



השעמום המלל، الفراغ

أستطيع فعل كل شيء في العطلة الصيفية؟

ورقة مصادر

"نعمتان مغبون فيهما كثير من الناس: الصحة والفراغ" (حديث نبويّ شريف)

عندما أشعر بالملل الشديد ولا أجد ما أشغل به نفسي أخرج من البيت كي أتشاجر مع جيورا ابن الجيران . . .

(عن: "أمس تشاجرت مع جيورا" تأليف: يهونتان چيفن)

"المشكلة ليست في البحث عن السعادة بل في التخلّص من الملل . وهذا ممكن بواسطة الإصرار ."

(چوستاف فلوبر)

Gustave Flaubert* أديب فرنسي 1821-1880 مؤلف "مدام بوڤاري"

كشفت باحثة قبيلة الأبوريجينيين (Aborigines = وهم سكان استراليا الأصليون) بأن مفهوم الملل عند الأبوريجينيين يختلف اختلافا كبيرا جداً عن مفهومنا له . فبالنسبة إليهم الملل غير مرتبط بانعدام العمل بل بوجود عدد قليل من الأشخاص من حولنا من أجل تحويل الحياة إلى مشيرة للاهتمام .

في الماضي ، لم يشعر الناس بالملل إطلاقاً . وقد أصاب الملل فقط أولئك الأشخاص الذين توفر لهم الوقت لأن يشعروا بالملل - أي الأثرياء والعاطلين عن العمل . أما في العصور المتأخرة فقد بدأ الجميع يشعرون بالملل .

طوال فترة زمنية طويلة اعتبر الملل مشكلة أخلاقية ، خطيئة ، لأنه كان من الممكن أن يؤدي إلى المصائب . كتب أحد الأدباء الذين عاشوا في تلك الفترة بأن : " الملل هو الطريق إلى الشر " .

وفي هذه الأيام أيضاً يبدو الملل شيئاً سلبياً ، إذ كيف يمكن للمرء أن يشعر بالملل مع توفر الكتب والأفلام والموسيقى والإنترنت بشكل لا حدود له؟

(بناء على المقال : " الملل هو قضية اجتماعية " بقلم آفي بليزوفسكي ، المنشور على موقع هيدعان بتاريخ 2007/9/28 :

[/http://www.hayadan.org.il/wp/boaring-2809073](http://www.hayadan.org.il/wp/boaring-2809073)

" الذي يعرف كيف يعيش مع نفسه لا يعرف الملل " .

إرسموس ديزيديريوس

Desiderius Erasmus (1536-1466) أديب ومفكر هولندي

" أعمال عنف نجمت عن الملل والإحباط " . بهذه الكلمات وصف رئيس المجلس المحلي العمل الذي قام به أربعة من الشباب من مواطنيه عندما اعتقلوا بتهمة إلقاء الحجارة على السيارات المسافرة على الشارع المحاذي للبلدة ، وقع هذا الحادث أمس .

أضاف رئيس المجلس بأنه يشجب هذا العمل الخطير ، ولكنه استدرك في الحال بأنه قد حان الوقت لأن تستيقظ المؤسسة الحاكمة من سباتها وتوفر لهؤلاء الفتيان ما يملؤون به أوقات الفراغ .

(من مقال بعنوان " ألقى الشباب الحجارة بسبب الملل " ، بقلم شارون رووثي-أمير ، نشر

بتاريخ 2008/2/10 على موقع ynet)

عندما يبدأ أولادي يدندنون لي "مَلَلْنَا" أجيهم دائماً بنفس الجواب . . . "ملّوا ولكن باحترام" . . .

تشير الأبحاث والدراسات التي أجريت حول الإبداع عند الأولاد وحول الظروف التي تساعدهم على النمو والازدهار، إلى أن أحد أهمّ العوامل لذلك هو أن يتوفّر للولد وقت فراغ حقيقيّ . وقت فيه لا يقوم الولد بأيّ شيء - لا دورة ولا تلفزيون ولا زميل يلعب معه، وكذلك بدون والدَيْن (لطيفين أو لحوّين) يتدخلان أو يفعلان . . .

كتب فينيكوت، وهو عالم نفساني وطبيب أطفال، حول هذا الموضوع مقالا رائعا كله قصيدة مدح وتمجيد لقدرة الإنسان على أن يكون لوحده، ولاستمتاعه من كونه لوحده، ولقدرته على أن يستمدّ من ينابيع إبداعاته الداخلية، دون أن يحتاج دائما إلى محفّزات خارجية .

(من مقال بعنوان "أماه، قد مللت، علموا أولادكم كيف يملّون باحترام"، بقلم: شيرلي يوفال - يثير، المنشور بتاريخ 2007/3/27 على موقع ynet :

<http://www.ynet.co.il/articles/0,7340,L-3381219,00.html>

أقوال مأثورة وحكم إضافية حول الفراغ والملل :

• الملل يؤدي إلى الفشل .

• الملل والكسل توأمان .

• رُب مملول لا يُستطاعُ فِرَاقُهُ . (الأمثال - الميداني)

• يا قاعد على العتبه يا كثير الغلّبة (مثل شعبيّ)

أقوال تحثّ على النشاط والعمل الإيجابي :

• من لا يحب صعود الجبال - يعيش أبد الدهر بين الحفر .
(أبو القاسم الشابي - شاعر تونسي 1909-1934)

• هو عبء على الحياة ثقيل من يظن الحياة عبئا ثقيلًا
والذي نفسه بغير جمال لا يرى في الحياة شيئًا جميلًا

(إيليا أبو ماضي - شاعر لبناني - مهجري 1888-1957)

- يروى عن الحسن البصري انه قال : " ما من يوم ينشق فجره ، إلا وينادي : يا ابن آدم أنا خلق جديد ، وعلى عملك شهيد ، فتزوّد مني ، فإنني إذا مضيت لا أعود إلى يوم القيامة " .

• ويقول الشاعر :

وما المرء إلا راکبٌ ظهرَ عمره على سفر يُفنيه باليوم والشهر
يبيت ويضحى كل يوم وليلة بعيدا عن الدنيا قريبا إلى القبر

- الوقت سيف إن لم تقطعه قطعك

- من كان يومه كأمره فهو مغبون ، ومن كان يومه شرًا من أمره فهو ملعون

• ويقول ابن مسعود (صحابي) :

" ما ندمت على شيء ندمي على يوم غربت شمسه ، نقص فيه أجلي ولم يزد فيه عملي " .

• وقال الشاعر :

إذا مرّ بي يومٌ ولم أقتبس هدىً ولم أستفد علما فما ذاك من عمري

- وقال صلى الله عليه وسلم : " اغتتم خمسًا قبل خمس : شبابك قبل هرمك ، وصحتك قبل سقمك ، وغناك قبل فقرك ، وفراغك قبل شغلك ، وحياتك قبل موتك " .

• وقال الشاعر :

لقد هاج الفراغُ عليه شُغلا وأسباب البلاء من الفراغ
المقصود بالشغل هناك اشتغاله باللهو والعبث

