

همنشینی با آرامش، در میزبانی از گل‌ها

طبیعت و زیبایی‌های آن همیشه الهام بخش برای خلق آثار بدیع، لطیف و مأمونی برای فرار از هیاهوی درونی و بیرونی انسان بوده و هست.



ایسنا/خراسان رضوی: طبیعت و زیبایی‌های آن همیشه الهام بخش برای خلق آثار بدیع، لطیف و مأمونی برای فرار از هیاهوی درونی و بیرونی انسان بوده و هست. انسان طالب زیبایی هاست و از زیبایی‌های گل و گیاه در طبیعت لذت می‌برد. کاشت، مراقبت و تولید گل‌ها و گیاهان در باغ، باغچه و داخل آپارتمان، علاوه بر ایجاد سرگرمی و تفریح سالم باعث زیباسازی محیط زندگی می‌شود. انسان در چنین محیطی احساس آرامش و انبساط روحی می‌کند و کمتر به بیماری‌ها و ناراحتی‌های روحی و عصبی مبتلا می‌شود.

انسان شهری هر روز خود را در محیطی شلوغ و پر تنش در میان انبوهی از ساختمان‌های زمخت و بی‌روحی می‌یابد که چشم انداز هر روزه او را بدون کمترین ارضاء حس زیبایی‌شناسی، تشکیل می‌دهد. شهرنشینان امروزی گاهی که به درون خود می‌نگرند با احساس خلأ عمیقی از دستیابی به طبیعت، خود را به دور از آسایش و آرامش راستین می‌یابند. این مسأله چالشی بزرگ و نگران‌کننده در زندگی انسان امروزی است. برای دستیابی به چنین آرامش و آسایشی و در جریان برون رفت از خلأ مذکور، انسان ناچار به تعامل با طبیعت است زیرا به گفته فردریش ویلهلم شیلینگ (فیلسوف آلمانی): «طبیعت جزیی از خود انسان است و بین طبیعت و انسان جدایی نیست».

طبیعت و زیبایی‌های آن همیشه الهام بخش برای خلق آثار بدیع، لطیف و مأمونی برای فرار از هیاهوی درونی و بیرونی انسان بوده و هست. انسان طالب زیبایی هاست و از زیبایی‌های گل و گیاه در طبیعت لذت می‌برد. کاشت، مراقبت و تولید گل‌ها و گیاهان در باغ، باغچه و داخل آپارتمان، علاوه بر ایجاد سرگرمی و تفریح سالم، باعث زیباسازی محیط زندگی می‌شود. انسان در چنین محیط طبیعی رنگارنگ احساس آرامش و انبساط روحی می‌کند و کمتر به بیماری‌ها و ناراحتی‌های روحی و عصبی مبتلا می‌شود. بنابراین، با دعوت فضای سبز حتی به صورت کوچک به داخل منازل می‌توان تا حدودی محیط زندگی را برای آرامش خود مهیا ساخت.

ارتباط مستقیم چشمی با گیاه باعث ایجاد حس و حال خوب در افراد می‌شود

حضور گیاهان در محیط تأثیر مستقیمی بر بالا رفتن تمرکز استفاده‌کنندگان از فضا دارد به طور مثال مشخص شده است که افراد در فضایی با پنجره رو به طبیعت زودتر از افرادی در فضایی با پنجره رو به دیوار آجری بهبود می‌یابند. همچنین ارتباط مستقیم چشمی با گیاه باعث ایجاد حس و حال خوب در افراد می‌شود. متأسفانه جامعه امروز آنچنان از حالت اصلی طبیعی خود بیگانه شده است که در تشخیص اینکه وابستگی ابتدایی نوع بشر به طبیعت بخشی از رشد و نمو بوده، ناتوان است.

حضور در محیط طبیعی یا حتی محیط مصنوعی که دید مناسبی به یک محیط طبیعی دارد باعث کاهش استرس و ترمیم روحیه انسان بعد از تحمل استرس می‌شود. در تحقیقی مشخص شده است انسان‌ها در محیطی که دید و منظره به طبیعت ندارند از لوازم تزئینی که در آن گیاهان حضور دارند استفاده می‌کنند. گیاهان تأثیر مستقیمی روی ادراک یک فضا دارند. در فضایی که گیاهان حضور دارند عطر آن‌ها بر ادراک بویایی تأثیر می‌گذارد که یکی از عوامل حسی است که کمتر ادراک آن مورد توجه قرار گرفته است. رنگ آن‌ها قابل ادراک است و همچنین می‌توان از آن‌ها به عنوان ابزار کمک آموزشی استفاده کرد.

تماشای مناظر طبیعی و گل و گیاه فشار روانی را کاهش می‌دهد

ارتباط بین گل و گیاه، طبیعت و سلامتی از مدت‌زمان‌های بسیار طولانی و در فرهنگ‌ها و جوامع مختلف مورد توجه بوده است. در شهر بم، یکی از قدیمی‌ترین شهرهای بزرگ در ایران، چین و یونان باور به اینکه مشاهده گل و گیاه، آب و دیگر عناصر طبیعی می‌تواند استرس را بهبود بخشد و برای بیماران در محیط‌های مراقبت بهداشتی مفید باشد، وجود داشته است. تماشای مناظر طبیعی، گل و گیاه فشار روانی را کاهش می‌دهد، احساسات و حالت خلقی مثبت را بر می‌انگیزد و می‌تواند بهبودی از بیماری را سرعت بخشد.

از نظر زیبایی‌شناسی تماشای درختان سرسبز و گل‌های زیبا و رنگارنگ و آرایش بدیع گونه‌های مختلف گیاهان که در ابعاد مختلف در کنار یکدیگر به چشم می‌خورد انسان را به آرامش و آسایش فکری می‌رساند و امروزه ثابت شده است که بعضی درختان با ترشح ماده‌ای به نام فیتونسید ایجاد یک حالت آرامش و خلسه در انسان می‌کنند. بنابراین گل و گیاه و فضای طبیعی در ایجاد تعادل عصبی انسان نقش عمده‌ای ایفا می‌کند. گیاهان با توجه به سیمای ظاهری خود می‌توانند در تزئین محیط و ایجاد چشم‌اندازی مطلوب کمک کنند. فضای سبز علاوه بر تلطیف و پاکسازی هوا، در اصلاح و بهبود شرایط زیست محیطی شهر و شرایط طبیعی و ساختاری آن نقش مهمی دارد.

تنها راه رسیدن به آرامش و سلامت، بازگشت به دامن طبیعت و گیاهان است

پس از پژوهش‌های فراوان، انسان دریافت که تنها راه رسیدن به آرامش و سلامت، بازگشت به دامن طبیعت و گیاهان

است. زیرا گیاهان همواره در کنار انسان بوده و پاسخگوی نیازهای جسمی و روحی وی است. انسان از سوپی غذا، دارو و بسیاری از مایحتاج خود را از گیاهان دریافت می کند و از سوی دیگر با حضور در طبیعت و نگریستن به گل های زیبا، درختان سرسبز و جنگل های انبوه نشاط روحی و انبساط خاطر می یابد.

منابع:

*کاربخش راوری، ه و دیگران. (1395). «تأثیر گل و گیاه بر حالت روحی افراد در محیط شهری». هشتمین همایش پژوهش های نوین در علوم و فناوری. صص: 1-12.

*راسخ، ک و سلطان زاده، ج. (1394). «تأثیر حضور گیاهان در محیط های آموزشی بر روحیه و عملکرد دانش آموزان نابینا». دومین کنفرانس بین المللی پژوه در علوم و تکنولوژی. صص: 1-6.

*علیتاجر، س و مستقیمی، پ. (1395). «تأثیر حضور طبیعت در فضای داخلی و خارجی محیط های درمانی بیماران سرطانی به منظور افزایش کیفیت زندگی». مجله دانشکده پیراپزشکی دانشگاه علوم پزشکی تهران (پیاورد سلامت). شماره 3. صص: 276-289.

*بهزادپور، م و دیگران. (1396). «بررسی نقش طبیعت بر حس شادابی ساکنین در مجتمع های مسکونی (راهکارهای بهبود روابط همسایگی؛ نمونه های مورد بررسی مجتمع اکباتان در تهران و مجتمع مهرگان در قزوین)». مجله مدیریت شهری. شماره 48. صص: 361-376.

*فریدونی، ز دیگران. (1389). «بررسی نقش گیاهان در زندگی معنوی انسان از دیدگاه قرآن». همایش منطقه ای سلامت پژوهی در قرآن کریم. صص: 1-21.