



دلیل علاقه بیشتر ما به یک فصل خاص چیست؟

آیا یک فصل خاص سال را بیشتر از فصل‌های دیگر دوست دارید؟

آیا یک فصل خاص سال را بیشتر از فصل‌های دیگر دوست دارید؟ برخی افراد روزهای بلند و گرم تابستان را دوست دارند و برخی دیگر از روزهای سرد پاییز لذت می‌برند. دلیل علاقه بیشتر ما به یک فصل خاص چیست؟ آیا روانشناسی می‌تواند پاسخ این پرسش را بدهد؟

به گزارش ایسنا، **فرادید** نوشت: «با اینکه در خصوص ترجیحات فصلی تاکنون تحقیقات اندکی انجام شده است، محققان دریافته‌اند که تغییر دما و نور در فصول مختلف روی خلق و خو و رفتار ما اثر می‌گذارد. برای نمونه تصور عمومی این است که متولدین فصل بهار و تابستان خلق و خوی به شدت مثبتی دارند و تغییرات سریع خلق و خو را تجربه می‌کنند، بر عکس کسانی که در ماه‌های زمستانی متولد شده‌اند کمتر کج خلقی می‌کنند. شاید این تصور قدیمی به نظر برسد، اما روانشناسان مدتهاست به تاثیر قدرتمندی که فصول بر خلق و خو می‌گذارند، پی برده‌اند. ماه‌های کوتاه‌تر زمستان گاهی اوقات زمینه‌ساز تجربه اختلال عاطفی فصلی در افراد می‌شود که نوعی از افسردگی است.

تحقیقات ثابت کرده است که شروع فصل بهار بسته به میزان حضور فرد در فضای باز به صورت موقت مثبت‌اندیشی را تقویت می‌کند.

نتایج شگفت‌آور مطالعه‌ای که در انگلستان انجام شد، بیانگر روابط میان اختلال‌های روان‌پریشی و ماه تولد است. با این حال، هرگونه توضیح علمی برای علاقه‌ی فردی ما به هر فصل خاصی باید تفاوت‌های جغرافیایی را هم به حساب آورد. جایی که ما زندگی می‌کنیم و هوای معمول آن منطقه می‌تواند نقش مهمی در ترجیحات فصلی ما داشته باشد. در آمریکا، برخی ایالات غربی معمولاً ماه‌های سرد پاییزی دارند که به سرعت به هوای برفی تبدیل می‌شود. از سوی دیگر، بسیاری از ایالت‌های شرقی هوای پاییزی معتدل‌تری را تجربه می‌کنند که نمایشگر باشکوه تغییر رنگ‌های تابستانی به رنگ‌های پاییزی است.

هوا و خلق و خو چه ارتباطی با هم دارند

هوای سرد ممکن است روی خلق و خوی ما اثر بگذارد اما محققان این نکته را نیز دریافته‌اند که دمای رو به کاهش می‌تواند روی رفتار هم اثر بگذارد. برای مثال، دمای اتاق می‌تواند روی قضاوت افراد درباره‌ی مظنونین جنایی اثر بگذارد. در مطالعه‌ای که سال ۲۰۱۴ انجام شد، افراد در اتاق‌های گرم مجرمان متهم را دمدمی‌مزاج و تندخو و افراد در اتاق‌های سرد آنها را عامل جنایت‌های عاری از احساس و عمد تصور کردند. کاشف به عمل آمد دما تاثیر نامحسوس، اما عمیقی بر قضاوت‌های ما درباره‌ی دیگران می‌گذارد.

مطالعه سال ۲۰۰۸ نیز روشن کرد زمانی که افراد نوشیدنی داغ در دست دارند، قضاوتشان درباره‌ی دیگران گرم‌تر و شخصی‌تر است؛ در حالی که نگهداشتن نوشیدنی سرد در دست سبب می‌شود افراد، دیگران را از نظر روابط میان فردی سردتر قضاوت کنند.

چرا نور روی خلق و خو اثر می‌گذارد

جای تعجب نیست که نور بتواند اثر قابل توجهی بر خلق و خوی ما بگذارد. روزهای روشن و آفتابی ما را شاد و پرانرژی و برعکس روزهای تاریک و ابری ما را دلگیر و بی‌انگیزه می‌کند. نور می‌تواند در ترجیحات فصلی ما نیز نقش داشته باشد. ریتم شبانه‌رویی بدن ما یا چرخه ۲۴ ساعته بیداری و خواب ما متأثر از نور خورشید است. کاهش میزان نور خورشید سبب آزادسازی هورمون‌هایی می‌شود که محرک دوره‌های رخوت و بی‌حالی هستند.

کمبود نور خورشید در طول ماه‌های پاییز و زمستان با اختلال عاطفی فصلی ارتباط دارد. کسانی که نشانه‌های این اختلال را تجربه می‌کنند ممکن است در طول روزهای تاریک‌تر و کوتاه‌تر سال احساس افسردگی بیشتری کنند، حتی ممکن است خستگی، زیادشدن اشتها و از دست دادن علاقه به فعالیت‌های مورد علاقه‌شان را هم تجربه کنند. کسانی که دچار اختلال عاطفی فصلی هستند ماه‌های آفتابی‌تر بهار و تابستان را ترجیح می‌دهند، بنابراین قرارگیری بیشتر در معرض نور خورشید برای آنها مفید است.

بهار

در برخی از بخش‌های دنیا، بهار مصادف با زمانی است که روزهای تاریک و کوتاه زمستان جای خودشان را به روزهای روشن و گرم می‌دهند. اگر بهار فصل مورد علاقه شماست، پس شاید مشتاق تجربه‌های جدید باشید و فصل بهار فرصت‌آزسرگیری پس از یک زمستان سرد و طولانی است.

تابستان

در بسیاری از مناطق دنیا، تابستان روزهای طولانی‌تر، گرم‌تر و روشن‌تر سال است. اگر تابستان فصل مورد علاقه‌ی شماست، شاید عاشق بیرون رفتن از خانه هستید و سبک زندگی پویایی دارید. ماه‌های گرم تابستان زمان سفرکردن و لذت بردن از فضای بیرونی است. احتمالاً شما انسان خوش‌معاشرت و برون‌گرایی هستید و دیگران شما را سرزنده، دوست‌داشتنی و حاضر جواب

توصیف می کنند.

پاییز

در بخش هایی از دنیا، بهار را فصل تجدید حیات می دانند، اما پاییز هم زمان بسیار مناسبی برای شروع دوباره است. رنگ های پرطراوت نارنجی و هوای خنک پاییزی مناسبی تمایل پیوسته به تغییر است. در تعطیلات این فصل از سال بسیاری از افراد دوباره سالی که پشت سر گذاشتند تامل می کنند و برای آینده ای که در پیش دارند برنامه ریزی می کنند.

زمستان

اگر ماه های سرد زمستان را به ماه های دیگر سال ترجیح می دهید، شخصیت شما به درون گرایی گرایش دارد. پوشیدن لباس های گرم و لم دادن روی میبل با یک نوشیدنی داغ برای شما تعریف یک بعدازظهر ایده آل است.

جمع بندی

تغییرات فصلی در نور و دما در نحوه ی تفکر، احساس و رفتار ما تاثیر می گذارد. با این حال یادآوری این نکته ضروریست که ترجیحات فردی ما ممکن است متأثر از عوامل متعددی از جمله تجربیات خودمان باشد. اگر در تابستان های دوران کودکی از حضور در فضای باز لذت برده اید و خاطرات خوشایندی از آن دوران دارید، پس به احتمال زیاد در بزرگسالی هم عاشق فصل تابستان هستید. ترجیحات ما از جمله زمان های خاصی از سال، پیچیده و احتمالاً متأثر از مجموعه وسیعی از عوامل است.»

منبع: verywellmind