Daam دعم
مركز دعم الصحة السلوكية
Daam Behavioral Healthcare Center
الاجتماعي Social

وقتك يصنعك



وقتك يصنعك

كيف تقودك الهوايات والأنشطة الإيجابية إلى حياة أفضل؟



لماذا يحتاج الإنسان إلى الهوايات والأنشطة الإيجابية؟

الهواية ليست مجرد وسيلة لتمضية الوقت، بل مساحة يعبّر فيها الإنسان عن نفسه، ويكتشف من خلالها قدراته واهتماماته، ويجد فيها ما يمنحه المتعة والفائدة في الوقت نفسه.



دائماً ما يتراود في ذهني سؤال... لماذا يطلب مني الكبار ترك أجهزتي الإلكترونية جانباً وعمل شيء أخر، وفي كل مرة يروني اقضي وقتي العب بلعبة بالهاتف أو حتى حينما أتصفح منصات التواصل الاجتماعي أجد أحد الكبار ينتقدني قائلاً: أشغل نفسك بما يفيدك،



لا احب تلك الجملة، أعلم أن ما أتصفحه ليس دائماً مفيد..، ولكن لماذا يجب أن استفيد دائماً مما أتابعه؟ ولماذا يتم الجزم بأن ما أتابعه غير مفيد؟ كثيراً ما أصادف فيديوهات لتربويين يتحدثون حول العلاقات وحول طرق مواجهة المشكلات، كما أتابع فيديوهات تفيديني فالحياة اليومية وأرى أن ذلك كافٍ.

لـم ادرك أن نصيحـة الكبـار الـتي وجهوهـا لي كانت صحيحـة إلا بعدما واجهني فيديـو توعوي تناول فيه أحد المختصين حديثاً حول موضوع الترويح عن الذات.. في البداية واجهت صعوبة في استيعاب معنى كلمة "ترويح" والتي عرفها المختص قائلاً:



" الترويح عن النفس هو مجموعة من الأنشـطة التي يمارسـها الإنسان في وقت فراغه بإرادته، بهدف الشـعور بالراحة والاسـتمتاع، واسـتعادة نشـاطه الجسـدي والنفـسي، بعيـداً عـن ضغـوط الحيـاة والتزاماتـه اليومية."

وأكمـل المختـص حديثه موضحاً "أن الضغـوط اليومية قد تكون في صورة مشـاعر لا نعرف كيف نتعامل معها، أو روتـين متكـرر يحتـاج إلى كسر، أو ضغوط دراسـية بسـبب الواجبـات والاختبارات لذلك، يُعد اسـتغلال وقت الفراغ بشـكل إيجابي أمراً مهماً في الترويح عن النفس، لأن تأثيره يعتمد على الطريقة التي نقضي بها هذا الوقت"

حينها بدأت أفهم أن الفكرة ليسـت في أن أترك هاتفي فقط، بل في كيف اسـتفيد من الوقت.



أكمـل المختص حديثـة في نهاية الفيديو معطياً أمثلة عن طرق الترويح عـن النفـس قائـلاً: هنـاك العديد مـن الطرق الـتي يمكننا مـن خلالها الترويـح عـن انفسـنا كالقـراءة، والرسـم، والكتابـة، أو ممارسـة رياضة مفضلة، أو حتى تجربة أنشطة جديدة مبتكرة.. فالإنسان لا يكتشف ما يحب إلا عندما يجرب مختلف الأشياء.



بعـد
أن انتهـى المقطـع، أغلقـت
هاتفي وبدأت أفكر بحديثة..
صحيـح أن القراءة والرسـم والرياضة والكتابة
من أكثر الأنشـطة التي ينصح بهـا الجميع، لكنها
أصبحـت تتكـرر كثـيراً لدرجة أننـا أحياناً لا نشـعر
بالحماس تجاههـا، وكأنها قائمة جاهزة تتكرر
في كل مرة نسأل فيها: "ماذا يمكنني أن
أفعل في وقت فراغي؟"





ظلت
الأفكار تدور في عقلي حول
كيف كان الناس يقضون أوقات
فراغهم قبل أن يتم اختراع كل هذه
الأجهزة الإلكترونية؟ هل كانوا يشعرون
بالملل مثلنا؟ وهل كانت لديهم اهتمامات
وهوايات تشغل وقتهم فعلا؟ كيف نبتكر
هوايات جديدة تجعلنا دائماً
شغوفين لها؟



بدافع الفضول، سألت
خالتي ذات يوم عن الطريقة التي
كانت تقضي بها وقت فراغها عندما
كانت في مثل عمري، خاصة وأنها ليست
بعيدة كثيراً عن عمري، لذلك شعرت بأنها
قد تفهم ما أفكر فيه أكثر من غيرها.
ابتسمت وهي تسترجع ذكرياتها،
ثم قالت:



"كنا نبتكر أشياءنا بأنفسنا... لم تكن
الخيارات جاهزة أمامنا كما هي الآن. أحياناً
نقضي ساعات نحاول تعلّم شيء جديد
فقط لأننا شعرنا بالفضول تجاهه، وليس
لأن أحداً أخبرنا أنه ممتع."
توقفت قليلاً ثم أكملت حديثها ضاحكة:
"أتذكر أنني في فترة من الفترات كنت أجمع
العلب القديمة وأحوّلها إلى صناديق صغيرة
أزينها بنفسي، وكثيراً ما كنا نخترع ألعاباً من
أشياء بسيطة موجودة في المنزل...

كنا
نبني منازل من وسائد
الكراسي في غرفة المعيشة ونغطيها
بالأغطية، ثم نبدأ بتوزيع الأدوار بيننا
وكأننا داخل مسرحية حقيقية. وأحياناً نقف
أمام المرآة نقلد مشهداً من مسلسل أو
رسوم متحركة شاهدناه في اليوم
السابق، ونعيش الدور بكل حماس
وكأنه حدث فعلاً."



ثم ضحكت وهي تكمل:
"حتى الأعمال المنزلية كنا نحاول تحويلها
إلى شيء ممتع، فنضع تحديات صغيرة
بيننا، مثل: من يستطيع ترتيب الغرفة خلال
عشر دقائق، أو من ينتهي أولاً من جمع
الألعاب بعد الانتهاء من اللعب."
وأضافت:
"وكنت أحب إعادة استخدام الأشياء
الورقية دائماً... الأكياس، وصناديق الأحذية
والملابس، لم أكن أراها أشياء تُرمى، بل
أشياء يمكن تحويلها إلى شيء جديد. كنت
ألوّنها وأزيّنها وأستخدمها بطرق مختلفة
تماماً عن استخدامها الأساسي."



ثم
نظرت إليّ قائلة:
"المتعة لم تكن دائماً في النشاط
نفسه... بل في فكرة الاكتشاف، وفي شعورنا
أننا نصنع شيئاً يخصنا نحن."
تأملت كلامها قليلاً...
في الحقيقة، نحن نعيش في زمن مختلف تماماً عن
الزمن الذي تتحدث عنه خالتي. فاليوم أستطيع
أن أقرأ، وأرسم، وأتعلم لغة جديدة، وأشاهد
الأفلام، وألعب الألعاب، وأتواصل مع
أصدقائي، كل ذلك من خلال جهاز
صغير أحمله في يدي.



ولهذا
راودني سؤال جديد...
إذا كانت الأجهزة الذكية توفر لنا كل هذه الخيارات، فلماذا ما زال الكبار ينصحوننا دائماً بالبحث عن أنشطة أخرى خارجها؟



فكرت في الأمر قليلاً... وربما توصلت للإجابة

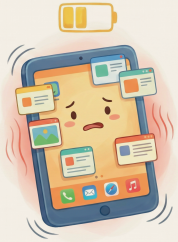
دعوني
أشرح لكم بطريقة مختلفة لماذا
يجب أن نمارس هواياتنا بعيداً عن الأجهزة
الذكية ... تخيل معي..
"تخيل نفسك جهاز لوحي ذكي"

تخيل
أنك فتحت عشرات التطبيقات في
الوقت نفسه... لعبة، وفيديو، ومحادثات،
وإشعارات، وموسيقى، ومنصة وراء أخرى.
ماذا يحدث للجهاز بعد فترة يا ترى؟

يبدأ بالسخونة..



ويصبح أبطأ...



وتبدأ بطاريته
النفاد بسرعة.



الإنسان يشبه ذلك..

فعندما نقضي معظم وقتنا داخل الشاشات، تبقى عقولنا في حالة استقبال مستمرة للمعلومات والصور والأصوات، حتى وإن كنا نعتقد أننا نستريح.. ولهذا لا يكفي دائماً أن ننتقل من تطبيق إلى آخر لنشعر بالراحة، بل نحتاج أحياناً إلى تجربة مختلفة تماماً...

أن نتحرك،

أو نصنع شيئاً بأيدينا،

أو نتعلم مهارة جديدة،

أو نمارس نشاطاً يجعلنا نتفاعل مع العالم من حولنا بصورة مختلفة.



لكن ماذا تمنحنا الهوايات؟



بعض
الأنشطة تساعدنا على تفريغ التوتر
دون أن نشعر. فهناك من يجد راحته في الزراعة،
وآخر في الرسم، وثالث في الطبخ أو الأعمال اليدوية.
وقد تبدو هذه الأنشطة بسيطة، لكنها تمنح العقل
فرصة للتركيز على شيء مختلف، وتساعدنا على
استعادة نشاطنا بهدوء.

ومن الأشياء
الجميلة في الهوايات أنها تجمع الأشخاص الذين يشاركون الاهتمام نفسه. فمحب القراءة يبحث عن أشخاص يحبون الكتب، ومحبو الرياضة يلتقون بمن يشاركونهم الشغف نفسه، حتى في المساجد نجد هذا المعنى الجميل حاضراً؛



فهناك
مجموعات من الشباب يتعاونون على حفظ القرآن الكريم، ويتابع بعضهم بعضاً في المراجعة والالتزام بالعبادات، ويشجعون بعضهم على فعل الخير. وعندما يتغيب أحدهم يسأل عنه الآخرون ويطمئنون عليه، وهكذا نشعر أننا جزء من مجموعة نفهمها وتفهمنا.

أعتقد أن أجمل ما في هذه المجموعات أنها تجعل الإنسان يشعر بأنه ليس وحده، وأن هناك أشخاصاً يشاركونه الاهتمامات والأهداف نفسها، فيتعلم منهم ويشجعهم ويشجعونه بدورهم.



كما يمكن للهوايات والأنشطة الإيجابية أن تشغل وقتنا بأشياء مفيدة، وتساعدنا على تعلم مهارات جديدة، وتمنحنا شعوراً جميلاً بالإنجاز عندما نلاحظ أننا أصبحنا أفضل مما كنا عليه بالأمس. كما أنها تعلمنا الالتزام والصبر وتنظيم الوقت، وتمنحنا بديلاً إيجابياً نقضي فيه أوقات فراغنا. وربما لهذا السبب يشعر كثير من الناس بالفخر عندما يتحدثون عن هواياتهم، لأنهم لا يتحدثون عن نشاط يمارسونه فحسب، بل عن جزء من رحلتهم في التعلم والنمو واكتشاف الذات.

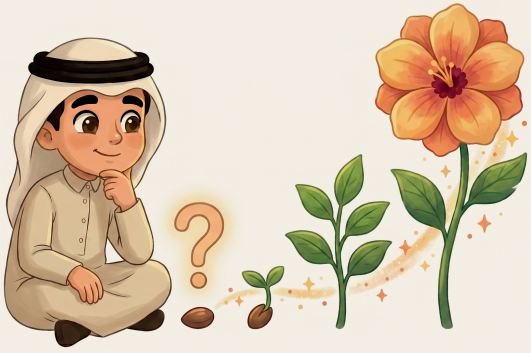




اكتشف شغفك

هل سبق أن شاهدت برنامجاً عن الفضاء، ثم وجدت نفسك تقضي وقتاً طويلاً في البحث عن الكواكب والمجرات والنجوم؟
أو ربما وجدت نفسك تراقب النباتات من حولك وتتساءل كيف تنمو؟
أو تشعر بالفضول تجاه الحيوانات والطبيعة؟
هل راودتك تساؤلات حول التاريخ؟ أو كيف كان يعيش الناس قبل اختراع الكهرباء؟

أحياناً يبدأ الشغف بسؤال بسيط، أو فكرة عابرة، أو فضول تجاه شيء لم نكن نعرف عنه الكثير.



ولهذا لا تخف من التجربة. تعلّم لغة جديدة، جرّب الرسم أو التصوير، تعرّف على البرمجة، تعلم الحياكة أو الخياطة، اقرأ عن التاريخ، أو استكشف عالماً جديداً من خلال الكتب والأفلام الوثائقية. وحتى الألعاب قد تكون بداية لاكتشاف اهتمامات جديدة إذا دفعتك للتفكير والتعلم والابتكار.



ومع الوقت ستبدأ بملاحظة أن بعض الأشياء تشد انتباهك أكثر من غيرها، وهنا قد تجد الشغف الذي تبحث عنه.



وعندما تكتشف شيئاً تحبه، حاول أن تضع له هدفاً صغيراً.

إذا كنت تحب القراءة، فحدد عدد الكتب التي ترغب بقراءتها هذا العام. وإذا كنت تحب تعلم اللغات، فضع لنفسك هدفاً بتعلم كلمات جديدة كل أسبوع.

وإذا كنت مهتماً بالفضاء أو الطبيعة، فابحث عن معلومة جديدة كل يوم.

فالأهداف الصغيرة هي التي تساعد الشغف على النمو، وتحوّل الاهتمام البسيط إلى معرفة ومهارة وإنجاز.

سؤال غريب... لكنه مهم

أحياناً تراودني أفكار غريبة أعتقد أنها ناتجة عن متابعتي للأفلام أو المسلسلات السنيمائية..

دائماً أفكر، ماذا لو تعطلت الطائرة التي أركبها، ووجدت نفسي وحيداً في جزيرة بعيدة؟

أعلم أن الفكرة غير واقعية إلى حد ما، لكنني في كل مرة أصل إلى التساؤلات نفسها:



- هل سأستطيع تدبر أمري؟
- هل أعرف كيف أعد وجبة بسيطة لنفسي؟
- هل أستطيع تنظيم يومي وتحمل مسؤولية نفسي؟
- هل أعرف كيف أتعامل مع المشكلات الصغيرة دون أن أطلب المساعدة في كل مرة؟



حين أفكر في هذه الأسئلة أكتشف أن بعض الهوايات والأنشطة لا تمنحنا المتعة فقط، بل تعلمنا أشياء مفيدة في الحياة أيضًا. فالطبخ يعلمنا الاعتماد على النفس، والزراعة تعلمنا الصبر والمسؤولية، والأعمال اليدوية تعلمنا كيف نصنع ونصلح الأشياء بأنفسنا، وحتى الرياضة تعلمنا الانضباط والالتزام.



“فالهواية ليست مجرد طريقة لتمضية الوقت... بل قد تكون مهارة نحتاجها يوماً ما دون أن نتوقع ذلك”



Daam دعم

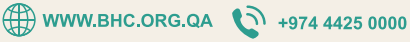
مركز دعم الصحة السلوكية

Daam Behavioral Healthcare Center

الاجتماعي Social



bhc_qatar bhc_qatar bhc_qatar bhc_qatar bhc_qatar



WWW.BHC.ORG.QA +974 4425 0000