

جنگل نوردی استرس را دور می‌کند

پژوهشگران انگلیسی اخیراً دریافته‌اند قدم زدن در جنگل می‌تواند حسی حتی بهتر از مدیتیشن یا مراقبه را برای افراد به ارمغان بیاورد.



پژوهشگران انگلیسی اخیراً دریافته‌اند قدم زدن در جنگل می‌تواند حسی حتی بهتر از مدیتیشن یا مراقبه را برای افراد به ارمغان بیاورد.

به گزارش ایسنا و به نقل از دیلی میل، پژوهشگران "دانشگاه سری" (University of Surrey) انگلیس در مطالعه اخیرشان حدود ۶۰۰ فرد را مورد مطالعه قرار دادند و دریافتند افرادی که وقت خود را به پیاده روی و قدم زدن در جنگل و طبیعت می‌گذرانند آرامش بیشتری نسبت به افراد دیگری که مدیتیشن انجام می‌دهند و یا برای رهایی از استرس از اپلیکیشن‌های مراقبه استفاده می‌کنند، دارند.

بنابراین پژوهش، افرادی که در طبیعت صدای پرندگان را می‌شنوند آرامش بیشتری نسبت به افرادی که از برنامه‌های مراقبه برای ریلکس شدن استفاده می‌کنند، دارند.

طی این مطالعه پژوهشگران ابتدا از افراد خواستند که بگویند اکنون آرام هستند یا خیر. پیش از آزمایش ۳۰ درصد از افراد اظهار کردند که آرام هستند. پس از آن پژوهشگران یک فایل صوتی یک دقیقه‌ای که صدای ضبط شده پرندگان بود را برای آنها پخش کردند و پس از بررسی‌ها دریافتند اکنون ۳۹ درصد از افراد آرامش دارند. بنابراین پژوهشگران نتیجه گرفتند بودن در طبیعت بسیار بهتر از برنامه‌های مراقبه عمل می‌کند و استرس را کاهش می‌دهد.

دکتر "الینور راتکلیف" (Eleanor Ratcliffe)، مدرس روانشناسی محیط زیست در دانشگاه سری، گفت: گوش دادن به صداهای طبیعت فرصتی را برای دور بودن از فشارهای روانی روزمره فراهم می‌کند. این صداها برای ذهن بسیار جالب هستند و باعث می‌شوند استرس بودن در شهرهای پرجمعیت و ترافیک از بین برود.

وی افزود: شواهد علمی زیادی وجود دارد که نشان می‌دهد بودن در طبیعت می‌تواند برای افراد سلامتی و رفاه به ارمغان آورده و فشارهای روانی را از آنها دور کند.

علاوه بر این مطالعه دیگر پژوهشگران نیز پیشتر توصیه کرده بودند که صداهایی مانند آواز پرندگان، صدای باد و آب نیز می‌تواند تاثیر مثبتی بر روحیه افراد داشته باشد و استرس را کاهش دهد.