***Чи варто займатися хобі у складні часи***

Багатьом здається, що хобі під час війни — не на часі у складні часи. Потрібно знайти собі хобі, адже це джерело енергії та найкраща мотивація. Як краще це зробити та чому не варто реагувати на критику.

**Чому рекомендовано зараз знайти собі хобі?**

Хобі — це якась справа, яка приносить задоволення, яка приносить радість і якою ми займаємося не очікуючи певного результату. Цей стан, коли ти щось робиш і в процесі отримуєш задоволення, дає нам енергію. Це фактично паливо для нашого життя.

Чим складніші зовнішні обставини, тим більше нам варто звертати увагу на те, скільки радості й задоволення ми самі собі забезпечуємо, беручи на себе відповідальність. Як би, можливо, це дивно, не звучало. Втім, нам звідкись треба брати енергію для того, аби йти по життю далі.

**Деякі люди засуджують інших за сміливість мати хобі під час війни. Мовляв, треба займатися чимось корисним, а не своїми бажаннями. Як на це реагувати?**

На репліки: «Ти не туди витрачаєш час!» в мене виникає відповідь: «Це мій час!».  Якщо це мій час, то я сама вирішу куди його витрачати. Це треба говорити твердо й доброзичливо водночас. Якщо так не діє, то ми починаємо відповідати твердо та нейтрально.

Коли хтось нам вказує, що робити, то нам важливо зрозуміти, чому це нас чіпляє. Можливо, не варто багато розповідати стороннім про своє життя? Бо коли ми отримуємо задоволення, то як мінімум нам, нашим дітям, нашим сім'ям, від цього краще. Хобі — це ж така історія, яка інколи усвідомлена, а інколи неусвідомлена.

**Якщо людина хоче займатися хобі, але не має часу?**

Це питання пріоритетів. Якщо копнути глибше, то йдеться про почуття провини. Починаєш просто чимось займатися і так тобі радісно від цього, але ти чуєш ці докори, голоси сумління, що ти нібито не тим займаєшся.  Тобто «немає часу» — це часто може бути нашою захисною реакцією. Для того, щоб пожалітися іншим на те, що я хочу займатися цим хобі, але ж не можу, бо є важливіші справи. Тобто, ми самі собі не даємо дозвіл звільнитися від почуття провини.

Якщо людина щаслива без хобі, то у неї й не виникає зайвих питань. Хобі — це не є щось життєво необхідне. Це задоволення. Коли ми займаємося хобі, то ми перемикаємося. Другий момент, якщо хочеться знайти хобі, але не знаєш яке, то згадай про що ти давно мріяв.

**Як часто хобі переростає в професію?**

 В наш час так стається частіше, ніж 50 років тому. Зараз люди можуть дозволити собі частіше змінювати професії. Чим відрізняється чітко хобі від професії й від роботи? В першу чергу, обов'язками. Там де ми говоримо про обов'язки, подолання певних своїх «не хочу», то це робота. Те, що приносить задоволення — це хобі.