

## HOBİYE SAHİP OLMANIN BEŞ FAYDASI

Bir mülakatta veya iş görüşmesinde adımız ve soyadımızdan sonra boş zamanlarımızda ne yaptığımız sorulur. Öylesine sorulmuş bir soru gibi görünse de aslında hobilerimiz kişiliğimiz ve karakterimiz hakkında birçok ipucu verir. Gündelik hayatta yorulan bedenimiz ve beynimiz, hobilerimiz sayesinde rahatlar ve gevşer.

TDK tarafından "uğraşı" olarak tanımlanan, kendimize ayırdığımız vakit içinde bizi mutlu edip rahatlatan her türlü aktiviteye hobi diyoruz. Ebru yapmak, dans etmek, resim yapmak gibi daha sayamayacağımız birçok farklı hobi türleri vardır. Bir hobiye sahip olmak, ona zaman ayırmak ve ondan keyif almak hem fiziksel hem de ruh sağlığımız için zannettiğimizden daha önemlidir.

Gün içerisinde tüm sorumluluklarımızı yerine getirebilmek için zamanımızı onlarca parçaya böler, yetiştirmek zorunda olmadıklarımızı ise erteleyebildiğimiz kadar erteleriz. Parkinson Yasası'nın da dediği gibi iş, kendisine ayrılan zamanın tamamını kapsayacak şekilde uzar. Yani bir işin son güne bırakılmasının sebebi, o iş bittiğinde daha iyi bir işle meşgul olmama ihtimalimizdir. İşte hobiler tam burada devreye girerler. Hobi sahibi bir kişi işleri son ana bırakmaz çünkü o iş bittiğinde kendine iyi gelecek başka bir aktivite ile meşgul olacağını bilir. Böylece zamanı planlayarak erteleme sorunu yaşamaz.

Bazı hobiler kişiye tek kalma fırsatı sunsa da birçok hobi bir grupta ya da toplulukla yapılır. Örneğin kendinizi ve hobinizi geliştirmek için gittiğiniz bir kursta onlarca kişi ile tanışsınız. Sizinle aynı işi aynı tutkuyla yapan insanlarla birlikte olmak sizi başkalarıyla iletişim kurmaya teşvik eder. Burada kazandığınız özgüven, aile ve arkadaşlık ilişkilerinizde kendinizi daha iyi ifade etmenize yardımcı olur.

Stresin fiziksel ve ruhsal sağlığımız üstünde birçok olumsuz etkisi vardır. Vücudumuzdaki etkilerinden biri de kortizol seviyemizi artırmasıdır. Yapılan bir araştırmada, 45 dakikalık bir sanat çalışmasının 39 kişinin kortizol seviyeleri üzerindeki etkisi incelenmiştir. Katılımcıların %75'inin kortizol seviyelerinde yani stres düzeylerinde düşüş görülmüştür. Bu da hobilerin stresle mücadele edebildiğini göstermiştir. Ayrıca ruhunuzu beslemek kendinize yapabileceğiniz en büyük iyiliklerdendir. Özellikle tek başınıza yaptığınız bir hobiniz kendinizi daha sakin ve huzurlu hissetmenizi sağlayacaktır. Zihniniz gevşeyecek ve mental olarak da rahatlayacaksınız.

Yapılan çalışmalar etkinliklere katılan insanların daha mutlu olduklarını ve can sıkıntısını daha az düzeyde yaşadıklarını ortaya çıkarmış, aynı zamanda insanların formda kalmasına yardımcı olduğunu göstermiştir. İnsanların kendilerini eğlendiren fiziksel bir hobi edindiklerinde kilo vermeleri veya formda kalmaları daha olasıdır çünkü keyif almadan yapılan egzersizlerde ne yazık ki devamlılık sağlanmaz. Yani sabah erkenden uyanıp koşu bandında bir saat yürümek işkence gibi gelirken işten sonra bir saatinizi ayıracağınız tekvando kursu daha cazip gelebilir.

Kendimize ayırdığımız boş zaman yeni uğraşlar edinmek için güzel bir fırsattır. Denemeden neyi ne kadar başaracağımızı asla bilemeyiz. İzlerken sıkıcı olduğunu düşündüğümüz bir aktivite o işi yapmaya başladığımızda sandığımızdan daha keyifli olabilir ve hobimiz hâline gelebilir. Tam aksine çok seveceğimizi düşünüp başladığımız işler, bize keyif vermeyebilir. Deneme yanılma ile hobilerimizi ve aslında kendimizi keşfedebiliriz. Keyif aldığımız işlerin sonu yüksek ihtimalle başarı ile sonuçlanır. Başarı da biz insanlara daima özgüven kazandırır ve benlik saygımızı geliştirir.

Sonuç olarak hober, zihinsel ve fiziksel rahatlama için fayda sağlayabilir; aktif ve sağlıklı kalmanın yanı sıra bir huzur ve sosyal bağlantı kaynağı olabilirler. Bunların yanında hoberin peşinden gitmek kişiyeye bir amaç ve bir şeyleri başarma duygusu sağlayabilir.

**BEYZA DOėAN**