

# Monday Blues...

## SINDROM MALAS BEKERJA



DR. NORHISHAM

Aaaaahhhh... Isnin! malasnya hendak pergi kerja. Walaupun sudah 20 tahun bekerja tapi bila tiba Isnin, demam malas bekerja menyerang. Sekumpulan saintis dari University of Sydney Australia pernah melakukan kajian harian yang mempengaruhi mood. Daripada 202 responden yang mengambil bahagian, 45 peratus daripadanya mengakui bahawa Isnin adalah hari paling teruk. Manakala Jumaat dan Sabtu adalah hari yang paling menyeronokkan.

Dalam pada itu ada satu lagi kajian lain yang mengaitkan Isnin dengan peningkatan kadar stres fizikal dan mental. Banyak kajian yang dijalankan menunjukkan serangan jantung, strok dan kematian mengejut kerana serangan jantung berlaku pada Isnin. Jadi, Isnin adalah hari orang diserang sakit jantung? Bukan begitu! Alasannya

mudah sahaja... stres untuk kembali bekerja dan berhadapan dengan tekanan kerja menyebabkan serangan jantung. Puncaknya adalah stres dan bukannya Isnin.

Apa pun kajian yang dilakukan di Ireland, menemukan jawapannya berpunca daripada gaya hidup. Terlalu banyak berparti dan pengambilan alkohol yang tinggi pada hari Sabtu dan Ahad menyebabkan tekanan kerja meningkat pada Isnin. Pendapat itu ditolak apabila saintis Perancis yang menjalankan kajian sama terhadap penduduk negara tersebut yang mengambil alkohol setiap hari. Tidak ada pula peningkatan kadar serangan jantung pada hari Isnin.

Mungkin juga Isnin adalah hari mendatangkan kesan buruk pada kesihatan. Namun pengurusan stres dan gaya hidup sihat mampu

mengatasinya. Isnin cumalah hari yang sama dengan hari-hari yang lain.

Isnin dipersalahkan kerana hari pertama selepas cuti hujung minggu. Gaya hidup berubah secara drastik, daripada duduk bersenang lenang di rumah terpaksa pula berhadapan dengan kesesakan jalan raya dan beban kerja yang ditinggalkan selama dua hari.

Semua kebahagiaan cuti lenyap, sehingga memberi kesan terhadap produktiviti kerja. Rasa malas, tiada mood serta lesu antara petanda yang dialami. Malah ada kalanya badan terasa ingin demam. Akibatnya, kerja-kerja yang harus dilakukan terbungkalai dan satu hari suntuk berlalu begitu sahaja tanpa ada apa-apa hasil. Malah lebih teruk, ada yang mengambil cuti sakit kerana dibelunggu rasa malas.

Apa kata kita ubah sedikit *setting* otak yang mengatakan *Monday Blues* kepada... wow *Monday* yang menyeronokkan!

Menurut Pengasas Colour Vibration Therapy Sdn. Bhd., Prof. Emiretus Dr. Norhisham Wahab, Isnin adalah hari untuk bergerak aktif bukannya penuh dengan momokan *Monday Blues*.

Kenapa? Kerana Isnin merupakan hari yang memberi ilham. Sejajurnya segala tindakan adalah bermula daripada ilham. Dengan ilham, segala perancangan dapat diatur dengan sistematik.

Jika hendak mendapatkan ilham yang banyak rebutlah hari Isnin dengan bergerak aktif bukannya dengan bermalas-malas. Mengapa? Kerana pada hari Isnin merupakan hari yang paling banyak maklumat. Maklumat yang datang adalah dari setiap penjuror. Jadi kita tidak boleh membazirkan peluang yang ada. Seeloknya lakukan lebih banyak aktiviti terutamanya dari segi perancangan kerana hari Isnin sudah pastinya mencetuskan pelbagai ilham yang bemas.

"Mengikut pengalaman, saya tidak menggalakkan staf mengambil cuti pada hari Isnin. Cuti dua hari yang diperuntukkan pada hujung minggu sudah cukup *refresh* semula otak.

"Setiap pekerja sudah mendapat rehat yang secukupnya dan pasti pada hari Isnin mereka perlu memberikan



lonjakan terhadap mutu kerja. Fizikal dan mental yang segar selepas mendapat rehat mampu meningkatkan produktiviti kerja yang maksimum," jelasnya.

### KENAPA MASIH LESU?

Jadi apa puncanya kita lesu pada hari Isnin? Jelas Dr. Norhisham, ia berbalik kepada manfaat rehat yang sebenar dan hari Sabtu merupakan masa yang tepat untuk beristirahat. Ambil peluang untuk melepaskan semua hal-hal berkaitan dengan kerja.

Sambung Dr. Norhisham, apabila diberi peluang untuk berehat maka rehatlah sepenuhnya dan lupakan hal kerja. Berfikir tentang kerja pada hari cuti pun sebolehnya dielakkan kerana ia tidak akan mendatangkan apa-apa hasil pun.

Malah di dalam al-Quran juga ada menyebut tentang hal ini di dalam surah

al-Baqarah ayat 65, "Dan sesungguhnya telah kamu ketahui (bagaimana buruknya akibat) orang-orang di antara kamu yang melanggar (larangan) pada hari Sabtu lalu Kami berfirman kepada mereka. Jadilah kamu kera yang hina."

"Ambillah rehat secukupnya pada hari Sabtu yang mana ia hari ketujuh dalam seminggu, manakala hari Ahad pula yang pertama. Jadi kita dapat mentafsirkan bahawa kemuncak segala hari yang meleitihkan sepanjang satu minggu adalah hari keenam yakni hari Jumaat.

"Allah s.w.t. telah menjadikan alam semesta ini dalam enam masa. Dan hari Sabtu tidak terhasuk dalam enam masa itu kerana hari Sabtu merupakan hari ketujuh. Jadi penuhlah hari ketujuh ini dengan rehat bagi menjaga tenaga bagi dimanfaatkan sepanjang minggu.

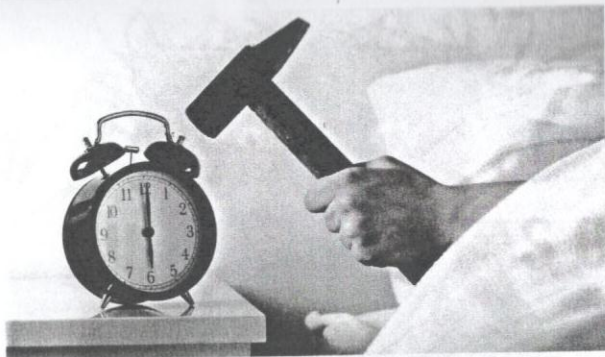
"Mulakan hari Isnin dengan rasa cergas dan penuh semangat. Ini kerana



Psychology - Human Behavior

Pg: 12 - 14

chr 000291980



segala kejayaan dan kecemerlangan bermula dengan semangat yang dicetuskan dari ilham," ujar Dr. Norhisham.

Sambunginya lagi, Isnin adalah hari yang terletak dalam gelombang warna putih. Maksudnya warna-warna lain wujud tetapi yang lebih dominan adalah putih. Istimewanya warna putih ialah ia merangkumi semua warna.

Jelaslah, warna putih antara warna yang terkuat. Bukan itu sahaja, warna putih mempunyai ion negatif. Ion negatif sebenarnya membantu kita untuk lebih bersemangat.

Setelah berehat secukupnya pada hari Sabtu yang mewakili warna merah, maka pada hari Ahad (warna hitam) sistem fizikal tubuh seperti tulang dan otot-otot seluruh badan memiliki kekuatan. Maka pada hari Isnin, sistem kekebalan tubuh akan melonjak tinggi. Ambillah aura tersebut supaya segala kerja yang dilakukan menjadi lebih

mudah. Lonjakkanlah semangat yang ada di dalam diri bagi mencetuskan kejayaan.

Jadi untuk apa kita bermalas-malasan pada hari Isnin kerana banyak kebaikan terkandung di dalamnya. Tidak ada istilah Monday Blues, kalau kita faham hikmah indah yang tersembunyi di sebaliknya. Monday Blues hanya dipopularkan oleh barat untuk memainkan psikologi kita supaya menjadi malas.

### RAHSIANYA ADA PADA WAKTU HENING

Jika semuanya sudah ada, ilham dan ion negatif yang mencetuskan semangat itu, bilakah kita patut mulakannya? Mengenai hal itu Dr. Norhisham berhujah, sebaiknya untuk mencari ilham dan semangat itu bermula pada tengah malam Ahad. Menurut kajian, ia lebih berkesan kerana pada ketika itu waktu yang hening cukup

memberangsangkan untuk otak kita mencari ilham yang bakal diekspresikan.

"Waktu hening adalah sepanjang hari dan ia bermula pada tengah malam hari Ahad. Waktunya boleh berlaku antara pukul 12.00 tengah malam hingga pagi. Ini kerana pada tempoh ini, warna yang dominan adalah putih. Putih melambangkan warna bulan yang menerangi malam yang gelap.

"Namun harus diingatkan bahawa mereka yang ingin mendapatkan keistimewaan itu perlu berehat sebentar setelah aktif sepanjang hari. Maksudnya di sini, mereka perlu menikmati dahulu tidur yang berkualiti bermula pukul 9.00 malam dan kemudiannya bangun kembali menjelang tengah malam.

"Disebabkan itulah, mereka yang bangun pada tengah malam akan mendapat manfaat daripadanya seperti mana kelebihan solat tahajud. Ia tidak akan berkesan sekiranya seseorang itu tidak rehat sebelumnya kerana badan mereka telah penat dan tindakannya itu tidak mendatangkan apa-apa faedah.

"Sekiranya mereka mengamalkan tidur awal dan bangun pada tengah malam, badan mereka akan mendapat ion negatif yang tinggi terutamanya di bahagian otak. Tenaga yang diperoleh pada waktu hening tersebut, kita boleh bawanya sepanjang hari malah bertahun-tahun lamanya sekiranya bijak menguruskannya. Akan tetapi harus diingat bahawa ion juga boleh merosot, dan anda perlu tahu bagaimana untuk mengembalikannya kuasanya," tegas Dr. Norhisham. <sup>A</sup>

