**Хобби и характер**

Швецов Денис , психолог тренинг-центра "Синтон"

Хобби, увлечение – важная часть жизни человека. Настолько важная, что один из первых вопросов, который задаст Вам англичанин при знакомстве, будет «Какое у Вас хобби?». Все очень просто: работу человек выбирает чаще всего из меркантильных соображений, и работа может приносить деньги, но при этом – не нравиться. А хобби – это жизненное увлечение человека (временное или постоянное), которым ему заниматься – хочется, причем с радостью и не жалея времени и сил («делу время, а хобби – все остальное время»). Значит, хобби может нам рассказать о том, к чему человека тянет, с какими людьми ему будет общаться интересно, какие у него «тараканы в голове» и даже о том, какие у человека в данный момент самые важные потребности.

Итак, основные виды увлечений, и что они могут нам рассказать.

**Коллекционирование и собирательство.**

Как правило, такое увлечение по вкусу тем, кто стремится к уединению, к созданию собственного мирка, в котором все очень «лично», индивидуально, упорядоченно. Подробности этого мирка – известны только особо посвященным, и именно они у коллекционера вызывают максимум доверия и симпатии. Очень часто коллекционированием занимаются люди либо к активной внешней (социальной) жизни не очень склонные, либо вконец от бешеного ритма уставшие. Это не плохо и не хорошо. Просто каждому человеку требуется его личное, сокровенное пространство, в котором он чувствует себя наедине с собой и в безопасном покое. И если такое пространство физически (или – психологически) себе организовать не удается – на помощь приходит коллекционирование, и личное пространство – появляется.

**Экстремальные виды развлечений.**

Если человек увлечен чем-то, граничащим с угрозой жизни или здоровью, если он стремится покорить все новые и новые вершины человеческой храбрости, наслаждаясь порциями впрыскиваемого в кровь адреналина – значит, именно таким способом он получает ощущение жизни, ее течения. Чтобы почувствовать всем телом и душой – «я живу!», человеку нужно постоянно воспринимать себя и мир вокруг в движении. Глаза, уши, органы чувств и вкуса – все должно сообщать человеку о том, что мир вокруг меняется, живет, и что сам человек – часть этого живого мира. Если день за днем ничего интересного (снаружи и внутри) у человека не происходит, если все разнообразие недели заключается в смене «утро-работа-домой-телевизор-спать», если внутренняя жизнь слегка застыла, и все представляется привычным и обычным – вот тогда хочется «пройтись по лезвию ножа» и снова почувствовать вкус жизни. Жаль, что иногда люди ради этого слишком рискуют здоровьем, не задумываясь о близких и о последствиях в целом.

Дегустирование.

Это увлечение схоже по сути с увлечением экстемальными видами. Корни его такие же – хочется разнообразия. И если жизнь пресна – можно компенсировать ее разнообразием пищевых оттенков, наслаждаясь вкусами блюд и вин и хваля Создателя за почти безграничные возможности кулинарии. В разумных пределах – это замечательное средство поднятия настроения и привнесения в жизнь «остренького» и «вкусненького». Однако стоит себя периодически спрашивать: «Я это вкушаю потому, что действительно хочется есть, или потому что себя больше занять нечем?». Ведь для сохранения здоровья и отличного самочувствия стоит помнить о простом – мы едим, чтобы жить, а не наоборот.

**Спорт.**

В здоровом теле – действительно чаще всего живет здоровый дух. И в этом смысле спорт – наш первый помощник. Люди по разным причинам начинают упражнять свое тело: чтобы подправить природные недостатки, чтобы приобрести уверенность в себе, чтобы быть на пике модной волны, чтобы нравиться людям. Впоследствии, когда первичные цели достигаются, многие люди продолжают тренировки, потому что «тело требует», потому что в спортзале тренируется не только тело, но и дух, потому что «успокаивает нервы» и тонизирует одновременно, потому что занятия спортом уже стали привычным ритуалом, «параллельной жизнью», где забываются проблемы и где можно полноценно отдохнуть. И если тренировки действительно «для себя», а не для олимпийских рекордов, то человек вдобавок к физическому здоровью приобретает и стрессоустойчивость плюс спокойствие.

Мы можем весьма долго и подробно разбирать разные виды увлечений, но гораздо интереснее – попробовать докопаться до сути самостоятельно. Просто задавайте себе вопросы: Что это дает человеку? Что он получает в итоге? Какие бонусы и другие вкусности приобретаются в таком увлечении? Это позволит и себя лучше понять, и других.

Уже можно начинать!