الملل: متى يكون مفيداً ومتى يصبح ضاراً؟



نخيل نيوز ـ متابعة

ما الملل بالضبط؟ ولماذا نعاني منه في عصر أصبحت فيه مصادر المعلومات ووسائل الترفيه متاحة طوال الوقت؟

يصف الأديب الروسي ليو تولستوي في روايته "أنا كارينينا" الملل بأنه "الرغبة في أن تكون لدينا رغبات".

تقول الدكتورة ساندي مان المحاضرة بقسم علم النفس بجامعة لانكاشير البريطانية: إن "لكل شخص مستوى مثالياً من التحفيز العصبي يختلف عن الآخرين. وعندما لا يكون لدينا محفز كاف، فإننا نبحث عن المزيد، وإذا لم يلبِّ هذا البحث حاجتنا، نشعر بعدم الرضا، ونصف هذا الشعور بالملل. الملل له وظيفة مثله مثل كل العواطف التي لها وظائف تطورية وتساعدنا على البقاء، ووظيفة الملل هي مساعدتنا على تجاهل أشياء في بيئتنا لم تعد تشكل خطراً علينا أو لم تعد مفيدة لنا فلا نلقي إليها بالا، ونركز كل اهتمامنا على ما هو أهم".

في كتابها "علم الملل: فوائد أوقات الفراغ وأضرارها"، تقول مان: "خلافاً لما هو شائع، الملل لا ينتج عن عدم وجود ما تفعله، بل عن عدم وجود ما يروق لك أن تفعله في ذلك الوقت".

"الملل تجربة إنسانية موغلة في القدم"، هكذا أخبرتني الدكتورة خوسيفا روس فيلاسكو، الأستاذة المساعدة في كلية الفلسفة بجامعة كومبلوتنسي بمدريد، ومؤلفة كتاب "مرض الملل: من الفلسفة القديمة إلى علم النفس الحديث".

فما نصفه اليوم بالملل كانت له تسميات مختلفة عبر التاريخ، لكن الشعور الذي تشير إليه تلك التسميات ظل مألوفاً: عدم الرضا والتململ وتمني أن نكون في مكان آخر أو أن نفعل شيئاً آخر.

شهد النصف الثاني من القرن العشرين زيادة في الأبحاث العلمية التي تعمقت في دراسة الملل، وبدأت تتحدث عنه بوصفه شعوراً بعدم الرضا ناتجاً عن غياب المحفزات أو الحاجة إلى الانخراط في المزيد من النشاط، كما فرّقتْ بين الملل العارض والملل المزمن.

لماذا يشعر إنسان هذا العصر بالملل رغم هذا الكم الهائل من وسائل الترفيه والإعلام المتاحة له طوال الوقت، من الألعاب الإلكترونية ووسائل التواصل الاجتماعي إلى خدمات بث الأفلام والأغاني وغيرها؟

تقول الدكتورة مان، إن البشر يحبون التجديد بشكل كبير، "لكن المشكلة أن الجديد يفقد شيئاً من جاذبيته بمجرد تجربته. وبالتالي، فإن التنقل بين المحتويات، رغم اختلاف التطبيقات، يظل في جوهره النشاط ذاته: نشعر بالملل من هذا التطبيق ثم ذاك، ويتغير مدى انتباهنا وتزداد حاجتنا إلى مثيرات أكثر قوة أو تنوعاً.. نحتاج إلى المزيد والمزيد لتلبية متطلبات نظام المكافأة والتحفيز في الدماغ، والنتيجة أننا نشعر بالملل أكثر مما كنا نشعر به من قبل، بينما قد تتراجع قدرتنا على

التركيز، وفق بعض الدراسات".

وترى الدكتورة روس فيلاسكو أن الهواتف الذكية "جعلت الترفيه والمعلومات والقدرة على التواصل والانشغال أشياء متاحة طوال الوقت. هذا يعني أنه عندما تكون هناك لحظة عدم انشغال، يمكننا أن نملأها سريعاً بشيء آخر. لكن الوصول إلى التحفيز لا يعني الانخراط في شيء ذي معنى أو أهمية؛ إذ يمكن أن يتاح لك قدر غير محدود من المحتوى ومع ذلك تظل شاعراً بالملل".

هل الملل مفيد أم ضار؟

ربما تكون الإجابة معقدة بعض الشيء. بالتأكيد الملل ليس شعوراً إيجابياً، لكنه في الوقت ذاته يؤدي وظيفة تتمثل في تنبيهنا إلى أننا بحاجة إلى البحث عن تحدّ أو نشاط مختلف يتيح لنا قدراً أكبر من التحدي الذهني، أو يُشعرنا بأن لحياتنا هدفاً أكبر.

كما أن تجربة كل شخص مع الملل مختلفة، أو بعبارة أخرى، هناك أنواع مختلفة من الاستجابة للملل، بعضها إيجابي وبعضها سلبي.

تقول الدكتورة روس فيلاسكو إنه لا ينبغي الخلط بين الشعور بالملل وتداعيات الشعور به: "الملل في حد ذاته ليس مسؤولاً عما سيحدث لاحقاً. ما يحدث لاحقاً يعتمد على الشخص والموقف والاحتمالات المختلفة لكيفية الاستجابة لتجربة الملل. الضغط التحفيزي ذاته قد يقود الشخص إلى إحداث تغيير بنّاء، أو إلى تفادي الشعور بالملل، أو إلى حالة من الركود، أو حتى إلى سلوك هدّام عندما لا تكون الحلول البناءة متاحة. لهذا السبب أرفض فكرة تصنيف الملل مرضاً أو تصنيفه فضيلة".

هناك أيضاً تمييز بين الملل العارض المرتبط بالظروف، كذلك الذي نشعر به عندما يطيل أحد زملاء العمل في الحديث عن تفاصيل غير مهمة في الاجتماع الصباحي، وبين الملل المزمن الذي تصفه الدكتورة مان بأنه "ملل من الحياة".

يقول البروفيسور جيمس دانكرت، أستاذ علم الأعصاب السلوكي بجامعة ووترلو الكندية، الذي نشر العديد من الأبحاث عن الملل، لبي بي سي نيوز عربي، إن "الأشخاص الذين ينزعون إلى الشعور بالملل يعانون من مشكلات تتعلق بالصحة العقلية والثقة بالنفس، لذا فهو قطعاً ضار. وعندما تضاف إليه سلوكيات لا تكيفية (مثل إدمان القمار أو الإفراط في تناول المخدرات أو المشروبات الكحولية أو في استخدام الهواتف الذكية)، يصبح الملل المزمن ضاراً للغاية".

كيف نتعامل مع الملل؟

ينصحنا البروفيسور دانكرت بأن نتفادى الشعور الطاغي بالضجر، وبأن لا ندع الضيق والتوتر والاضطراب يسيطر علينا، ويُلزمنا بالإنصات إلى ما يقوله لنا، "ألا وهو أن ما تفعله الآن ليس مُجدياً. أنت بحاجة إلى أن تجد شيئاً أفضل توظف فيه قدراتك الإدراكية والعصبية".

وتقول الدكتورة روس فيلاسكو إن الاستجابة الصحية للملل ليست أن نتخلص منه أو نحتضنه، بل أن نفهمه: "بمجرد أن نفهم الرسالة التي يحاول الملل أن يوصلها، نستطيع أن نقرر نوع الاستجابة الملائمة. أحياناً نحتاج إلى تغيير النشاط الذي نمارسه، وقد نحتاج في أحيان أخرى إلى تغيير علاقتنا بالنشاط. وأحياناً لا تكون المشكلة في الفرد، بل في الظروف الاجتماعية أو المؤسسية التي تقيد الإمكانات المتاحة".