

مفاهيم تعتبر الهوايات الشخصية ملاذاً آمناً 2016/02/13 الهوايات الشخصية أهميتها و أنواعها محمد سعد حويل الدوسري 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 أيضاً. 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 منظم 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، وقد 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 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