



SZÖVEG –  
SZŐNYI LÍDIA

# MINDENKINEK KELL EGY HOBBI!

Sokan csak legyintek, amikor meghallják a szabadidő vagy a hobbi kifejezést. Ők azok, akik úgy érzik, túlon-túl elfoglaltak ahhoz, hogy a kedvteléseiknek hódoljanak, és olyan haszontalannak tűnő tevékenységekkel üssék el az időt, amelyeknek semmi köze a munkájukhoz, a karrierjükhöz vagy a pénzkereséshez. A „nem érek rá”, „nyakig ülök a munkában”, „meghalni sincs időm”, „egy szabad percem sincs” kifejezések mintha a nélkülözhetetlenség és fontosság bizonyítékává váltak volna.

◆ Pedig a kutatások szerint a szabadidős tevékenységekre szánt energia egyáltalán nem időpocsékolás, ezért érdemes keres-nünk egy olyan hobbit, ami segít a kikapcsolódásban és a felüdülésben. Ez hozzájárulhat a testi-lelki jóllét növeléséhez, a jobb életminőséghez, sőt, meglepő módon még a karrie-rünkben való előrelépéshez is.

## Túlsúfolt élet

2008 nyarán a pszichológusok végeztek egy felmérést az USA Today olvasótáborának tagjai között, amelynek során több mint 2000 olvasó válaszolt az egészségi állapotával és a boldogsággal kapcsolatos kérdésekre. A vizsgálatból fény derült többek között arra is, hogy a résztvevők 69 százaléka érzi zsúfoltnak a napjait, és emiatt elsősorban a hobbijáról mond le (57%). Az elfoglaltságérzés évről évre egyre növekszik, az emberek egyre inkább túlhajszolttá válnak. Ideje tehát felrúgni az eddigi elképzeléseket, s máshol keresni a megoldást! „Ne aggodalmaskodjatok tehát a holnap felől; mert a holnap majd aggodalmaskodik a maga dolgai felől. Elég minden napnak a maga baja” – tanítja Jézus a *Hegyi beszédben*. Hiába végzünk ma dupla mennyiségű munkát, valószínűleg holnap sem fog kevesebb feladat háarulni ránk, ugyanis holnap új teendők adódnak, és az élet szép lassan elsuhan mellettünk. Természetesen a munka és az egyéb kötelezettségek elvég-zése rendkívül fontos, de igencsak veszélyessé válhat, ha az ezekből adódó „kell”-ek szorításában éljük az életünket. Még ha nagyon szeretjük is a hivatásunkat, akkor is belefáradhatunk. Érdemes ezért a munka mellett egy olyan elfoglaltságot is találni, amit mindenféle elvárás nélkül szívesen csinálunk, s amiben úgy érezzük, kiteljesedhetünk. A hobbi lényege, hogy mindenfajta kényszertől mentesen valódi örömet okozzon számunkra, ugyanakkor nem feltétlenül kell teljes mértékben különböznie a nap mint nap végzett munkánktól. Van, akinek az érdeklődési köre a hivatásához kapcsolódik, így olyan hobbitevékenységet választ szívesen, ami valahogy kötődik

a szakmájához, de azt a részét tapasztalhatja meg, amellyel a mindennapi munkavégzés során nincs alkalma foglalkozni. Így olyan ismereteket, készségeket sajátíthat el, amit később hasznosíthat, a közös hobbivégzés során pedig olyan kap-csolatok épülnek, amelyek segíthetnek a karrierben. Mások szívesebben választanak olyan szabadidős tevékenységet, ami teljes mértékben eltér a szakmájuktól, mivel ez segít nekik abban, hogy eltávolodjanak a napi stressztől. Akármelyik utat választjuk is, megkérdőjelezhetetlen tény, hogy a szabadidős tevékenységekre szánt idő nem vész kárba.

## Tegyünk aktívan a lelki egyensúlyért!

A hobbi segít a lelki egyensúly fenntartásában. A pszicho-lógusok szerint a szabadidős tevékenységek végzése során egyre inkább megismerjük önmagunkat, és a személyiségünk teljesen új oldalaira csodálkozhatunk rá. A hobbit a tevékeny-ségben rejlő örömmért végezzük, így mindenfajta nyomasztó kényszer nélkül elmélyedhetünk benne, ami hozzásegíthet rejtett képességeink kibontakoztatásához. A személyiség és az élethelyzet függvénye, hogy milyen tevékenység segít leginkább a kikapcsolódásban, felfrissülés-ben: a csendes, kreatív vagy az aktív, sportos. Ugyanakkor egy biztos: az aktív lazítás jobban hozzásegít a szellemi és lelki kikapcsolódáshoz, mint az olyan passzív tevékenységek, mint a televízió nézés, számítógépezés vagy az egyéb kutyuk elótt töltött szabad percek, órák. Ez természetesen nem jelenti azt, hogy egy-egy film megnézése ne jelenthetne kellemes kikap-csolódást, de ez nem fog hozzásegíteni a mindennapok során felgyülemlett stressz levezetéséhez. Érdemes olyan hobbit választani, amelynek során átélhetjük a flow élményét, amikor olyannyira elmerülünk abban, amit éppen teszünk, hogy felülemelkedünk az énünkön, csak az adott feladatra koncentrálnak, az idő pedig elrepül, megáll vagy éppenséggel lelassul, s mindez energiával és örömmel tölt fel bennünket. *Csikszentmihályi Mihály*, a fogalom megalkotója

Kép - Profimedia - Red Dot



„A HOBBI LÉNYEGE, HOGY MINDENFAJTA KÉNYSZERTŐL MENTESEN VALÓDI ÖRÖMÖT OKOZZON SZÁMUNKRA.”

szerint akkor tudjuk ezt az élményt leginkább átélni, ha világos célt tűzünk ki magunk elé, amelynek meghatározásakor figye-lembe vesszük a képességeinket (a kihívás se nem túl kicsi, se nem túl nagy), s a cselekvés során folyamatos visszajelzést kapunk arról, hogy hol tartunk a célunk felé vezető úton.

## Szórakozzunk a munkahelyi sikereért!

A hobbi hozzájárul a munkahelyi teljesítményhez. *Kevin J. Eschleman* és munkatársai 2014-ben végzett vizsgálata szerint a kreatív hobbivégzés pozitív kapcsolatban áll a munkahelyi eredményességgel, így különösen hasznos, ha a munkavállalóknak lehetőségük van saját kezűleg készített alkotásaikkal díszíteni az irodájukat, vagy tagok lehetnek egy művészeti stúdióban, kreatív írást tanulhatnak, esetleg elkez-denek valamilyen hangszeren játszani. A hobbi tágítja a látóterünket, rugalmasabbá tesz, újfajta prob-lémákkal és megoldási módokkal ismertet meg, amelyeket akár a munkánk során is kamatoztathatunk. Hozzásegíthet, hogy találkozzunk a hozzánk hasonló érdeklődésű emberekkel, akik által akár új lehetőségek is megtalálhatnak bennünket.

## Tartsuk egyensúlyban az életünket!

A hobbi strukturálja az időnket, így hozzásegít, hogy egyen-súlyban tartsuk az életünket. *Jaime L. Kurtz* pszichológus sze-rint a szabadidős tevékenységek hozzájárulnak ahhoz, hogy betartsuk a napirendet és a kereteket. Ha délután 5 órára beír-tuk a naptárba a kedvenc időtöltésünket, akkor valószínűleg hatékonyabban és gyorsabban fogjuk a munkánkat végezni, hogy odaérjünk a kitűzött programra, ami segít, hogy jól hasz-nosítsuk az energiánkat, és az idő ne folyjon ki a kezeink közül. Ugyanakkor a hobbit is tűzásba lehet vinni, és előfordulhat, hogy a kedvtelés felülírja a munkahelyi kötelezettségeket vagy a családi és baráti kapcsolatok ápolását. Olykor pedig öncélúvá válhat, egy olyan eszközzé, amelynek segítségével elmenekülhetünk a valóság elől. Ha úgy érezzük, vagy a közvetlen környezetünk szerint a viselkedésünk feletti kontroll kicsúszott a kezünkől, esetleg lelkiismeret-furdalást érzünk, ingerlékenyvé, feszültté, agresszívvá válunk, ha kihagyunk egy alkalmat (főként a testedzés terén), érdemes végiggondolni a háttérben meghúzódó motivációnkat, és szükség esetén szakember segítségét kérni. ◆

