

اضطراب عصرهای جمعه نگران کننده نیست

تجربه غروب روزهای جمعه، تجربه‌ای کاملاً آشناست؛ احساس اندوهی خفیف، اضطرابی مبهم و نوعی بی‌قراری آزاردهنده، آن چیزی است...



تجربه غروب روزهای جمعه، تجربه‌ای کاملاً آشناست؛ احساس اندوهی خفیف، اضطرابی مبهم و نوعی بی‌قراری آزاردهنده، آن چیزی است که این روز را از بقیه روزهای هفته متمایز می‌کند. برآستی راز این احساس ناخوشایند و مبهم در چیست؟ چرا باوجود چشم انتظار يك هفته‌ای تا انتهای هفته برای بودن در کنار خانواده و فراغت از کار، آخر هفته‌ای چنین غمبار و دلگیر در انتظار ماست؟

آنچه از شواهد پیداست، این فقط ما نیستیم که به چنین عارضه‌ای دچاریم. غربی‌ها هم که روزهای یکشنبه را تعطیل هستند، این احساس غریب را سندرم روزهای یکشنبه نامیده‌اند و این همان احساسی است که شما در عصر روزهای جمعه تجربه می‌کنید.

عصر روزهای جمعه است که غرق در بی‌قراری، اضطراب، افسردگی، بی‌خوابی، فقدان انگیزه و انرژی، اندوه مبهم و اشتغال ذهنی برای کوهی از وظایف و کارهای هفته بعد هستید.

یافته‌های روان‌شناسی نشان می‌دهد بیشترین گروهی که این احساسات منفی را تجربه می‌کنند، دانش‌آموزان، دانشجویان و کارمندانی هستند که ساعت تحویل و کار آنها به شکلی منظم از روز شنبه آغاز می‌شود و درست سرخ ماجرا در همین صورت مساله داستان نهفته است.

ویژگی یکسان و مشترك سه گروهی که آنها را برشمردیم در سبك زندگی آنهاست؛ این افراد غالباً به‌طور معمول می‌کنند و در زمانی خاص باید آن را به پایان برسانند.

اگر از افرادی که این احساسات و افکار منفی را تجربه می‌کنند، پرسیم عصرهای جمعه نگران و غمگین چه موضوعی هستند، پاسخی مبهم و اغلب غیرقانع‌کننده می‌دهند، اما بررسی در محتوای شکایت کنندگان، درونمایه آن را فاش می‌سازد و آن همین يك جمله آشناست؛ «#171؛ باز هم يك هفته کار تکراری!»

آن چیزی که مشخص شده تجربه يك هفته کار مداوم و تکراری، ریشه این اضطراب و کانون این دلمشغولی است. تمدن جدید، دیوان‌سالاری مدرن و الزام به ساعت‌های کاری منظم نیز به این مساله دامن زده و این سندرم را به وسعت دنیا گسترده است.

البته بعضی از جنبه‌های کار منظم در طول هفته مانند فشار و بی‌علاقگی به کار، این نشانه‌ها را تشدید می‌کند.

معروف است ترس از مرگ، خوفناک‌تر از خود مرگ است. فردی که این نشانه‌ها را تجربه می‌کند، انتظار شروع حجم بالای کار پس از استراحت جمعه، برایش رنج‌آور از آن کاری است که در سایر روزهای هفته انجام می‌دهد. در نتیجه انتظار انبوه کارهای روزمره و تکراری، عامل اصلی دلگیری عصرهای آدینه است.

البته افراد بدون حس کنترل که برنامه‌ریزی و زمانبندی قابل قبولی برای انجام کارها ندارند، بیشتر از دیگران این حالت‌ها را تجربه می‌کنند تا جایی که این موضوع باعث تشدید احساس منفی می‌شود. همچنین الگوهای تغذیه‌ای نادرست، نوشیدنی‌های محرك مانند چای و قهوه، نداشتن فعالیت‌های بدنی منظم و سبك زندگی ناسالم و غیرمتعارف از دیگر عوامل این سندرم است.

اکنون، اما برای تسکین این دلگیری چه باید کرد؟ علم امروز مجموعه‌ای روش‌ها برای تسکین این احساسات آزارنده توصیه کرده است. نخست این که این احساسات را تا حدودی طبیعی بدانیم؛ احساسی که خیلی زود می‌گذرد و لزوماً به معنای وجود يك اختلال یا نابهنجاری نیست.

از سوی دیگر داشتن نظم در کارها و وجود يك برنامه کاری مشخص، باعث کاهش فشار کاری و کسب حس کنترل بر کارها خواهد شد. پس باید مدیریت زمان را جدی بگیریم.

در روزهای تعطیل نیز همانند سایر روزها، در همان ساعت معمول هر روز از خواب برخیزیم. حتی نیم ساعت دیر بیدار شدن به بی‌خوابی جمعه شب منجر شده و روند خواب را مختل می‌کند. بهتر است برای پرداختن به فعالیت‌های لذتبخش مانند ورزش، گشت و گذار، مهمانی و... برنامه‌ریزی کنیم.

در این صورت هیجانات منفی و احساس تنش‌زا را با فعالیت‌های لذتبخش جایگزین می‌کنیم حتی توصیه شده برای بعد ظهر روز شنبه یعنی بعد از ساعت کاری نیز برنامه‌ای لذتبخش تدارک ببینیم. این موضوع تا حدودی به آرامش شما کمک می‌کند. تمرکز بر لحظه حال نیز موثر است.

این روش باعث می‌شود از اشتغال ذهنی با آینده مبهم و انتظار دردناک شروع روز کاری دست برداریم. اگر این کارها را انجام دهید، خواهید دید غروب جمعه‌ای زیبا همراه انتظار برای آغاز هفته‌ای پرکار شما را فرا می‌خواند.

یزدان کاکایی - جام‌جم