حيث يوفر فرصة للتجديد والاسترخاء بعد ساعات العمل أو الدراسة. استغلال وقت الفراغ بشكل جيد يُسهم في تحسين الصحة النفسية والعقلية من خلال ممارسة الأنشطة التي تعزز السعادة والرضا. مما يُسهم في تحقيق التوازن بين الحياة العملية والشخصية. يُعتبر وقت الفراغ مهماً لتعزيز العلاقات الاجتماعية من خلال قضاء وقت مع العائلة والأصدقاء.

lakhasly.com © تم تلخيص النص بواسطة موقع لخصلي