



## اتاقی برای آرامش

دانشمندان انگلیسی اتاقی که می‌تواند پراسترس‌ترین افراد را آرام کند، طراحی کرده‌اند...

دانشمندان انگلیسی اتاقی که می‌تواند پراسترس‌ترین افراد را آرام کند، طراحی کرده‌اند. شرایط زندگی در دنیای مدرن، مشکلات، بحران‌های مالی، سرعت بالای زندگی الکترونیک و ... همه باعث شده که بسیاری از مردم دچار احساس ناآرامی و استرس شوند. در چنین شرایطی، دانشمندان برای کاهش این بار سنگین استرسی و ناآرامی مردم به فکر طراحی فضایی مصنوعی برای آرام کردن و تخلیه استرس افراد افتاده‌اند. ریچارد وایزمن، استاد روانشناسی که این اتاقی بزرگ و چند رسانه‌ای را طراحی کرده است، می‌گوید: این اتاق آرام بخش جهان است که می‌تواند پر استرس‌ترین و آشفته‌ترین ذهنها را آرام کند. وایزمن برای طراحی چنین فضایی از تحقیقات علمی که در زمینه "آرامش" انجام شده است، استفاده کرده است. این اتاق در نمایشگاه موسسه تحقیقاتی، علوم سلامت و انسان دانشگاه هارت فورد شایر ارائه شد. روش استفاده از این اتاق اینگونه است که در هر نوبت یک گروه 10 نفری وارد این فضای بزرگ شده و روی یک حصیر نرم دراز کشید، سر خود را روی یک بالش معطر به عصاره گیاه اسطوخدوس قرار دهند. (اسطوخدوس گیاهی با گل‌هایی به رنگ آبی و سه تایی با فواصل زیاد که در قسمتهای انتهایی شاخه گلدار برگهای پهنی دارد. در طب سنتی این گیاه مقوی و نیرو بخش سیستم اعصاب است و همچنین خواص ضد تشنج، خواب آور و ضد انقباض دارد) زمان استفاده هر جلسه 15 دقیقه است. در این زمان افراد زیر یک نور سبز آرامش بخش، شبیه رنگ سبز جنگل قرار گرفته و در حالیکه به یک نور آبی آسمانی شفاف خیره شده‌اند به موسیقی آرامش بخش و خاصی گوش می‌دهند. پخش نور سبز در این فضا باعث تولید هورمون دوپامین در مغز شده و احساس آرامش ایجاد می‌کند. نور آبی آسمان شفاف هم توجه افراد را از استرس روزانه منحرف کرده و حواسشان را بسمت فضای درون اتاق می‌کشد. تمام این عوامل برای افرادی که از این اتاق استفاده می‌کنند، احساس آرامش، نشاط و سبکی بوجود می‌آورد.