

الهوايات الشخصية أهميتها و أنواعها محمد سعد حويل الدوسري 2016/02/13 مفاهيم تعتبر الهوايات الشخصية ملاذا آمنة لصحة ووقت الأفراد داخل المجتمعات الحديثة، فهي تمكن من تلبية حاجات ورغبات النفس البشرية، والتخلص من ضغوط الحياة العملية، وإبراز أو اكتشاف مواهب وقدرات الأفراد. و تبرز أهميتها أكثر بالنسبة للأطفال بالنظر إلى تأثيرها الإيجابي على تحصيلهم الدراسي و سلوكهم داخل المدرسة و البيت أيضا. فتربية الطفل على ممارسة هواية أو تحبيبها له تدخل ضمن العوامل الأساسية و الحاسمة في تكوين شخصيته المستقبلية. 1- ماذا نقصد بالهوايات الشخصية ؟ تعريف ويكيبيديا: الهواية نشاط منتظم أو اهتمام يمارس في الغالب خلال أوقات الفراغ بقصد المتعة أو الراحة. وهي تشمل هوايات الجمع و الفنون، حيث تؤدي إلى اكتساب مهارات و معرفة كبيرة و لا يقصد بها تحقيق الأجر و إنما المتعة. تعريف آخر: الهواية هي ممارسة فعل معين تحبه النفس مع الحرص على إتقانه و التفنن فيه، و تمارس الهواية برغبة عفوية و ذاتية، و قد تكون إما عادة فطرية أو مكتسبة. 2- دور الهوايات الشخصية و أنواعها : تبرز أهمية الهوايات الشخصية في عدة نقاط منها : قضاء وقت الفراغ بشكل يعود على الفرد بالفائدة. التقليل من التوتر الناتج عن ظروف الحياة القاسية. إنشاء علاقات اجتماعية و صداقات جديدة. و يمكن تلخيص أنواع الهوايات الشخصية فيما يلي: أدبية : القراءة - الكتابة - التدوين الإلكتروني - التأليف - الشعر . ثقافية : تعلم اللغات - تعلم عزف الآلات الموسيقية . فنية : الرسم - النحت - التصوير . بدنية : المشي - الجري - السباحة - ركوب الدرجات. حركية : تربية الحيوانات الأليفة - الزراعة البسيطة ( حدائق المنزل ) . ذهنية : الشطرنج - ألعاب الورق - سودوكو . سياحية : السفر - الرحلات البرية و البحرية - زيارة الأماكن الأثرية و التاريخية . تقنية : تصميم مواقع إلكترونية - التصميم الجرافيكي - إصلاح الهواتف. 3- أهمية ممارسة الهوايات الشخصية للهوايات الشخصية للهوايات الشخصية فائدة كبيرة، أ - بالنسبة لصغار السن: تفرغ الطاقة بشكل جيد. ب - بالنسبة لكبار السن: التشجيع على وضع أهداف مستقبلية. 4- كيف نتعلم و ننمي الهوايات الشخصية ؟ يمكن للفرد أن يمارس هواية و ينميها عن طريق التعرف على الرغبات و الميولات . الالتحاق بمراكز للاستفادة من دورات تعلم أنشطة جديدة. التخطيط لممارسة هوايات و خبرات متنوعة. المشاركة في أنشطة اجتماعية و جموعية. تحديد وقت محدد لممارسة الهوايات الشخصية. محاولة التجديد و التنوع في أنواع الهوايات الشخصية. مشاركة الآخرين في ممارسة الهوايات. 5- معوقات ممارسة الهوايات الشخصية هذا الجدول يصنف بعضا من العوامل التي تعيق ممارسة الهوايات :