



« ارتباط سلامت روان با نگهداری گل و گیاه در منزل و محیط کار »

این روزها خیلی‌ها نداشتن حیاط مستقل یا کوچک بودن فضای آپارتمان شان را بهانه می‌کنند و می‌گویند نگهداری از گل‌ها و گیاهان در فضای کوچک آپارتمان‌های امروزی کار مشکلی است. اما اگر بدانید نگهداری از گل‌ها و گیاهان آپارتمانی چه فوایدی دارد، برای ایجاد یک فضای سبز کوچک در منزل‌تان، درنگ نمی‌کنید.

فرقی نمی‌کند چند سال‌تان باشد و این بسیار مهم است بدانید در هر سن و سالی در مجاورت گیاهان قرار گرفتن می‌تواند منجر به نتایجی مثبت شود. با این وجود به نظر می‌رسد در کنار گیاهان بودن برای کودکان نیز نتایجی بسیار مثبت‌تری را فراهم خواهد نمود.

نتایج یک پژوهش جدید نشان می‌دهد، کودکانی که از سنین پایین در معرض گل‌ها و گیاهان قرار بگیرند و با گیاهان در ارتباط باشند نسبت به هم‌سن و سالان خود از سلامت روانی بالاتری برخوردارند. بر اساس این پژوهش که توسط روانشناسان بریتانیایی انجام شده است، کودکانی که در خانه گلدان نگهداری می‌کنند معمولاً مسوولیت پذیرتر هستند.

توصیه می‌شود والدین حداقل مسوولیت نگهداری از یک گلدان را به یکی از فرزندان خود بسپارند، این موضوع باعث می‌شود بچه‌ها از سن کم نسبت به مسوولیت پذیری حساس شوند. افزون بر این، پژوهش مذکور نشان داد که کودکانی که در مجاورت گیاهان باشند احساس آرامش بالاتری دارند و با دوستان خود روابط بهتری برقرار می‌کنند.

جالب است بدانید سرسبزی گیاهان به کودکان حس طراوت می‌دهد. در برخی پژوهش‌ها نیز مشخص شده است کودکانی که در مجاورت گیاهان هستند، قدرت تمرکز بالاتری نسبت به هم‌سن و سالان خود دارند. رویاپردازی و افزایش حس خیال‌پردازی که در نهایت برای پیشرفت کودکان در حوزه تحصیل مهم است، از دیگر فواید نگهداری گیاهان در خانه است.

گیاهان دی اکسید کربن را به اکسیژن تبدیل می‌کنند؛ هوا را تصفیه می‌کنند و آلاینده‌های مضر را از بین می‌برند. با وجود گیاهان، هوا تمیزتر شده و به طور طبیعی رطوبتش حفظ می‌شود و از نظر روانی هم فواید قابل توجهی دارند.

وجود گل و گیاه موجب شادی و کاهش استرس و افزایش کارایی می‌شود. بررسی‌های نشان داده است با نگهداری گیاهان در محیط خانه علایمی چون سردرد، استرس، خواب آلودگی و سرماخوردگی کاهش می‌یابد. در محیط‌های بسته موادی مانند فرمالدئیدها، بخار آمونیاک، تریکلرواتیلن، مونواکسید کربن، بنزین و غیره وجود دارند که از محیط، شرایط و لوازم مصرفی روزمره وارد محیط زندگی ما شده و با ما در تماس قرار می‌گیرند؛ مانند جوهر پرینترها، لاک‌های ناخن، براق کننده‌ها، چرم‌های مصنوعی، رنگ‌ها، چسب‌ها، بنزین و گازوئیل، رزین‌ها و لاستیک‌ها، فوم‌ها و غیره که می‌توانیم با پرورش و نگهداری گیاهان در محیط‌های زندگی مان از تاثیرات مخرب این گازها و سموم مضر آن بکاهیم.

• کمک به سلامت خانواده

ثابت شده است که گل و گیاه می‌تواند بر وضعیت جسمی و روحی افراد تاثیر مثبت داشته باشد، به عقیده کارشناسان به دلیل این‌که گیاهان از عوامل هماهنگی در طبیعت هستند، به هماهنگ ساختن نیروهای فکری و جسمی بدن افراد نیز کمک کرده و به آن‌ها تعادل می‌بخشند. به همین دلیل بهتر است افرادی که در شهرها و به دور از طبیعت زندگی می‌کنند، هر روز برای مدتی پنجره‌ها را باز بگذارند تا هوای آزاد در محیط داخل جریان یابد و گیاهان بتوانند با استفاده از این هوا به سالم سازی محیط کمک کنند.

• افزایش کارایی کارمندان

طبق مطالعه‌ای که نتایج آن در مجله هنر و توان بخشی آمریکا به چاپ رسیده است، خلاقیت و کارایی کارمندان شرکت‌ها و موسساتی که در دفاتر کاری‌شان گیاه قرار می‌دهند، بیش‌تر است.

• سریع‌تر شدن روند بهبود بیماران

«برونو کورتیس»، متخصص قلب دانشگاه شیکاگو می‌گوید: «گیاهان موجب می‌شوند افراد احساس آرامش بیش‌تری کنند و مثبت‌اندیش‌تر شوند». بررسی‌ها نشان داده است بیماران بستری در بیمارستان که تخت‌شان روبروی پنجره‌ای با نمای باغ است، بسیار سریع‌تر از بیمارانی که تخت‌شان رو به دیوار است، بهبود می‌یابند؛ همچنین وجود گیاهان زینتی در اتاق‌های ریکاوری بیمارستان‌ها به بیماران آرامش و تسلی می‌دهد و منجر به بهبود سریع‌تر آن‌ها می‌شود.

• بهبود روابط و غم‌خواری

تحقیقات نشان داده است مردمی که وقت زیادی با گیاهان صرف می‌کنند، تمایل به داشتن روابط صمیمی‌تری با دیگران دارند که این حس باعث افزایش احساس شفقت و غم‌خواری نسبت به یک‌دیگر می‌گردد.

• تاثیر در یادگیری

بررسی‌ها نشان داده است میزان یادگیری در کودکانی که مدتی از روز را با گل و گیاه سپری می‌کنند، نسبت به سایر هم‌سن‌های خودشان که در تماس با گل و گیاه نیستند، بیش‌تر است؛ به علاوه حضور در محیط‌های طبیعی باعث بهبود و افزایش توانایی‌های کودکان از جمله توجه بالا، کاهش بی‌نظمی، افزایش تمرکز و ارتباط بیش‌تر با محیط اطراف می‌گردد.

• سلامت روانی

تحقیقات ثابت کرده است افرادی که در طول روز سرگرم باغبانی می‌شوند، از سلامت روان بیش‌تری برخوردار هستند؛ همچنین دید زیباتری نسبت به زندگی و آینده دارند.

بر اساس پژوهش این گروه بریتانیایی، نرخ پرخاشگری در کودکانی که در خانه باغچه دارند یا از گل‌دان نگهداری می‌کنند نسبت به هم‌سالانشان پایین‌تر است. نتایج پژوهش محققان رفتارشناسی دانشگاه روگرز (Rutgers) در

نیوجرسی آمریکا نشان داده است افراد با نگاه کردن به گل و گیاه و لذت بردن از طراوت، رنگ و عطر آنها می‌توانند حالت روحی نامتعادل خود را تغییر داده و به حالت طبیعی بازگردند؛ درواقع گل، مسبب تعدیل رفتار در طول شبانه روز بوده و هر بار نگاه کردن به گل و گیاه عاملی برای ایجاد یک اتصال عصبی مثبت در مغز است.

• کاهش جرایم در جامعه

مردم با داشتن فضاهای سبز کوچک در باغچه‌های درب منزل‌شان علاوه بر بالابردن روحیه و نشاط خود، باعث افزایش مهر و محبت در محله شان می‌شوند. همسایگان دارای فضاهای سبز خانگی، کم‌تر به جرایم خیابانی روی می‌آورند. تبادل گل و گیاه با همسایگان و هدیه دادن گیاهان تولیدشده خود به دیگران، مورد دیگری است که افراد را تشویق به پرورش گیاهان در منزل می‌کند.

• کاهش استرس

تحقیقات نشان داده‌اند افرادی که وقت خود را صرف کاشت و نگهداری گل و گیاه می‌کنند، نسبت به سایرین استرس کم‌تری در زندگی‌شان دارند. گیاهان روح و روان انسان‌ها را تسکین می‌دهند و به عنوان راهی برای از بین بردن استرس معرفی می‌شوند.

• اثرات درمانی باغبانی

باغبانی می‌تواند نقش یک درمان‌گر را برای افرادی که دچار آسیب‌ها و ضربات روحی یا فیزیکی شده‌اند، ایفا کند. عمل پرورش دادن یک گیاه، راهی است که به افراد برای فراموش کردن مشکلات اطراف‌شان، فشارهای روانی و بهبود سلامت ذهنی و روحی کمک می‌کند.

• امنیت ترافیکی و خوشنودی رانندگان

جاده‌ها و راه‌های گل کاری شده و زیبا می‌توانند آرامش، رضایت و خوشنودی رانندگان را در حین رانندگی تا دو برابر افزایش دهند؛ چرا که مناظر مطلوب کنار جاده، نوعی تعادل طبیعی خلق می‌کند که در آرامش بخشیدن به رانندگان بسیار موثر است. زمانی که رانندگان در مسیرهایی با مناظر طبیعی رانندگی می‌کنند، احتمال تصادفات

کاهش می‌یابد؛ حتی ایجاد فضاهای سبز در مناطقی در بین راه برای رفع خستگی رانندگان از لحاظ روانی، سودمند می‌باشد.

❖ چند نکته :

۱. تفاوتی نمی‌کند که شما در شهر زندگی می‌کنید یا در روستا، گلدان‌های تزئینی پشت پنجره برای چشمان شما جذاب و نشاط آور خواهند بود. آن‌ها زیبایی فضای بیرونی منزل را دو چندان می‌کنند و چشم‌انداز بسیار دل‌نشینی برای درون خانه با هزینه‌های مناسب به ارمغان خواهند آورد.
۲. دانشمندان طی تحقیقاتی گسترده، اعلام کرده‌اند اگر می‌خواهید رویاهای خوب ببینید، حتما در اتاق خواب خود از گل‌های خوشبو استفاده کنید.
۳. گل‌هایی با رنگ ملایم مانند صورتی، سفید، بنفش و غیره، حس شخص را به سوی احساسات آرام سوق داده و گل‌هایی با رنگ گرم و تند مانند قرمز، زرد، نارنجی و غیره، حس فرد را به سوی هیجان و سرزندگی پیش می‌برند.
۴. استفاده از گل در ورودی منزل، اتاق نشیمن و اتاق خواب ضروری است، به ویژه در ورودی منزل که به طور غیرمستقیم به منزله خوش آمدگویی به مهمانان می‌باشد. با توجه به زندگی پرمشغله امروز، اگر مکررا فرصت رفتن به پارک‌ها و فضاهای سبز را نداریم، می‌توانیم با راه‌ها و روش‌های کم هزینه، طبیعت را به منازل یا محیط کارمان بیاوریم.

منبع: مقاله شیوا صفرپور (متخصص گیاه‌پزشکی) تهیه کننده: روابط عمومی موسسه خیریه نیکوکاران راز/ پاییز ۹۹



نفس کشیدن سندی برای زنده بودن،
و هم نفسی، دلیل ادامه زندگی ست.
دی‌دی، حامی راز

DiDi_Water
www.didiwater.com
info@didiwater.com

razcharity
www.razcharity.com
info@razcharity.com

