

آرامش بخش‌ترین اتاق جهان ساخته شد



ایسنا: استاد ریچارد ویزمن، روانشناس دانشگاه هرت فورد شایر، یک فضای بزرگ و چند رسانه‌یی را طراحی کرده و ساخته است که می‌تواند حتی پر استرس‌ترین و آشفته‌ترین ذهنها را آرام کند.

ویزمن برای طراحی این اتاق، تحقیقات علمی را که درباره آرامش انجام شده، مورد بازبینی قرار داد و پس از تحقیقات خود اتاقی را ابداع کرد که آرامش بخش‌ترین اتاق جهان نام گرفته است.

این اتاق در نمایشگاه انستیتو تحقیقات علوم سلامت و انسان دانشگاه هرت فورد شایر افتتاح شد.

در هر نوبت یک گروه 10 نفری می‌توانند وارد این فضای بزرگ و غیر معمول شوند، روی یک حصیر نرم دراز بکشند و سر خود را روی یک متکای معطر به عصاره گیاه اسطوخودوس قرار دهند.

در هر جلسه 15 دقیقه‌یی، افراد در یک نور سبز رنگ آرامش بخش شبیه رنگ سبز جنگل حمام می‌گیرند و به یک نوبت صوتی آرامش بخش و خاص ترکیبی گوش می‌دهند و به یک آسمان آبی رنگ و شفاف و کاملاً مصنوعی خیره می‌شوند.

شرایط زندگی امروزی، مشکلات و بحران‌های مالی و شیوه زندگی مدرن باعث می‌شود که بسیاری از مردم احساس ناآرامی و استرس پیدا کنند و به گفته دکتر ویزمن این فضا برای آرام کردن افراد ساخته شده است.

نور سبز باعث تولید هورمون دوپامین در مغز می‌شود و احساس آرامش ایجاد می‌کند. آسمان آبی رنگ نیز توجه آنها را از استرس روزانه منحرف کرده و حواسشان را متوجه فضای درون اتاق می‌کند و احساس آرامش ایجاد می‌کند.

یک استاد موسیقی در همین دانشگاه به نام تیم بلینکو موسیقی این اتاق را به شکل خاصی خلق کرده است.

تمام این فاکتورها برای بازدیدکنندگان احساس آرامش به ارمغان می‌آورد.