

بها، فتفيد وتستفيد، وتجد المتعة في الإنجاز، وتقديم العون للآخرين.

٤- التعامل بشكل صحيح مع الوقت؛ ولهذا عليك أولاً أن تشعر بأهميته؛ بل وتحمد الله على هذه النعمة، التي إن عرفت استغلالها بالشكل الصحيح فزت في الدنيا والآخرة.

٥- التأمل في الكون، فعندما نندمج مع العالم من حولنا نكتشف ما يشعرون بالمتعة والإلهام، وتظهر أمامنا الفرص التي لم تكن ندري أنها أصلاً موجودة، ونضع أيدينا على مواطن الإبداع في داخلنا.

٦- غير أفكارك تتغير حياتك، فالأفكار تتحكم في التصرفات.. ضع لنفسك أهدافاً تشعر بالحياء، فمن المستحيل أن تشعر بالملل وأنت تسعى لبناء حياتك وتحقق أهدافك.

٧- استخدم خيالك بالشكل الصحيح، حاول أن ترسم صورة لنفسك في المستقبل تكون معالمها هي التي تطمح أن تكون عليها، والشيء الجميل في الخيال هو أنك تستطيع أن تضع كل شروطك، وتجرب كل ما تحب تجربته.

٨- استخدم الحركة لمكافحة الملل.. قم ببعض المشي.. اكتب عشرة أشياء تستطيع القيام بها، وابدأ في ممارستها لتتغلب على مشاعر الاستسلام في داخلك.

٩- اشغل الفضول داخلك، فضول المعرفة والاكتشاف، وغد هذا الفضول بالقراءة ومشاهدة البرامج التي تكشف لك الغطاء عن الكثير من الحقائق العلمية المدهشة، وسافر عبر الزمن وعبر المسافات مع برامج الرحلات والتاريخ، وتأكد أن الدنيا مازال بها الكثير الذي لم تعرفه أو تكتشفه بعد.

١٠- اكتشف تعاليم دينك، كما حاولت أن تكتشف العالم من حولك، وأتقن عباداتك؛ ففي هذا الدين الكثير الذي لم تدرسه في المدارس، ولم تكتشفه بعد، ومن ثم اكتشف الإعجاز في خلقك، وشارك من حولك فيما اكتشفته وما تعلمته.

١١- تعلم التكنولوجيا الحديثة، وما تقدمه لك من خدمات، وتابع تطور الأجهزة، فالة التصوير قد تريك الكثير من جمال الطبيعة من حولك، وأسراراً لم تكتشفها بعد.

١٢- فكر فيما تحب أن تقوم به، وليس فيما لا تحب.. اتقن هواية أو نشاطاً - وخاصة تلك الأنشطة التي تحتاج إلى مهارات يدوية - وإذا اقتنت هوايتك فعملها غيرك، وشجعهم على التخلص من الملل.

١٣- تجنب الأشخاص المملين الذين ينظرون للعالم من خلال نظارة سوداء.. حاول أن تأخذ بأيديهم إذا كانت لك القدرة؛ أما إذا كنت تحتاج إلى من يمد لك يد العون فابتعد بهدوء، وتعامل مع نفسك أولاً، ثم ساعد الآخرين.

١٤- مارس الرياضة الجماعية



حل للتخلص من الملل

وسهولة تطبيقها، وكل ما ستفعله هذه الخطوات أن تقربك من فهم الهدف الذي خلقت من أجله: «عبادة الله، وتعمير الأرض».

١- اكتشف لماذا تشعر بالملل، إذا كان السبب هو قيامك بالعمل نفسه بشكل متكرر، فأضف إليه بعض الأشياء الجديدة، أو قم به بشكل مختلف.

بشكل العمل المنزلي الذي تقوم به ربة المنزل يمكن أن يكون ممتعاً إذا استمتعت أثناء أدائها له إلى بعض الأشرطة الصوتية التي تحمل المعلومات الممتعة، أو قامت به بشكل حركات رياضية؛ فيصبح الهدف هو القيام بالأعمال المنزلية، بالإضافة إلى المحافظة على لياقة الجسم.

- إذا كان الملل بسبب الكسل فاحصل على كتابتك من النوم، وعش حياة صحية منظمة.

- إذا كان الملل بسبب الخوف من القيام بعدد من الأعمال الكثيرة المتراكمة، فقم بتقسيم الأعمال إلى خطوات وأهداف بسيطة.

- إذا كان الملل بسبب عدم وجود ما تفعله، فمارس بعض الرياضة أولاً؛ فهي ستساعدك على التفكير السليم، وستجد ما تقوم به، أو تحدث مع صديق مقرب عما يضايقك، فمجرد الحديث يمكن أن يفتح أمامك أبواباً مغلفة.

٢- لا تبتعد عن الحياة الاجتماعية، فالاندماج مع العالم الخارجي أمر مهم، ولن تشعر بأهميته إلا عندما تزيح عنك الغطاء، وترتدي ملابسك وتذهب لمقابلة صديق أو تصل القريب، أو تجلس مع كبار السن.. حاول أن تتعلم من الكل، وتعرف على ما قد يملأ حياتك بالمتعة والحكمة.

٣- الترفيه أمر مهم؛ ولكنه ترفيه بما يرضي الله تعالى من تغيير وسفر ومزاج وضحك، وكل هذه الأمور أباحها الله لنا لكي تعيننا على طاعته؛ فالنفس المشرقة المستبشرة تستطيع أن تختار من الدنيا ما يزيد من همتها ويرتفع

أنك كآب أو أم، مدرس أو مدرسة، أخ أو أخت دائماً موضوع تحت المجهر من قبل الآخرين، وخاصة أبناءك الصغار وطريقة تعاملك مع مجريات الحياة يتناولها أبنائك مع حولك، ولهذا قبل أن تبدأ مع الصغار في تعليمهم كيفية وضع الأهداف وتحقيقتها - فلتخلص من مشاعر الملل التي قد تتناوب في هذا الزمن السريع، بخطوات سنكتشفها معاً من أجل حياة أكثر إشراقاً.

أسباب الملل
١- البعد عن الحياة الاجتماعية؛ نعم، لقد أصبح من الممكن الاستغناء عن الناس؛ فأنت تستطيع أن تتسوق عبر الإنترنت.. تستطيع أن تحل مشكلاتك من خلاله.. تستطيع أن تقضي وقتك في القراءة.. وحتى حفظ القرآن وتلقي العلم تستطيع أن تقوم به وحدك بمساعدة أجهزة صغيرة تردد وراءها أو تستمع لها، ولكن هل انعزالك عن العالم أمر طيب؟

٢- «النفوس إذا كَلَّتْ مَلَّتْ» إذا كان الضحك والشعور بالسعادة يعد أمراً فيه تحد بالنسبة لك، وتجد من الصعوبة الشعور به فلابد أن تستشير أحد المختصين النفسيين؛ فالنفس التي خلقها الله وأكرمها تحتاج إلى ترفيه.

٣- عدم الشعور بأهمية الوقت؛ وهذه النقطة قد تكون سبباً، وقد تكون نتيجة؛ فالملل قد لا يشعر بأهمية الوقت، فاليوم مثل أمس مثل الغد، وقد يكون عدم تقديرك للوقت وأهميته سبباً للملل.

٤- القيام بالعمل بشكل روتيني دون الشعور بأهميته للنفس، أو الغير دون إدخال التغيير عليه أو تطويره.

٥- الغفلة عن الطبيعة من حولنا، وعدم التأمل في مخلوقات الله، وبالتالي عدم الشعور بعظمة الكون وجماله، وعظمة النفس البشرية، والهدف من وجودنا.

كيف نتخلص من الملل؟
خطوات التخلص من الملل
ستصيبك بالاندحاش؛ لبساطتها

ما شعورك عندما يدق جرس المنبه عند صلاة الفجر، أو في الصباح؟ هل تشعر بأن هناك مغناطيساً يجذبك نحو السرير يمنعك من الجلوس؛ ويدفعك لتخضع عينيك مرة أخرى، ويقنعك بأن النوم أفضل وسيلة لإنهاء اليوم؟

عندما ينتابك حب الهروب من الواقع مع الشعور بالكسل، وعندما لا ترى أي شعاع في يومك وعملك وعلاقاتك.. عندما تشعر بعدم الرغبة في الكلام، أو أنك لا تحب القيام بنشاط ما، وأنه ليس هناك فائدة من أي شيء.. اعرف أنك قد أصبت بالملل، وحتى تشعر ببعض الراحة اعلم أنك لست وحدك من يمر بهذه الحالة، فكلنا قد مررنا بها يوماً ما، في وقت ما.

الملل عملية معقدة وقد يكون لها أسباب كثيرة، سنتحدث عنها.. ولكن أهمها: أنك لا تدرك ماذا تريد أن تفعل، أو بالأصح أنت لا تعرف الهدف من وجودك في هذه الحياة، ولماذا خلقت؟

لو تابعت مع أبنائك منهج التربية الإسلامية من الصف الرابع الابتدائي إلى المرحلة الثانوية لوجدت مفهوماً واحداً يركز عليه دائماً القائمون على وضع المنهج، وهو سؤال: «لماذا خلقنا الله؟» ويستمر الطالب في إجابة هذا السؤال طوال هذه السنوات بجملة «لعبادة الله، ولتعمير الأرض»، بعضهم يدرك معنى هذه الجملة؛ فيعمل بها، وبعضهم يغيب عنه المعنى العملي لها فيدخل في دوامة الملل والاكتئاب؛ بل قد يتبنى بعض التصرفات الخاطئة، ويدمن بعض العادات السيئة، وكل هذا بسبب أنه لا يدرك معنى وجوده في هذه الحياة، ولا يدري ماذا يفعل، وماذا يريد؟

الصلابة النفسية

سمة

العظماء
في البشر



لاشك

أن الإنسان
اليوم يعيش
في عصر يتميز
بالسرعة المتلاحقة
التي تجعله عرضة
لمواقف وأحداث غير
مألوفة وضاغطة
بالنسبة للحياة
اليومية المعتادة.

والواقع أن ضغوط الحياة وأحداثها الحرجة هي من طبيعة الوجود الإنساني وركن أساسي من أركانها بجوانبها الموجبة والسالبة وتزداد هذه الضغوط النفسية والاجتماعية كما وكيفا مع تعقد الحضارة وتسارع إيقاع العصر وتحدياته بل قد تصل هذه الظاهرة إلى استهداف الانسان ذاته لأنها تؤثر بالسلب على صحته النفسية ونمط شخصيته وإلى الانهك النفسى والجسدى والذهنى له. كما أن هذه الضغوط النفسية والاجتماعية مرتبطة بمشكلات اجتماعية وبمواقف ضاغطة قادرة على حدوث تفجيرات نفسية واضطرابات سلوكية حادة قد تدوم لفترة طويلة. أو تؤدي إلى تغيرات فسيولوجية سلبية مثل : انخفاض الكفاءة النفسية والصحية للفرد. وزيادة التعب بأقل مجهود وصعوبة التنفس والانتعاش أو إلى مظاهر إفعالية سيئة مثل الغضب والعدوان والعنف والغيرة والقلق. هنا تأتي الصلابة النفسية والصمود النفسى لمواجهة هذه المواقف الضاغطة كحل نفسى وعلاج لها لأن الصلابة النفسية

اعتقاد الفرد بأن مايطرأ على جوانب حياته هو أمر ضرورى للنمو أكثر من كونه تهديدا له مما يساعده على المبادأة واستكشاف البيئة من حولة ومعرفة المصادر النفسية والاجتماعية التى تساعده على مواجهة الضغوط بفاعلية وإظهار التحدى فى اقتحام المشكلات النفسية والاجتماعية. التى تقابله وعدم الخوف والقلق والقدرة على الصبر والمثابرة ويرجع الفضل إلى العالم النفسى كوبازا فى إدخال مفهوم الصلابة النفسية إلى علم النفس كما أن هناك تشابها بين الصلابة النفسية إلى علم النفس كما أن هناك تشابها بين الفاعليات النفسية كمتغير وبعض المتغيرات النفسية الايجابية الأخرى مثل الفاعلية الذاتية لباندورا . ومتغير التماسك والاقდدام لأنتوفسكى . والسعادة والهناء الشخصى فى علم النفس الايجابى فهل يحتاج الانسان المصرى إلى الصلابة النفسية .

تساؤل يحتاج إلى إجابة من الأسرة المصرية والحكومة المصرية والرئيس الحالى لمصرنا الغالية؟ لأنها سمة العظماء من البشر. وصدق رسولنا الكريم إذ قال « المؤمن القوى خير عند الله من المؤمن الضعيف وفى كل خير. وصدق الله العظيم إذ يقول وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ ﴿١٥٥﴾ الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ ﴿١٥٦﴾ أُولَٰئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَاتٌ مِّن رَّبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ وَأُولَٰئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ ﴿١٥٧﴾ سورة البقرة.



د. إبراهيم محمد المازى
قسم علم النفس
جامعة بورسعيد

بأبعادها الثلاثة (الالتزام . الضبط والتحكم . التحدى) من المتغيرات النفسية الدالة على مقاومة هذه الضغوط النفسية الناتجة عن هذه المواقف الضاغطة وكحل للآزمات النفسية والاجتماعية والإحباطات الناتجة عنها، فإذا كان الفرد غير متميز بنسبة معتدلة من الصلابة النفسية فسوف يصاب بالعزلة النفسية والوحدة النفسية وبالتالي بالاغتراب الذاتى والاجتماعى ثم الاكتئاب الذى يؤدى إلى الانتحار. وتعنى الصلابة النفسية أن الإنسان المعاصر يتمتع بمجموعة من السمات النفسية المتميزة مثل القدرة على الالتزام والضبط والتحكم فى الانفعالات السارة وغير السارة (السعادة المفرطة التعاسة المفرطة) التنظيم وإدارة هذه الانفعالات بنوعيتها. أو التحكم فى الأمور الصعبة والقدرة على التحدى لمواجهة بعض المواقف الصعبة والمحيطة وكيفية التكيف الجيد معها والمشكلة الوجدانية مع الآخرين وهذا مايمتتع به الإنسان المصرى فى نمط شخصيته وجيناته الوراثية الحضارية(حضارة ٧ آلاف سنة). كما تشير الصلابة النفسية إلى

والفردية، وأشعر بالفخر بإنجازاتهك. ١٥- مؤقته تزيد دخلك، واستفد من هذا الدخل الإضافي لدراسة علم جديد، أو شراء ما يساعدك على اكتشاف العالم من حولك، أو ما تمارس به هواياتك الجديدة.

١٦- دخول المطبخ وتقديم وجبة جديدة للأسرة قد يعنى الكثير لك ولهم، ومع تقدم العلم والتكنولوجيا أصبح الطهى علما فى حد ذاته، وخاصة إذا أخذت فى البحث عن الطعام الصحي والمفيد.

١٧- اتصل بالأصدقاء القدامى؛ حاول أن تجمعهم اجتماعا دوريا تعرف على ما أنجزوه، وتحدث عن إنجازاتك.

١٨- لا تلجأ للأكل هرباً من الملل، وإن كان ولا بد فتناول الخضراوات والفواكه.

١٩- تذكر دائماً أن الملل مسألة نحن الذين نزرعها فى عقولنا، ونحن أيضا من نستطيع أن نتخلص منها، ولا تحاول أن نتخلص من الملل بمشكلة أكبر منه، فنفسك إن لم تشغلها بالحق شغلتك بالباطل، ولا تنتظر أن يحدث شيء معين، أو أن يظهر شخص معين ليبيدك للحياة؛ بل ابدأ فى ممارستك حياتك الآن وحارب الملل.

أكثرنا مَرَّ برغبة الخروج من ملعب الحياة ليجلس على المدرج، ليس مع المشجعين، ولكن مع المشاهدين الذين يراقبون اللاعبين دون أن يكون لهم أي رغبة فى المشاركة فى أحداث الملعب، تأتي هذه الرغبة عندما يشعر الإنسان أنه لا يريد أن يقوم بما عليه القيام به.

وكيفية التعامل مع هذا الشعور وتلك الرغبة هي التي تفرق ما بين الأشخاص الناجحين وغيرهم.

بعض النقاط سنذكرها، وهي مجربة من البعض، وأفادت كثيرا في إيجاد الجافز للقيام بواجباتك، حتى وإن بدأت تفقد الرغبة في ذلك؛

١- إذا شعرت بعدم الرغبة في القيام بأي نشاط فاستمع إلى نداء جسمك؛ فقد يكون في حاجة ماسة إلى الراحة، فلا تبخل عليه بتلك الراحة؛ حتى يستعيد نشاطه، ويتشوق للقيام بما عليه القيام به من نشاط.

٢- إذا شعرت بعدم الرغبة في العمل فلا تتركه فجأة لمدة طويلة؛ فبدلاً من القيام بالعمل ككل قم بجزء بسيط منه؛ فهذا يجعلك مرتبطاً بالعمل، ويبعدك عن حلقة عدم الرغبة في العمل.

٣- إذا شعرت بعدم الرغبة في العمل فامنع نفسك مكافأة إذا قمت به، والمكافأة يخلت شكلها حسب ظروفك، فقد تكون مجرد زهرة على الأقدام، أو زيارة أصدقاء قدامى.

٤- إذا شعرت بعدم الرغبة في العمل فاربط هذا العمل بالمتعة وليس بالألم، فمثلاً إذا شعرت بعدم الرغبة