



طبیعت درمانی یا اکوتراپی (Ecotherapy)

نوید آستان بوس*^۱، ناصر پرویان^۲

- ۱- دانشکده منابع طبیعی و محیط زیست دانشگاه فردوسی مشهد
navidastanboos@gmail.com
- ۲- دانشکده منابع طبیعی و محیط زیست دانشگاه فردوسی مشهد
Na_parvian@yahoo.com

چکیده

بشر در طول تاریخ در دامان طبیعت زیسته و با همزیستی در کنار آن متحول و متکامل شده است لذا تعامل انسان با طبیعت بخش عمده زیست انسانی است که به دلیل آسیب‌های جدی در این حوزه نیازمند تجدیدنظر و ارائه رویکردهای مؤثری است که این تعامل را به شکلی پایدارتر و معنادارتر ترسیم کند.

استفاده از طبیعت در مراکز درمانی، ادارات دولتی و بخش‌های خصوصی به عنوان راهکاری مؤثر جهت کاهش تنش‌های شغلی و محیطی و ارتقاء و رضایت شغلی قلمداد می‌شود. طبیعت درمانی نیز به عنوان یکی از درمان‌های مؤثر در اختلالات مهارت‌های ارتباطی مانند اوتیسم، اختلالات اضطرابی، استرس، کاهش توجه و تمرکز مانند اختلال بیش‌فعالی، کم توجهی، تکانشگری می‌باشد.

با توجه به نقش طبیعت در بهزیستی روانشناختی، شادکامی و کاهش استرس و اضطراب، پیشنهاد می‌شود از عناصر طبیعی در محیط‌های آموزشی، شغلی و درمانی استفاده بیشتری به عمل آید.

واژه‌های کلیدی: طبیعت، روانشناختی، طبیعت درمانی، اکوتراپی، Ecotherapy



مقدمه

بشر در طول تاریخ در دامان طبیعت زیسته و با همزیستی در کنار آن متحول و متکامل شده است. کیفیت محیط‌های طبیعی نه تنها به سلامتی و تندرستی افراد محدود نمی‌شود، بلکه تأمین کننده نیازهای روحی و روانی آن‌ها، زمینه‌ساز تکامل و پیشرفت، شکل‌گیری هویت و استخراج تجارب گوناگون محیطی همچون تفریح و سرگرمی، شادابی و سرزندگی، ترمیم و بازیابی ذهن نیز می‌شود. در مقابل نبود آن نگرانی، عصبانیت، اضطراب، ناتوانی، ترس، وحشت و بدبینی را به همراه خواهد داشت. نوع بشر در راستای سلامت روانی خود، یک نیاز خاص به بودن در نزدیکی طبیعت و ارتباط با آن در فرم‌های مختلف دارد. اثرات احیاگر و مثبت طبیعت بر روح و جسم آدمی، همواره مورد توجه پژوهشگران بوده و مطالعات زیادی در این زمینه صورت گرفته است [۱].

در سال‌های اخیر مطالعات زیادی در ارتباط با تأثیرات محیط طبیعی بر انسان‌ها صورت گرفته که نشان می‌دهد نه تنها حضور در محیط‌های طبیعی بلکه تماشای صرف طبیعت یا حتی نگاه به تصاویر و فیلم‌هایی از مناظر طبیعی موجب کاهش استرس و خستگی چشم می‌شود [۲] گروه دیگری از پژوهش‌ها نشان داده است نگاه به طبیعت، شنیدن اصواتی از طبیعت و داشتن هرگونه تجربه از طبیعت موجب کاهش تنش و استرس می‌گردد [۳].

ارتباط با طبیعت حس آرامش و آسودگی خاطر را ایجاد می‌کند و افرادی که در محیط کار خود از وجود گیاهان بهره می‌برند، پربازده‌تر، راحت‌تر، سالم‌تر و خلاق‌تر هستند و فشار و استرس کمتری را نسبت به کسانی که از این نعمت بی‌بهره‌اند دریافت می‌کنند [۴].

استفاده از طبیعت در مراکز درمانی کشورهای توسعه یافته، روز به روز رونق بیشتری یافته و شاهد ایده‌های گوناگونی مانند اسب درمانی، شن درمانی، باغبانی درمانی و... به عنوان یکی از درمان‌های مطرح در دنیا هستیم. اما متأسفانه در کشور ما، پژوهش‌های بسیار اندکی به بررسی تأثیر درمانی طبیعت بر اختلالات تمرکز حواس، حافظه، یادگیری، استرس، اضطراب و... پرداخته است و این رویکرد مهم درمانی مورد غفلت قرار گرفته است.

یکی از مداخلات روانشناختی که روشی موفق و مقرون به صرفه در طیف وسیعی از اختلالات اضطرابی و ارتباطی است، روش طبیعت درمانی^۱ (اکوتراپی^۲) است. طبیعت درمانی شیوه‌ای است که در محیط، با استفاده از عناصر طبیعی مانند باغ‌ها، پارک‌ها و جنگل‌ها، شن، ماسه، خاک، گل و... به درمان بیماران پرداخته می‌شود [۱].

صحبت درباره طبیعت درمانی و تأثیر آن بر انسان و کاهش فشار روانی او در حوزه روانشناسی محیطی^۳ ذکر شده است؛ حوزه‌ای که بخش وسیعی از تحقیقات در زمینه تعامل انسان با طبیعت را دربر می‌گیرد [۵]. در این زمینه نظریه‌هایی وجود دارد که از آن جمله می‌توان به نظریه بیوفیلیا^۴ اشاره داشت.

ویلسون^۵ در سال ۱۹۸۴ به عنوان اولین زیستگرا^۶ در این نظریه عنوان می‌کند که بین انسان و دیگر موجودات زنده پیوندی غریزی وجود دارد؛ یعنی انسان‌ها به طور تکاملی خواهان نزدیکی با جهان طبیعت هستند. این نیاز نه فقط در بهره‌وری مادی، بلکه در تمامی زمینه‌های رشد هیجانی، شناختی، زیباشناختی و اخلاقی وجود دارد [۶].

کشور ایران دارای قابلیت‌های فراوانی برای توسعه گردشگری و به ویژه گردشگری سلامت است. گردشگرانی که به ایران سفر می‌کنند اغلب با هدف آشنایی با فرهنگ و تمدن ایرانی و اسلامی، دیدار از جاذبه‌های طبیعی، فرهنگی-تاریخی به گردش می‌پردازند [۷].

^۱ nature therapy

^۲ Eco-therapy

^۳ environmental psychology

^۴ Biophilia

^۵ Wilson

^۶ Naturalism



رابطه شفا بخشی با طبیعت

شفا بخشی برخلاف درمان یک مفهوم روانشناسانه از سلامتی است. همانطور که ادراک هم مربوط به درمان است. کل پروسه شفابخشی حیطه درونی و بیرونی را شامل می‌شود که حیره درونی شامل پیشرفت و تحریک تمایل به شفابخشی با شناخت انسان از خود و ترویج رابطه شفابخشی در روح و جان خود، در حالیکه در حیطه بیرونی شامل تمرین سبک زندگی شفابخشانه و همچنین خلق چنین محیط‌هایی است [۸].

از طرفی ارتباط بین مناظر طبیعی و سلامتی از مدت زمان‌های بسیار طولانی و در فرهنگ‌ها و جوامع مختلف مورد توجه بوده است [۹]. در شهر بم، یکی از قدیمی‌ترین شهرهای بزرگ در ایران، چین و یونان باور به اینکه مشاهده‌ی پوشش گیاهی، آب و دیگر عناصر طبیعی می‌تواند استرس را بهبود بخشد و برای بیماران در محیط‌های مراقبت بهداشتی مفید باشد، وجود داشته است [۱۰].

Mc Andrew رویارویی با محیط طبیعی را تجربه‌ی سبز توصیف می‌کند، وی نشان می‌دهد که تماشای مناظر طبیعی فشار روانی را کاهش می‌دهد، احساسات و حالات خلقی مثبت را بر می‌انگیزد و می‌تواند بهبود بیماری را سرعت ببخشد [۱۱]. نقشی که عوامل فیزیکی در روند شفا و بالاخص نتایج بهبود بیماران و خانواده‌ها بازی می‌کنند توسط اکثر نویسندگان ذکر شده است؛ مثلاً مور، وایزمن و ژوزف با تأثیر محیط فیزیکی بر روند شفابخشی نه تنها در بیماران بلکه بر زندگی افراد جامعه موافق است. مور پیشنهاد می‌کند که خلق یک محیط شبیه خانه و خانواده به کودکان سودهای بیشتری می‌رساند و احساسی شیبیه خانه پیدا می‌کنند و خیلی سرشار از نشاط و فعال می‌شوند؛ ورنی اشاره می‌کند که جو فیزیکی و فرهنگی که برای حمایت از خانواده‌ها هنگام بستری شدن در بیمارستان ساخته شده باعث دلگرمی آنها می‌شود [۸].

با الهام از پیشرفت بحث محیط‌های شفابخش، مؤسسه ساموئلی مرکز تحقیقات باعلاقه کاوش در روندهای شفا بخشی، کانسپتی (مفهومی) با عنوان محیط‌های شفابخش بهینه تهیه کرده است، که می‌گوید مؤلفه‌های اجتماعی، روان شناختی، فیزیکی، روحی و رفتاری شخص درمان شونده، ظرفیت فطری بدن او را حمایت و تحریک می‌کند تا خود را شفا بخشد [۸].

پیدایش احساس بیگانگی یکی از سرچشمه‌های مشکلاتی است که امروزه گریبان‌گیر مردم جهان گشته است و این مساله بیش از همه بین مردم و محیط مصنوع آنها ظاهر می‌گردد. تأثیر فضای سبز بر سلامت روحی و روانی در دهه‌های اخیر بسط یافته است و نظریه‌های متفاوتی در مورد آن مطرح شده است. از جمله نظریه بهبود استرس اولریک؛ که معتقد است مناظر طبیعی، بالقوه تمایل به کاستن میزان استرس دارند.

در حالیکه مناظر ساخته شده موجود بالفعل نه تنها از بهبود استرس ممانعت نمی‌کنند، بلکه خود می‌توانند سبب استرس شوند. اصولاً فضای سبز مناسب، افزون بر سلامت جسمانی، موجب آرامش روان، بازده کاری بیشتر و کیفیت زندگی برتر می‌گردد. بنابراین نحوه ساخت و شکل‌گیری فضاهای سبز می‌تواند اثرات مستقیمی بر روح و روان مراجع کنندگان داشته باشد. به طوری که تحقیقات نشان می‌دهد که بخش مهمی از اهداف شفا بخشی در مشاهده مناظر طبیعی و نه الزاماً در انجام فعالیت در مناظر طبیعی و فضاهای سبز است. تأثیرات دید به درختان و منابع طبیعی، همانند تقلیل استرس، سرحال شدن، کاهش فشار خون، افزایش تأثیرات مثبت و کاهش عصبانیت و پرخاشگری از نتایجی می‌باشد که هارتیک به آن دست یافت [۱۲].

طبیعت درمانی که پایه آن احساس نیاز گردشگر به گردش و فرار از خستگی و یکنواختی زندگی شهری یا بهبود عارضه‌های مختصر روحی و روانی است. این نو گردشگری تفرج یا ریلکسیشن و گردش با فعالیت‌های ورزشی طبیعی مثل کوه نوردی، قایق رانی، کویرگردی و همانند آن را در بر می‌گیرد.

نتیجه گیری

سرشت احیاگر طبیعت، جایگاه نمادین و ارزشمند طبیعت در فرهنگ و فکر ایرانی، از عوامل بسیار مهم و تأثیرگذار بر توجه، تمرکز و یادگیری است. نتایج حاکی از آن است که وجود عناصر طبیعی مانند گل، گیاه و درخت در محیط‌های آموزشی بخش مهمی از



نیازهای روحی و روانی یادگیرندگان است و از عوامل عاطفی اثرگذار بر نگرش مثبت به محیط آموزشی میباشد. علاوه بر آن پژوهش‌ها نشان داد که طبیعت درمانی یا اکوتراپی که شامل درمان به کمک حیوان، باغبانی درمانی، کشاورزی درمانی، فعالیت هنری در طبیعت، بیابان درمانی، ماجراجویی درمانی و درمان به کمک تمرین‌های سبز است، موجب کاهش بعضی از نشانگان اختلال‌های ارتباطی، اضطرابی و استرس در کودکان می‌شود.

با توجه به نقش طبیعت در بهزیستی روانشناختی، شادکامی و کاهش استرس و اضطراب، پیشنهاد می‌شود از عناصر طبیعی در محیط‌های آموزشی، شغلی و درمانی استفاده بیشتری به عمل آید. مرور پژوهش‌های قبلی نشان داد که تأثیر طبیعت از طریق تحریک قوا و حواس انسان است. لذا اگر در طراحی محیط بر تحریک حواس پنجگانه انسان تأکید شود، تأثیر طبیعت بر سلامت جسم و روان اثر بخش‌تر خواهد بود. علاوه بر آن به نظر می‌رسد پژوهش‌های مروری و آزمایشی بیشتری در جهت تأثیر طبیعت بر سلامت روان و اصلاح رفتار مورد نیاز است. بهتر است طبیعت درمانی در طیف وسیع‌تری از اختلالات مورد بررسی قرار گیرد. پیشنهاد می‌شود، در پژوهش‌های بعدی به طور اختصاصی یک سبک طبیعت درمانی مورد نقد و بررسی قرار گیرد. از محدودیت‌های پژوهش حاضر کمبود منابع، به ویژه منابع ایرانی در زمینه طبیعت درمانی بود.

مراجع

- [۱] Berger, R. Nature therapy incorporating nature in to Art's therapy. *Journal of Humanistic psychology*. P ۱-۱۷. DOI: ۱۰,۱۱۷۷/۰۰۲۲۱۶۷۸۱۷۶۹۹۸۲۸. ۲۰۱۷.
- [۲] Shibata, S. & Suzuki, N. Effects of an indoor plant creative task performance and mood. *Journal of psychology*, ۴۵: ۳۷۳-۳۸۱. ۲۰۰۴.
- [۳] Nguyen, J. and Brymer, E. Nature-Based Guided Imagery as an Intervention for State Anxiety. *Frontiers in Psychology*. V ۹. DOI: ۱۰,۳۳۸۹/pfsyq.۲۰۱۸.
- [۴] Smith, A. Improving Office Users Workplace Perceptions Using Plants. Available from: www.Ljmu.ac.uk/BLT/BUE_Docs/Smith_A_GH.pdf (Accessed ۱۰ November ۲۰۱۱). ۲۰۰۹.
- [۵] Adams M, Jordan M, Wren J, Wright J. The grow project: A re-port on the well-being benefits of nature connection for people with experience of mental distress. Brighton, UK: University of Brighton, Community and University Partnership Project. ۲۰۱۴.
- [۶] Cameron-Faulkner, Melville, J. and Gattis, M. Responding to nature: Natural environments improve parent-child communication. *Journal of Environmental psychology*. V ۵۹. P ۹-۱۵. DOI: ۱۰,۱۰۱۶/. jenvp.۲۰۱۸,۰۸,۰۰۸. ۲۰۱۸.
- [۷] ابراهیم بای سلامی، غلامحیدر و همکاران، لجن درمانی با رویکرد قابلیت سنجی توسعه گردشگری سلامت مطالعه موردی: شهرستان گلوگاه در سواحل دریای مازندران، فصلنامه علمی پژوهشی گردشگری و توسعه، ۱۳۹۸.
- [۸] پیریایی، آرمین، آبلین پیریایی، طراحی برای بیماران کوچک استفاده از نورهای رنگی در فضاهای انتظار بیمارستان کودکان جهت کاهش اضطراب آنها، کنگره ملی بیمارستان و تجهیزات، ۱۳۹۳.
- [۹] Cameron-Faulkner, Melville, J. and Gattis, M. Responding to nature: Natural environments improve parent-child communication. *Journal of Environmental psychology*. V ۵۹. P ۹-۱۵. DOI: ۱۰,۱۰۱۶/. jenvp.۲۰۱۸,۰۸,۰۰۸. ۲۰۱۸.



[۱۰] Velarde MD, Fry G & Tveit M. Health effects of viewing landscapes- landscape types in environmental psychology. Urban Forestry & Urban Greening ۱۹۹-۲۱۲. ۲۰۰۷.

[۱۱] Mc Andrew FT. Environmental psychology. Translated by Mahmoudi R. ۲nd ed. Tehran: Vaniya; ۳۳۶-۵۶[Book in Persian]. ۲۰۱۳.

[۱۲] هاشم زهی، مجتبی، طاهر وحیدی، تاثیر عوامل زیباشناسی و روان شناسی محیط در طراحی بیمارستان بر روی بیماران، کنگره بین المللی پایداری در معماری و شهرسازی، دبی، ۱۳۹۳.