

ملال در صورت عدم وجود دو چیز ایجاد می‌شود: «مشغولیت و عاملیت» وقتی انسان مشغولیت و درگیری ذهنی برای انجام کاری ندارد و یا خودش عامل انجام کاری نیست، دچار ملال و کسل شدن می‌شود



درباب ملال و نوجوانی یا چرا نوجوانان درگیر بازی‌های آنلاین می‌شوند

زبان مشترک را پیاب

الهام اسماعیلی
نویسنده

کسلی یا مفید نبودن کار شدید، مثلاً حضور در میهمانی خدا حافظی یکی از همکارها و گپ و گفتی که صورت گرفته در لحظه حال خوبی داریم اما بعدش از اینکه وقت را آنجا تلف کردیم و از کارهای خود عقب ماندیم، ملول می‌شویم.

«ملال عمیق»: این ملال به نظر اگرستانسیالیست‌ها نزدیکتر است که فرد دچار نوعی پوچی شده است و به درک وحشتناکی از واقعیت رسیده که ناشی از عدم حضور معنا و هدف در زندگی است. البته با داشتن گوشی‌های هوشمند تا حدی از ملال سطحی یا جانبی کاسته شده است. با گوشی هوشمند ما خودمان را دچار مشغولیت‌های ذهنی متعدد می‌کنیم اما همچنان از نداشتن عاملیت در بیان استعدادها و مهارت‌هایمان کسل هستیم.

ملال ۴ چرخ دارد که اگر با هم در یک فرد باشد، او را به اوج ملال می‌رساند: -یکنواختی، -نداشتن هدف و معنا، -عدم اراده، -عدم ارتباط بین چالش‌ها و توانایی‌های فرد. ملال یک حالت بی‌قراری است که می‌خواهیم برای فرار از آن وضعیت کاری انجام دهیم. اما توانایی انجام آن را نداریم و گاهی نمی‌دانیم چه کاری انجام دهیم تا از این حالت خارج شویم. در حالت ملال، ما در زمان گیر افتاده‌ایم و زمان نمی‌گذرد. اوج حس

ملال یا روزمرگی یا بی‌حوصله شدن از دیرباز گریبان انسان را گرفته است و گاه او را از زندگی‌اش و زنده بودنش ناامید می‌کند. ریشه تاریخی ملال را تا به عهد عتیق هم یافته‌اند و در نوشته‌ها ردی از آن پیدا کردند. انسان‌هایی بی‌حوصله و کسل که مشغولیت ذهنی یا توانایی انجام کاری را نداشتند و حالشان را نوشتند. اولین بار چارلز دیکنز در رمان «خانه متروک» کلمه ملال را استفاده کرد (Boredom) و حال یک ملول را نوشت. تعریف ملال را در مقدمه کتاب «روانشناسی ملال» این گونه خواندم: «احساس ناخوشایند خواستن و ناتوانی در مشارکت و انجام دادن یک عمل رضایت بخش». این تعریف دقیق تمام تعریف‌ها از ملال را در بخش‌های مختلف علوم از جمله روانکاوی، روانشناسی اگرستانسیالیست و فلسفه در خودش دارد.

ملال در صورت عدم وجود دو چیز ایجاد می‌شود: «مشغولیت و عاملیت» وقتی انسان مشغولیت و درگیری ذهنی برای انجام کاری ندارد و یا خودش عامل انجام کاری نیست، دچار ملال و کسل شدن می‌شود. ملال زمانی رخ می‌دهد که ما معنا و هدف زندگی را گم کرده‌ایم و یا از آن فاصله گرفتیم. ملال به ما پیامی می‌دهد، ما مشغولیتی نداریم، کسل شدیم. از جانب آن یک هشدار دریافت کردیم باید به این هشدار واکنشی نشان دهیم و عاملیتی از خودمان بروز دهیم، که در هر شخص متفاوت است و با توجه به زیست‌شناختی و فرهنگی‌اش پاسخی متفاوت دارد.

مارتین هایدگر ملال را در سه سطح برمی‌شمارد:

«ملال سطحی»: وقتی درگیر یک موضوع هستیم و توانایی تغییر نداریم، زمان بسیار کند می‌گذرد مثلاً زمانی که در بانک یا اداره راهنمایی رانندگی برای تمدید گواهینامه صرف می‌شود.

«ملال جانبی»: وقتی درگیر انجام کار و فعالیتی هستیم که در زمان انجامش به نظر مفید بود و بعد از اتمام آن دچار

برنامه‌های آموزشی تدارک دیده‌اند که باعث بروز بیشتر بی‌حوصلگی در آنها می‌شود. این برنامه‌ها برای والدین دارای هدف و معنا است اما کودک و نوجوان آن هدف را درک نمی‌کند یا برایش ملموس نیست. ممکن است در آینده برای او کارایی داشته باشد و احتمال هم دارد که او مسیر متفاوتی از این آموزش‌ها را انتخاب کند. این برنامه‌ها یکنواخت هستند و چالش خاصی را برای بچه‌ها به وجود نمی‌آورند. در حین فعالیت گذر زمان برای آنها کند می‌شود و برای فرار از این وضعیت و زندگی دنبال راهی هستند و چه چیزی بهتر از بازی را خواهند یافت. بازی هیچ یک از این ۴ چرخ ملال را ندارد. در بازی‌های آنلاین و آنلاین یکنواختی وجود ندارد. دنیای جذاب را می‌سازد که در آن هیچ گاه حوصله سر نمی‌رود. این دنیا هدف و معنایی دارد که نوجوان آن را می‌فهمد. با مهارت‌ها و استعدادهاش آشنا می‌شود و بازی در حد توان یک نوجوان است. توانمندی‌های نوجوان گیم با انجام هر مرحله، بالاتر می‌رود و متناسب با آن چالش‌ها نیز سخت‌تر می‌شود. پس طبیعی است که بیشتر وقتش را با بازی بگذرانند.

ما (والدین) با آگاهی از مکانیسم ملال و شناخت روحیه نوجوانان می‌توانیم در مواجهه با کودک و نوجوان بهتر عمل کنیم. در بازی کردن با آنها همراه باشیم و شرایط را برای بازی کردن به شکل نرمال برای آنها ایجاد کنیم. اگر می‌خواهیم مهارتی را به آنها بیاموزیم، در طرح‌ریزی آن مانند بازی‌ها عمل کنیم. هدف‌های کوتاه، ملموس و دست‌یافتنی ایجاد کنیم. باید بدانیم نوجوان برای فرار از ملال و انجام کاری که خودش عامل آن باشد و یک مشغولیت سالم را برای خودش ایجاد کند، سراغ بازی می‌رود تا از آموزش خشک مدارس خلاص شود. تاریخ و ریاضی را با بازی یاد می‌گیرد. در بازی، برای موفقیت‌هایش به او پاداش حتی کوچک می‌دهند، تا وارد مرحله بعدی شوند. بازی همان راه فراری است که نوجوان برای خلاصی از ملال انتخاب می‌کند و با شوق هدف‌گذاریش را انجام و مهارت‌هایش را ارتقا می‌دهد ما هم لازم است زندگی و آموزش را برای نوجوانمان بازی‌وار سازیم. ابتدا زبان و روش کار بازی‌ها را یاد بگیریم که زبان بچه‌هاست و خودمان را با شرایط آنها وفق دهیم. کم‌کم به یک زبان مشترک می‌رسیم که در آن شکاف نسلی اتفاق نمی‌افتد.

دستگاه‌های بازی دیجیتال مشغول شود. به هر حال همه والدین برای رفع بی‌حوصلگی کودکان در حال کار هستند. تا زمانی که خودش به توانایی برای انجام این کار و غلبه بر کسلی و بی‌حوصلگی‌اش برسد. در خردسالی هدف کودک بازی کردن است و متناسب با توانایی‌هایی که دارد بازی می‌کند. از یک بازی به بازی دیگر می‌رود و سرگرم است. البته هستند کودکانی که توانایی تنها بازی کردن و خود سرگرمی را ندارند. با رسیدن کودک به سن مدرسه و یادگیری علوم مختلف، برنامه‌هایی از پیش برای او تعیین می‌شود و با آنها مشغولیت ذهنی پیدا می‌کند و در وقت خالی که پیدا می‌کنند سراغ بازی می‌روند. در مدرسه بچه‌ها با تکالیف درسی روبه‌رو هستند که خلاف روحیه‌شان که خلاق و بازیگوش هستند، برنامه‌ریزی شده است. والدین نیز برای آنها

ملال ۴ چرخ دارد که اگر با هم در یک فرد باشد، او را به اوج ملال می‌رساند: -یکنواختی، -نداشتن هدف و معنا، -عدم اراده، -عدم ارتباط بین چالش‌ها و توانایی‌های فرد. ملال یک حالت بی‌قراری است که می‌خواهیم برای فرار از آن وضعیت کاری انجام دهیم. اما توانایی انجام آن را نداریم و گاهی نمی‌دانیم چه کاری انجام دهیم تا از این حالت خارج شویم

