не то, что советуют вам близкие, друзья-подруги, журналы. Хобби должно быть любимым, а не модным.
2. Если вам сложно определиться с выбором хобби, вспомните, о чем мечталось в детстве и юности — может, именно в этих нереализованных мечтах вы и найдете свое любимое дело.
3. Испытайте себя в разных направлениях, походите на мастер-классы, присмотритесь, чем увлекаются ваши друзья, помастерьте вместе с детьми.
4. Больше ориентируйтесь на процесс, а не на результат.
5. Не подразумевайте материальную выгоду. Смысл хобби только в том, чтобы доставить радость самому себе.
6. Не исключайте выбора нескольких видов хобби: что-то связанное с физической активностью и что-то «домашнее» в уютном кресле; что-то для теплой поры года, а что-то — для холодов.

ИДЕАЛЬНОЕ ХОББИ

- Делает вашу жизнь более яркой, полной и разнообразной. Устраняет напряжение, доставляет удовольствие, приносит радость.
- Компенсирует то, чего вам не хватает, дарит покой и релаксацию или наоборот — драйв и адреналин; дает возможность побыть в одиночестве или, напротив, пообщаться с друзьями по интересам.
- Делает здоровее (физически или душевно).
- Способствует самореализации, расширяет кругозор, развивает таланты и умения.
- Не требует больших материальных затрат, не загромождает и не засоряет ваше жилище.
- Не вызывает нареканий соседей, радует ваших близких.

Все, что сверх того — изумительный интерьер, стильная одежда своими руками, дополнительный доход, верные друзья и спутники жизни — это уже «побочный эффект» от любимого дела, который стоит записать в разряд везения. Но и так бывает тоже. Просто нужно наслаждаться жизнью и чаще делать то, что приносит радость.

Мария Кириленко



ЦСПР

Києво-Святошинський центр соціально-психологічної реабілітації населення

www.boiyarka.cspr.info