

## آخر هفته ها شادتر باشید

پژوهشگران به این پرسش که چرا برای گروهی از افراد آخر هفته شادی آور نیست، پاسخ دادند.



پژوهشگران به این پرسش که چرا برای گروهی از افراد آخر هفته شادی آور نیست، پاسخ دادند. در تحقیقی که اخیراً روی هزار نفر از ساکنان ایالت‌های مختلف در امریکا انجام گرفت، مشخص شد گروه زیادی از افراد برنامه ریزی مشخصی برای تعطیلات پایان هفته خود ندارند و از نظر ذهنی و فیزیکی برای سپری کردن ساعات خوش و شاد آماده نیستند.

دکتر کریستین کارتر که سال‌هاست در حوزه شادی درمانی مشغول به کار است در این خصوص معتقد است، استفاده بهینه از اوقات فراغت روزهای پایانی هفته نقش مهمی در شروع یک هفته کارآمد و احساس رضایت درونی از زندگی دارد اما بسیاری از افراد، اهمیت روزهای آخر هفته را نادیده می‌گیرند و برنامه خاصی برای گذراندن تعطیلات آخر هفته خود ندارند.

این کارشناس حوزه علوم روان شناسی و شادی درمانگر می‌گوید، کم نیست تعداد کسانی که خودشان را سختکوش و علاقه‌مند به کار معرفی کرده و معتقدند، روزهای پایانی هفته برای آنها کسالت بار و خسته کننده است. باید گفت چنین کسانی قادر به برقراری تعادل میان کار و زندگی شخصی خود نبوده و سختکوشی را با وابستگی‌های شغلی اشتباه گرفته‌اند. برخی دیگر نیز به علت مسئولیت‌های چند گانه‌ای که دارند، فرصتی برای پرداختن به نیازهای شخصی و تفریح کردن در آخر هفته ندارند و با استرسی مضاعف، هفته جدید را آغاز می‌کنند.

نتیجه آزمایش‌های متعدد نشان می‌دهد در افراد سالم، احساس شاد بودن در روزهای پایان هفته در نمودار شادی به قله می‌رسد و میزان استرس کمترین مقدار را خواهد داشت. با این حال 32 درصد از افراد، تجربه شاد بودن را در آخر هفته نداشته و در روزهای آغاز هفته استرس زیادی را متحمل می‌شوند، افرادی که وظیفه مراقبت از بیماران را به عهده دارند و پدر و مادران، افراد داری تیپ شخصیتی انزوا طلب و درونگرا و افراد مبتلا به اختلال وابستگی به شغل عمده افراد این گروه را شامل می‌شوند.

از طرفی دیگر برون‌گراهایی که از ویژگی‌های شخصیتی مانند مردم آمیزی و کنجکاو بهره‌مند بوده و در زندگی آنها نمایی از خلاقمندی، شوخ طبعی و سهل‌گیری دیده می‌شود از روزهای پایانی هفته استقبال کرده و استرس‌های یک هفته کاری را در اوقات فراغت به حداقل می‌رسانند.

به افرادی که روزهای پایانی خود را در استراحت می‌گذرانند پیشنهاد می‌کنم از این فرصت برای افزایش دادن نرخ شادی شان استفاده کنند. مطالعات نشان می‌دهد، سپری کردن اوقات پایانی هفته با خوابیدن یا انجام کارهای معمول هفتگی، تنها میزان استرس را افزایش داده و از خستگی‌ها و فرسودگی‌های انباشته شده در طول یک هفته نمی‌کاهد. زنان و مردانی که وظایف چند گانه دارند باید بیش از دیگران به برنامه ریزی برای پایان هفته‌های از استرس‌ها اهمیت دهند تا کمتر دچار اضطراب آخرین شب هفته شوند. تغییر دیدگاه‌های منفی نسبت به بی‌فایده بودن روزهای پایانی هفته و برنامه ریزی برای بهره بردن از یک آخر هفته مفید در طول هفته از مهم‌ترین راهکارهایی است که باعث رسیدن به قله شادی در روزهای پایانی هفته خواهد شد.

منبع: روزنامه ایران