

صحتك النفسية

إعداد د. عفاف المحمدي

هل أصابك الملل؟

يشعر الأشخاص بالملل أو اليأس أو عدم الرغبة في إنجاز شيء في بعض الأحيان، وهي حالة طبيعية تستمر إلى عدة دقائق أو ساعات، ولكن غير الطبيعي استمرار الملل لعدة أيام أو لفترات طويلة أو إذا تسلس للشخص في أوقات يحتاج فيها إلى تركيز أكبر أو إلى اجتياز اختبار أو إنجاز مهمة معينة، حيث إن ذلك قد يقود إلى الانفعال أو التوتر والضيق أو يسبب اضطرابات نفسية شديدة.

ومن الأسباب المشجعة على حدوث الملل تكرار الروتين اليومي من وقت الاستيقاظ إلى وقت النوم، فنجد شخصا يستيقظ في ساعة معينة ويتناول طعام الإفطار في مكان معين ثم يؤدي الأعمال اليومية مثل الذهاب إلى المدرسة أو العمل بطريقة روتينية واحدة ثم يعود إلى البيت في وقت معين، ويتكرر هذا المشهد كل يوم وبطريقة آلية، فيشعر الشخص بالملل وبعدم قدرته على الإنجاز أو التغيير لأن النفس البشرية لا ترغب في التغيير بسهولة، حيث يسيطر الملل أكثر على الأشخاص الذين يعيشون بدون أهداف أو خطط واضحة أو لا يثقون بقدراتهم وإنجازاتهم.

ومن أهم الوسائل للتخلص من الملل هي كسر الروتين اليومي والتخلص من الطريقة الآلية التي تعمل بها، فحاول مثلا إنجاز أعمالك بطريقة مختلفة، أو الاستيقاظ بوقت مبكر وممارسة التمارين الرياضية، أو قراءة كتاب، أو ممارسة هواية ممتعة، أو تعلم مهارة أو لغة جديدة أو تحميل إحدى التطبيقات المفيدة بالأجهزة الذكية والتدريب عليها، أو الاشتراك بالأعمال الخيرية والتطوعية، أو حتى بتغيير ترتيب الغرفة أو المكتب. فتغيير بسيط في حياتك قد يشعرك بالسعادة ويخلصك من الملل.

قسم علم النفس

إشراف اللجنة الدائمة لتعزيز الصحة النفسية بالجامعة.