

# جمعه‌ها غم جای بارون می‌چکه!

**الهمه توانا-** جمعه قرار است حالمان را خوب کند، خستگی را از تنمان بتکاند و بهمان انرژی و نشاط تزریق کند. اما معمولاً هیچ کدام از این کارها را که نمی‌کند هیچ، غروب کسالت‌بار و دلگیرش رسماً دعوا دارد با ما. تمام طول هفته انتظارش را می‌کشیم اما در نهایت جمعه مثل پیرمردی عبوس و اخمو سر می‌رسد و می‌زند توی برچکمان. غروب جمعه چرا این قدر دلگیر است؟ دل‌تنگی غروب جمعه تلقین است یا یک واقعیت بر مبنای یک سری زمینه‌ها؟ در پرونده امروز زندگی سلام به مفهومی می‌پردازیم که به «سندروم غروب جمعه» معروف شده است. می‌خواهیم ببینیم این دلگیری عصر جمعه از کجا می‌آید؟ چه عواملی تشدیدش می‌کند؟ چطور می‌توانیم بر احساسات منفی‌مان در روز جمعه غلبه کنیم و این که آیا مردم کشور‌های دیگر هم در تعطیلات آخر هفته، تجربه‌ای مشابه ما دارند یا خیر؟ اگر شما هم جزو کسانی هستید که بعدازظهر جمعه حالتان را بد می‌کند، پرونده امروز را از دست ندهید. امیدواریم که باعث شود از این به بعد جمعه خوب و متفاوتی داشته باشید.

## چه کارکنیم دلمان نگیرد؟

برای غلبه بر این احساسات منفی چه باید کرد؟ قبل از هر چیز، باید بی‌خیال بزرگ‌نمایی شویم. یک بخشی از دلگیری‌مان در غروب جمعه برمی‌گردد به این که بدمان نمی‌آید فاز غم برداریم و زمین و آسمان را نفرین کنیم و همان اندک بی‌حوصلگی ناشی از بی‌برنامگی و بی‌کاری را ربط بدهیم به افسردگی و انواع و اقسام اختلالات دیگر. قدم بعدی پیدا کردن راهکارهایی برای غلبه بر دلگیری جمعه است، از دل همین روز. یعنی ببینیم تا الان جمعه‌هایمان را چطور سپری می‌کرده‌ایم و از این به بعد شیوه متفاوتی پیش بگیریم.

### ■ زندگی را تعطیل نکنیم

روانشناسان پیشنهاد می‌کنند در روزهای تعطیل مثل روزهای دیگر از خواب بیدار شویم؛ دیر بیدار شدن به بی‌خوابی جمعه شب منجر می‌شود و روند خواب را مختل می‌کند. آن‌ها همچنین معتقدند داشتن نظم در کارها و برنامه‌ای مشخص، باعث کاهش فشار کاری و ایجاد احساس کنترل خواهد شد؛ بنابراین بهتر است برای پرداختن به فعالیت‌های لذت‌بخشی مثل گشت و گذار، مهمانی و قرارهای دوستانه برنامه‌ریزی کنیم.

### ■ کار نکنیم اما فعال باشیم

افراد پرکار و فعال معمولاً برای دوری از حس و حال اندوهبار و خسته‌کننده پایان هفته، ترجیح می‌دهند جمعه‌ها هم به‌نحوی خودشان را مشغول کار و فعالیت بکنند. این روش، خیلی خوب به‌نظر نمی‌رسد چرا که بدن انسان نباید روز تعطیل هم تحت استرس و فشار همیشگی باشد. اگر شما هم از این قبیل افراد هستید، می‌توانید نوعی دیگر از استرس را جانشین استرس کار و تحصیل کنید. یکی از استرس‌های بدنی مفید، ورزش است؛ کوهنوردی، شنا و پیاده‌روی گزینه‌های خوبی است. اگر امکان ورزش کردن ندارید، یک چالش ذهنی برای خودتان ایجاد کنید؛ جدول حل کردن، شطرنج بازی کردن یا هرچیز دیگری که به عرق‌ریزی ذهنی‌تان منجر شود، شکل سالمی از استرس را ایجاد خواهد کرد.

### ■ برنامه‌های هفته پیش‌رو را مشخص کنیم

برنامه‌ریزی برای هفته آینده هم یکی دیگر از راهکارهای کمک‌کننده است؛ فکر کردن به کارهای پیش‌رو، به این معنا نیست که روز تعطیل هم خودمان را درگیر کنیم، بلکه فقط کافی است زمان کوتاهی را به برنامه‌ریزی برای هفته بعد اختصاص بدهیم؛ چون همان‌طور که گفتیم تصور مواجه شدن با کوهی از کار و مسئولیت باعث می‌شود نتوانیم از جمعه‌مان لذت ببریم. پس اگر خودمان را حداقل از لحاظ ذهنی برای هفته کاری جدید آماده کنیم، احتمالاً حالمان بهتر خواهد بود.

### ■ شنبه‌ها را شیرین کنیم

می‌توانید برای شنبه‌هایتان یک برنامه لذت‌بخش در نظر بگیرید؛ یک پیاده‌روی کوتاه، یک خرید مختصر، زمانی برای مطالعه یا هر کار دیگری که دوست دارید، پاداش شما به خودتان است برای شروع موفقیت‌آمیز یک هفته کاری جدید. ذهن ما وقتی وعده شنبه ای دوست‌داشتنی دریافت کند، غروب جمعه را بیشتر دوست خواهد داشت.

### ■ اعصاب و انرژی‌تان را شارژ کنیم

آخرین راهکار پیشنهادی متخصصان، تن‌آرامی (ریلکسیشن) است؛ در طول هفته خستگی‌های جسمی و دغدغه‌های فکری بسیاری را متحمل می‌شویم؛ جمعه فرصت خوبی برای رهایی از این آزارسان‌های جسمی و روحی است. سعی کنید با مراجعه به یک روان‌شناس، تعدادی از تکنیک‌های تن‌آرامی را مثل «آرام‌سازی پیش‌رونده»، «نفس کشیدن آگاهانه»، «تجسم هدایت‌شده» و... یاد بگیرید.



### ■ تلویزیون خسته

تلویزیون البته خیلی هم در دلگیرتر شدن جمعه‌ها، تقصیری ندارد. چون اگر برنامه شاد و مفرحی ویژه پایان هفته در نظر نمی‌گیرد، برای این است که ما همین یک روز را به‌جای میخ‌کوب شدن(!) پای تلویزیون بزنیم به دشت و دمن و از طبیعت لذت ببریم. حالا اگر برای بعضی‌هایمان بیرون شهر رفتن مقدور نیست و دلمان به تلویزیون خوش است تا درکنار خانواده چندساعتی سرگرم باشیم، مشکل خودمان است. اصلاً تلویزیون یک هفته کار کرده و خسته شده است! اگر دلتان می‌خواهد فیلم ببینید تشریف ببرید سینما. بلیت سینما گران است؟ ای بابا چقدر بهانه‌گیری می‌کنید! سری به سوپرمارکت محله‌تان بزنید، یک فیلم خوب پیدا کنید و از عصر جمعه‌تان لذت ببرید.

### ■ شاعران شکست‌خورده

هنوز معلوم نیست عاشق‌ها شاعر می‌شوند یا شاعر‌ها عاشق! هرچه باشد شاعران عاشق یا عاشقان شاعر معاصر، دوز شکست‌خوردگی و اندوهگینی‌شان زیادی بالاست. آنقدر که بعضی‌هایشان به‌جای داشتن ذوق و هنر و دانش و سواد، یک قلب پاک شکسته دارند! و اصولاً دنبال فرصت می‌گردند تا غمشان را بریزند روی سر و کله دیگران. غروب جمعه هم که به دلگیری معروف است، از آن فرصت‌هایی است که قلم از دست این شاعر‌ها نمی‌افتد و مدام تراوش می‌کند، چیزهایی در این مایه‌ها مثلاً: «آه ای جمعه بی‌رحم! بهاراستی چرا چنین بر تن نحیف من زخم می‌زنی؟ آه ای جمعه سیاه! مگر تو برادر آن پنج‌شنبه محبوب نیستی؟ آخ جمعه جمعه جمعه!».

البته که شاعران باذوق و باسواد کم نیستند، اما باید مراقب باشید، چون شاعران دلمرده در کمین‌اند و باید مراقب خودتان و غروب جمعه‌تان باشید و از این کتاب‌شعرها و آلبوم‌های موسیقی با چنین ترانه‌هایی دوری کنید.

### ■ فعالان دنیای مجازی

کافی است روز جمعه چندساعتی توی اینترنت چرخ بزنن تا غم دنیا بریزد روی دلت. آن‌هایی که در طول هفته با عکس‌های خوش‌آب‌ورنگ تفریحات و خوش‌گذرانی‌هایشان و کپشن‌های انرژی‌مثبتشان فضای مجازی را ترکانده‌اند، جمعه‌ها ناگهان چنان پست‌های اندوهباری به اشتراک می‌گذارند که آدم دلش می‌خواهد توی صفحه‌شان کامنت بگذارد و تشکر کند که با وجود این همه ناراحتی زحمت کشیده و پست گذاشته‌اند. حالا این که چه میزان از این غم و غصه‌ها واقعی و چقدرش ژست است، به‌کنار؛ اصلاً چه لزومی دارد یک آدم، ناراحتی‌اش را به رخ دیگران بکشد و یک آدم دیگر روز تعطیلش را بشیند پای ناله‌های از راه دور دیگران؟ پیشنهادم این است که یاروز جمعه‌تان را طور دیگری سپری کنید یا هرچا در شبکه‌های اجتماعی عکس یک فوجان قهوه و قلب شکسته و پنجره باران زده دیدید، سریع از صفحه مورد نظر خارج شوید!

### ■ کافی‌شاپ‌ها، این نقاط تاریک عالم هستی!

عصر جمعه تصمیم می‌گیری از خانه بیرون بزنی و دل‌تنگی‌ات را برطرف کنی. البته که تصمیم خیلی خوبی است اما انتخاب مکان مناسب برای این منظور، یکی از تأثیرگذارترین انتخاب‌های بشری است. یک‌سری نقاط تاریک و پرود در سطح شهر تعبیه شده‌است به‌نام کافی‌شاپ که به‌محض ورود به آن‌ها، حتی اگر خوشحال‌ترین آدم زمین باشی، موهابت ژولیده، کمرت خم و احساساتت جریحه‌دار می‌شود! از موسیقی متن برخی از این کافی‌شاپ‌ها هم نگویم که در چه جا نگهداری و سوزناکی‌شان یک‌جور ناجوری بالاست؛ آن‌قدر که تمام غم و غصه‌ها و ظلم و جور‌های متحمل‌شده از کودکی تا حال را جلوی چشمتان می‌آورد و از زمین و زمان بیزارتان می‌کند. پس یا عصر جمعه‌ای کلا بی‌خیال این جور جاها شوید یا بگردید کم‌آسب‌ترهایش را پیدا کنید!



**پیشنهادم این است که یا روز جمعه‌تان را در فضای مجازی سپری نکنید یا هرچا در شبکه‌های اجتماعی عکس یک فوجان قهوه و پنجره باران زده دیدید، سریع از صفحه مورد نظر خارج شوید**

عصر روز تعطیل در دیگر کشورها چگونه است؟

## دل‌تنگی بین‌المللی

آنچه درباره علل دل‌تنگی عصر جمعه گفتیم، ثابت می‌کند غروب جمعه ذاتاً دلگیرکننده و غم‌انگیز نیست. اما اگر هنوز معتقدید که «لغت به غروب جمعه»، بد نیست بدانید مردم کشورهای مختلف دنیا هم در تعطیلات پایان هفته، احساساتی مشابه ما را تجربه می‌کنند. فرانسوی‌ها در روز یکشنبه احساس کسالت و دلگیری می‌کنند. مطالعه‌ای که در سال ۲۰۰۸

می‌گذارند. عصر روز تعطیل، در انگلستان و آمریکا هم، کسالت‌بارتر از بقیه روزهاست؛ به‌طوری که ۷۰ درصد

کارمندان انگلیسی و آمریکایی، در یکشنبه شب خواب بدی دارند. به‌نظر می‌رسد دل‌تنگی در غروب آخر هفته، پدیده‌ای بین‌المللی باشد. اما جالب است بدانید که

در کشورهای شمالی، مثل دانمارک و نروژ، فقط ۳۰ درصد مردم به این دل‌تنگی دچار می‌شوند، دلیلش

شاید این باشد که دانمارکی‌ها و نروژی‌ها از هر فرصتی برای تفریح و خوش‌گذرانی استفاده می‌کنند.

### ■ منابع

ترجمه مقاله فرانسوی «دلگیری یکشنبه شب» از مجله علوم انسانی.

ترجمه مقاله انگلیسی «برای محافظت از خود در برابر بیماری ناشی از تعطیلات، تمرین کنید».

