

الملل شبح الحياة المعاصرة

من النادر أن تجد إنسانا في الحياة المعاصرة لم يشعر بمعاناة الملل، وهو ملل من الانشغال، وملل من الفراغ، وملل من تخمة الاشباع، وملل من قسوة الاحتياج، وملل من غياب المعنى وفقدان الغاية، ورغم أن الملل من المفردات الحديثة التي لم تظهر إلا في القرون الأخيرة، ورغم سرعة انتشاره الواسعة على الكوكب الأرضي، إلا أن حجم الدراسات النفسية والاجتماعية المهمة به ما تزال قليلة مقارنة بمفاهيم أخرى مثل السعادة والاكتئاب، لكن أشد أنواعه هو الملل الوجودي، الذي يشعر فيه الإنسان بغياب المعنى، وتلاشي الجانب المتسامي في تكوينه أمام إلحاح الاحتياجات والشهوات والملذات.

أزمة وجودية

رغم الحديث عن الملل في كتابات فلسفية ودينية قديمة، إلا أن الملل كان حالة طارئة مؤقتة في تلك الحياة، عانى منه أفراد قليلون، لكن الانتشار الواسع للملل، وتحوله إلى ظاهرة، يكاد يرتبط بالثورة الصناعية والحدثة والتنوير، لتراجع مفهوم الإيمان الديني، مقابل وعود الحدثة بإنشاء الفردوس الأرضي، واقتراح الامتاع وتحقيق الذات بالاستهلاك وإشباع اللذة، كذلك تغير مفاهيم وتوقيتات وساعات العمل والراحة والترفيه في العصر الحديث عنها في السابق.

الخطورة الأكبر للملل في الحياة المعاصرة، كونه عقبة كئود أمام تحقيق السعادة، ومعاناة تكشف عن الفراغ الروحي الذي تزداد رقعته مع انتشار الرقمية، وأحد المسببات الرئيسية للجريمة خاصة بين المراهقين والشباب، يقول "فيكتور هوجو" في رواية البؤساء: "هناك شيء أقطع من جحيم المعاناة، جحيم الملل"، أما الفيلسوف الوجودي "سورين كيركجارد" فيعتبر الملل أصل كل الشرور، ويراه الدكتور مصطفى محمود "عقوبة الطبيعة لمن لا يعمل" أما أبشع أنواعه، فهو الملل من الأشياء التي لا يمكن الاستغناء عنها.

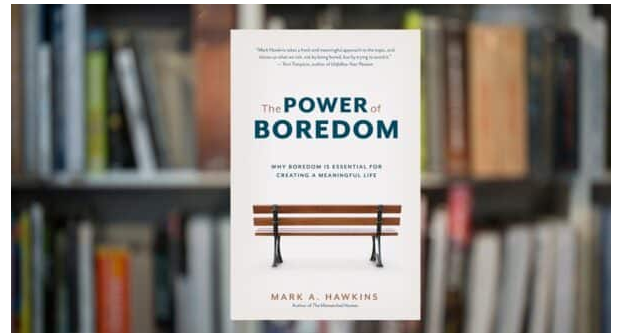
وقد ارتبط الملل بسلوكيات سلبية ومخاطر أمنية، مثل حالات الاكتئاب وتعاطي المواد المخدرة وارتكاب الجرائم أو الانتحار، نظرا لتأثيره على الصحة العقلية والنفسية والجسدية للإنسان، ورغم غياب تعريف دقيق للملل، إلا أنه يعبر عن غياب التحفيز والدافعية، إضافة إلى رتابة الحياة وفقدان الرغبة وغياب الاهتمام، وتشير الأبحاث الطبية على الدماغ البشري أن البشر ينجذبون للمحفزات الجديدة، وهذا التحفيز يُطلق هرمون الدوبامين في الجسم، وهو الهرمون المسؤول عن السعادة، وهو ما يحقق الشعور بالاسترخاء والراحة، ومع غياب التحفيز الجديد أو رتابته، فإن إفراز هذا الهرمون يقل، وبالتالي يشعر الإنسان بالتوتر.

والممل، وقد يسعى لصناعة تحفيز لنفسه من خلال أفعال قد تكون ضاره بنفسه أو بالمجتمع، فحقيقة الممل أنه ينبع من رغبات لم تتحقق، وتحتاج إلى إشباع، وتشير أبحاث في علم الاجتماع أنه إذا ساد الممل في وقت الفراغ، وكان هناك نقص في القدرات والمهارات الشخصية، وضعف في فرص الترفيه، فإن هناك جريمة متوقعة أو سلوك منحرف.

إيجابيات الممل

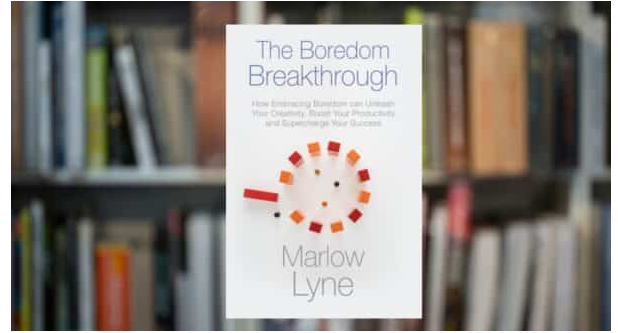
ورغم قسوة الممل وخطورته الاجتماعية والنفسية والأمنية، إلا أن البعض يرى فيه جانبا مشرقا، ودافعا للإبداع والابتكار، والانتقال من حالة التوتر وعدم الرضا إلى حالة أفضل، فنجد كتاب **“قوة الممل: لماذا الممل ضروري لخلق حياة ذات معنى”** [1] لـ “مارك هوكينز” Mark A. Hawkins، فإن الممل حالة ضرورية، تدفع الإنسان لنحت معنى لحياته ووجوده ولكنه أشار إلى قضية مهمة وهي أن ملء الممل بالأنشطة والترفيه ليس كافيا للتخلص من الممل، كما أن ملء الممل بالأشياء الخاطئة قد يُنشئ مللا أكثر إيلا، من الممل الناجم عن الفراغ، كما أن الابتعاد عن الممل وتجنبه يمنع من خلق معنى للحياة، فالممل قد يكون مساحة متاحة للإبداع وتطوير الذات، وهذا يفرض أن يكون هذا الممل واعيا وإيجابيا، فهو ينمي الملكات الإبداعية والقدرة على حل المشكلات.

لذلك تحدث الكتاب عن “الممل الواعي” وهي أن يكون العقل حاضرا بشكل كامل في لحظات الممل، ويسعى لاستثمارها كفرصة للتأمل الذاتي واليقظة الروحية، وهذا يتطلب إدماج للممل الواعي في الحياة اليومية للشخص، وأن يقتنص الإنسان لحظات السكون للابتعاد عن التشتت، وتنمية قدراته الإنسانية.



كتاب **“قوة الممل لماذا الممل ضروري لخلق حياة ذات معنى”** لـ مارك هوكينز وأشار الكتاب إلى مسألة اجتماعية إنسانية مهمة، ففي بعض الحالات فإن الإنسان في سعيه للهروب من الممل، قد يلجأ إلى المبدأ النفعي في علاقاته مع الآخرين، فيستخدمهم كأدوات للهروب من الممل، ثم تتوقف علاقته بهم مع انتهاء حالة الممل، ولا شك أن ذلك مُضر بالعلاقات الإنسانية، ومن الضروري أن يكون التخلص من الممل وسيلة لبناء علاقات صحية ونافعة مع الآخرين.

أما كتاب “**اختراق الملل**” [2] لـ “مارلو لاين” فيتحدث عن فوائد الملل التي لا تحظى بالتقدير، والتي من الممكن أن تحرر الإنسان المعاصر من الضغوط، وتطلق العنان لإبداعه، فقد يكون الملل محفزاً للإنسان للتفكير خارج الأطر الضاغطة التي تحول بينه وبين الإبداع، أو كما يقولون “التفكير خارج الصندوق”، وهذا يفرض على الإنسان الابتعاد عن التسويف والمماطلة في إنجاز أعماله وأهدافه، والأهم أن يدرب جزءاً من عقله وقدرته على التفكير الإبداعي، مع رفع مهاراته باستمرار، لكن الكتاب أشار إلى ضرورة إشعال عقلية النمو، أي وجود طاقة وحافز دائم ومتجدد لتنمية الذات والارتقاء بها.

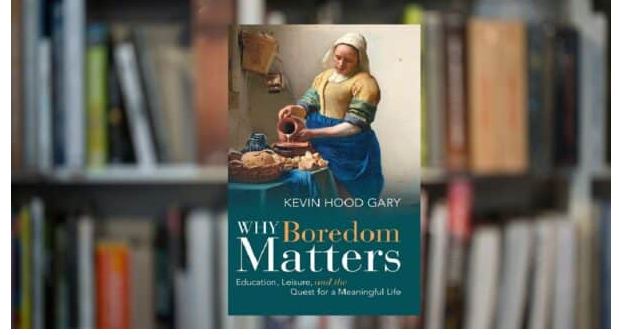


كتاب اختراق الملل لـ مارلو لاين

ويلفت الكتاب الانتباه إلى أن الملل هو أشبه **بجرس إنذار** بوجود انخفاض في قدرات العمل، وضعف في الحافز، وأن الشخص بحاجة إلى شيء أفضل ومكان أفضل من المكان القابع فيه، ومن هنا يكون الملل وجهاً لضعف أو غياب الحافز، لكن الوجه الآخر للملل هو أنه في ذاته حافز ومحرض على التغير وتحسين القدرات والارتقاء بالمكانة وتغيير المكان الذي لم يعد يسع القدرات النامية المتعاضمة.

أما كتاب “**لماذا الملل مهم؟**” [3] لـ “كيفن هود غاري” Kevin Hood Gary، فيؤكد “غاري” أننا نتعامل مع الملل بأحد طريقين، إما بتجنبه من خلال تسليه أنفسنا باستمرار، وفي حال **الفشل** فإننا نتقبل الملل ونتعامل معه كجزء لا مفر من حياتنا، لكن الكتاب يطرح الطريق الثالث للتعامل مع الملل من خلال العثور على أنشطة تحول الملل إلى حالة ذهنية إنتاجية، كما تحدث عن “الملل الوجودي” أو حالة فقدان المعنى، فهذا القلق لا يبحث عن المتعة أو الإنجاز، ولكنه يبحث عن التأمل العميق والمعنى، فالملل الوجودي هو الأكثر إرهاقاً للروح.

وينبه الكتاب أن أحد وجوه الملل أنه مشكلة أخلاقية، لأنه نابع من ضعف في الروح والشخصية معاً ودليل على ضعف الإرادة وتواضع القدرات، وأن المخرج من هذا الملل قد يأتي من التحلي بالفضائل والقوة الأخلاقية، وتعليم الناس كيفية استغلال أوقات فراغهم، فالوجه الآخر للملل هو إساءة استغلال الفراغ، ومن ثم يصبح العلاج كامناً في مواجهة السبب، أي إحسان استخدام وقت الفراغ، وتحويله لقوة إبداعية وإنتاجية.



كتاب لماذا الملل مهم؟ لـ كيفن هود غاري
والحقيقة أن الفراغ ليس عبثاً يجب على الإنسان التخلص منه، أو تجنب الاشتباك معه، فهو طاقة للإبداع، والحضارات
والإبداعات لم تُشيد إلا مع وجود الفراغ، فالانشغال الكثيف لا يمنح الفرصة للبناء والإبداع والابتكار، فحيز العقل والروح
يكونان ممتلئان ولا يسمحان بالمزيد من الأعباء والأحمال.

الملل في الثقافة الإسلامية

الرؤية الإسلامية تعترف بوجود الملل والسأم، لكنها ترفض الاستسلام له، ففي نوافل العبادات إذا شعر فيها المسلم بملل
فلا بد أن يتوقف إذا أحس بالفتور والملل وفقدان الدافع، ففي الحديث الذي رواه “ابن حبان” قال ﷺ: ”لِيُصَلِّ أَحَدُكُمْ
نشاطه فإذا كسل أو فتر فليقعُدْ”، والملل في الجانب العبادي يسمى “الفتور”، وكما يؤكد الإمام ابن القيم، فإن هذا الملل قد
يكون أمر طبيعي، شريطة ألا يترك الفروض الدينية، وألا يقع في المنهيات الشرعية، فيقول: ”فَتَحَلُّلُ الْفَتَرَاتِ لِلْمُسَالِكِينَ، أَمْرٌ
لَازِمٌ، لَا بُدَّ مِنْهُ: فَمَنْ كَانَتْ فِتْرَتُهُ إِلَى مُقَارَبَةِ وَتَسَدِيدٍ، وَلَمْ تُخْرِجْهُ مِنْ فَرْصٍ، وَلَمْ تُدْخِلْهُ فِي مُحَرَجٍّ: رَجَا لَهُ أَنْ يَعُودَ خَيْرًا مِمَّا
كَانَ“.

وهو ما يؤكد الحديث الصحيح الذي رواه الإمام أحمد، في قوله ﷺ: ”لِكُلِّ عَمَلٍ شِرَّةٌ [4]، وَلِكُلِّ شِرَّةٍ فِتْرَةٌ، فَمَنْ كَانَتْ فِتْرَتُهُ إِلَى
سَنَّتِي، فَقَدْ أَفْلَحَ، وَمَنْ كَانَتْ إِلَى غَيْرِ ذَلِكَ فَقَدْ هَلَكَ” [5] وبالتالي يجب أن يكون للملل في الجانب العبادي حدوداً دنياً لا ينزل
عنها، وإلا وقع المسلم في المحظورات.

الأمر الثاني أن الملل حالة نفسية صعبة يجب أن يبحث لها المسلم عن مخرج، ومن ذلك الترويح عن النفس بما هو حلال
ومباح، ومما نسب إلى **علي بن أبي طالب**-رضي الله عنه-: ”روحوا القلوب ساعة فإنها إذا أكرهت عميت.