

فيديو | تعرف إلى اليوم «الأكثر كآبة» في العام



يمر العالم بما يعرف باسم «الاثنين الأزرق»، الذي يعرفه البعض بأنه أشد أيام السنة كآبة وإحباطاً، فإذا كنت تشعر بالضيق في هذا الوقت من العام، فاعلم أنك لست الوحيد الذي يشعر بذلك.

وتعود تلك التسمية إلى أستاذ علم النفس في جامعة كارديف البريطانية، كليف أرنال، إذ يعد أول من أطلق مصطلح «الاثنين الأزرق» على الاثنين الثالث من شهر يناير/ كانون الثاني، وذلك في عام 2005.

وقد اختار «أرنال» هذا اليوم تحديداً، ووصفه بأنه «أكثر أيام العام كآبة»، استناداً إلى عدة عوامل، من بينها تراكم الديون بعد احتفالات عيد الميلاد ورأس السنة، وشعور الأشخاص في هذا الوقت من السنة بالفشل في تحقيق أهدافهم في السنة الماضية.

هذا بالإضافة إلى الطقس، حيث يرى «أرنال» أن الناس في هذا اليوم يكونون أكثر تأثراً بطقس الشتاء القاتم، وفقاً لصحيفة «ذا صن» البريطانية.

وكانت شركة «سكاي ترافيل» السياحية أول من أظهر اهتماماً بـ«الاثنين الأزرق»، حيث استغلت هذه التسمية لتشجيع الناس على حجز الرحلات في ذلك اليوم للترفيه عن النفس، إلا أنه مع مرور الوقت أصبح هذا اليوم «حدثاً سنوياً» يجذب انتباه ملايين الأشخاص حول العالم.

على الجانب الآخر، يسخر كثيرون من فكرة «الاثنين الأزرق»، بداعي أن هذا المفهوم «مضلل» وليس له أساس علمي، وتهتم به شركات السياحة لتشجيع الناس على حجز الرحلات خلاله فقط. كما أن الإصابة بالاكنتئاب لا ترتبط بيوم أو تاريخ بعينه، بالإضافة إلى أن القيم الدينية السماوية تدعو جميعاً إلى التفاؤل في كل الأوقات.

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024.