

چطور با احساس کسالت مقابله کنیم؟



احساس کسالت و ملال را می‌توان ترکیبی از نبود عینی برانگیختگی عصبی و احساس ذهنی ناخشنودی خواند که هردوی‌شان ناشی از نبود تحریک است.

همشهری آنلاین: احساس کسالت و ملال را می‌توان ترکیبی از نبود عینی برانگیختگی عصبی و احساس ذهنی ناخشنودی خواند که هردوی‌شان ناشی از نبود تحریک است.

احساس ملال با احساس بی‌تفاوتی فرق می‌کند، چراکه فردی که دچار کسالت است، برای پایان دادن به این وضعیت انگیزه دارد.

احساس ملال با افسردگی شباهت‌هایی دارد و در هردوی آن‌ها کمبود برانگیختگی وجود دارد. اما تفاوت این دو احساس این است که افسردگی یک تمرکز منفی و متوجه دنیای درون است، اما ملال احساس منفی ناشی از عدم وجود تحریک از دنیای بیرون است.

برخی از افراد نسبت به دیگران حساسیت بیشتری نسبت به احساس ملال و دل‌زدگی دارند. افراد پس از گذراندن سال‌های نوجوانی و دهه دوم زندگی‌شان کمتر دچار احساس ملال می‌شوند، چراکه در این گذر سنی قشر پیشانی مغز که به تسلط بر خود کمک می‌کند، بالغ می‌شود.

هر چه توانایی افراد برای خویشتن‌داری بیشتر باشد، کمتر احساس ملال می‌کند و ممکن است حتی خلاقیت آنان هم برانگیخته شود.

احساس ملال در مواردی که فرد خود را محدود به وضعیت یا فعالیتی می‌بیند که برای هر دلیلی برایش بی‌ارزش است، ایجاد می‌شود. این بی‌ارزش بودن برای هرکسی معنای متفاوتی دارد و ممکن است به علت لذت‌بخش نبودن و هیجان‌انگیز نبودن آن کار، خیلی سخت یا خیلی آسان بودن آن باشد یا به این علت که فرد از لحاظ شخصی آن را مهم نمی‌شمارد.

یک راه برای خلاص شدن از احساس کسالت نسبت به کاری ملال‌انگیز آن است که به طرز تفکرمان نسبت به آن را تغییر دهیم.

ممکن است فرد با تأمل بیشتر به مفید بودن، معنادار بودن یا ارتباطش با علائقش پی ببرد و ارزش بیشتری به آن بدهد.

تمرین‌های درونی مانند ذهن‌آگاهی یا مراقبه هم ممکن است در این راه به فرد یاری برساند.