



Il famoso gatto dei fumetti **Garfield** (e non solo lui) dichiara spesso di odiare il **lunedì**: i fattori che possono farci detestare il primo giorno della settimana sono molteplici, a volte comuni al resto della popolazione, a volte strettamente personali. Da qui a volerne eleggere uno come peggior giorno dell'anno ce ne corre.

Il prof. **Cliff Arnall** del **Centre for Lifelong Learning**, un'organizzazione inglese che fa studi sulla qualità della vita, ha creato un'equazione che ha restituito come risultato che proprio oggi, **lunedì 18 gennaio**, è il giorno più triste dell'anno.



La colpa è da attribuire a tutta una serie di fattori contingenti, dal freddo di questo periodo, ai conti prosciugati dopo le festività natalizie, ai problemi sul lavoro. Ad ognuno di questi fattori è stata legata una variabile: **W** per il meteo, **D** per i debiti, **T** il tempo trascorso dal Natale, **Q** la prossima busta paga ed

M

per il coefficiente emozionale legato al fattore

N

, ovvero la voglia di reagire.

Il fatto che oggi siano in pochi a essere felici di saltar giù dal letto lo conferma una ricerca della **FirstCare**

, società inglese che si occupa di coadiuvare le aziende a combattere il fenomeno dell'assenteismo: l'Amministratore Delegato

Aaron Ross

ha dichiarato al Daily Mail che il "Blue Monday" è il giorno più negativo e deprimente dell'anno e in questa giornata i livelli di assenteismo sono molto più alti rispetto agli altri periodi dell'anno, e chiede che le aziende, per limitare questo fenomeno, dimostrino ai dipendenti e collaboratori il loro pieno appoggio durante il mese di gennaio.

L'anno scorso il "**Blue Monday**" è avvenuto il 19 gennaio, mentre il prossimo anno è programmato per il 17.

Sempre Arnall però ci fornisce un'altra equazione, questa volta per trovare la giornata più felice dell'anno: in questo caso le variabili sono: **O** per il tempo all'aria aperta, **N** alla natura, **S** all'interazione sociale,

Cpm

ai ricordi delle vacanze estive durante l'infanzia,

T

Mamme Domani | Secondo un'equazione oggi è il giorno più triste del 2010

Scritto da Alessandra Rebecchi
Lunedì 18 Gennaio 2010 14:44

alla temperatura e

He

all'aspettativa delle vacanze in arrivo. In questo caso la calcolatrice ci porta a giugno.

Approfondimenti: Sito del [Centre for Lifelong Learning](#)