



## باغ‌های گیاه‌شناسی تأثیر زیادی بر سلامت جسم و روان دارند

ترجمه: مهدیه آقامحمدی\*

تنها یک بار بازدید داشت. این بازدیدها تغییرات رفتاری همچون اعتماد به نفس، فراگیری مهارت‌های جدید و توجه به گزینه‌های متفاوت شغلی را به دنبال داشت. عوامل زیادی سبب موفقیت این پروژه در دست‌یابی آسیب‌پذیران به سلامتی شد از آن جمله می‌توان به رویکرد ایجاد فضای مسکونی و غیرکلینیکی، همچنین دکوراسیون جذاب چوبی و فعالیت‌های عملی در فضای سبز آربورتوم اشاره کرد. نتایج این پروژه به‌روشنی اهمیت فضای سبز را در سلامت جسم و روان نشان داد.

دبیر تخصصی اخبار علمی تحلیلی: نقش طبیعت و به‌خصوص گیاهان برای آرامش و تندرستی انسان‌ها بر هیچ‌کس پوشیده نیست. تغییر ترکیب جمعیتی مردم ایران از روستایی به شهری در چند دهه گذشته سبب دوری بیشتر مردم از طبیعت، منظره‌های خاص و بدیع، گیاهان و درختان محلی و بومی شده است. باغ‌های گیاه‌شناسی، جدای از همه نقش‌های خود می‌توانند سهم ارزشمندی را برای پیوند مردمی با گیاه داشته باشند که با وجود ذات طبیعت‌گرای خود در دنیای شهری و عناصر ماشینی و فناورانه پیرامونش حس شده‌اند. باغ گیاه‌شناسی ملی ایران که از چند سال پیش، ثمره کوشش درخور خود را در چند دهه گذشته (استقرار بیش از ۴۰۰۰ گونه گیاهی در قالب مجموعه‌ها، مناطق رویشگاهی ایران و جهان) به روی مردم در تمامی روزها گشوده است، سهم خود را به‌وضوح در خرسندی و رضایت‌مندی بازدیدکنندگانش مشاهده می‌کند.

### Journal Reference:

Smith, P. and Harvey-Brown, Y. 2018. The economic, social and environmental impacts of botanic gardens, BGCI Technical Review, p. 11.

در سال‌های گذشته با افزایش روزافزون مسائل مربوط به شهرنشینی و مشکلات انسان به دلیل دوری از زیستگاه طبیعی خود، باغ‌های گیاه‌شناسی به‌عنوان عاملی جهت کاهش فشار روانی و تنش‌های اجتماعی مورد توجه قرار گرفته‌اند. از نظر روانشناسان فضاهای سبز از سوی افراد آسیب‌پذیر به‌عنوان «فضای امن» شناخته می‌شوند. این فضاها برای همه سنین از کودکان تا بزرگسالان سبب بهبود سلامت روان و افزایش خلاقیت و یادگیری می‌شود.

نتایج یک پروژه اجرا شده در یک باغ گیاه‌شناسی نشان داد، بازدید از فضای سبز باعث بهبود سلامتی گروه‌های آسیب‌پذیر می‌شود. آربورتوم Westonbirt، مهم‌ترین و مشهورترین آربورتوم واقع در انگلستان، دارای بیش از ۱۸۰۰۰ درخت از سراسر جهان است که در سال ۱۸۲۹ تأسیس شد.

پژوهشگران این آربورتوم با هدف بررسی تأثیر فضاهای سبز باغ‌های گیاه‌شناسی بر سلامت جسم و روان، اقدام به اجرای پروژه‌ای اجتماعی برای افزایش تعامل خود با گروه‌های آسیب‌پذیر جامعه از جمله جوانان مبتلا به اوتیسم و بزرگسالان مبتلا به مشکلات روانی، اعتیاد و الکل و افراد مسن مبتلا به زوال عقل کردند. در انجام این تحقیق از این گروه‌ها دعوت شد تا از آربورتوم بازدید کنند و در فضاهایی که تدارک دیده شده بود به فعالیت‌های متنوع بپردازند. برنامه ارزیابی مستقلی اجرا شد تا مشخص کند آیا پروژه به تندرستی و سلامتی منتج خواهد شد؟ نتایج آنها به وضوح نشان داد که اکثر بازدیدکنندگان پس از چند بار بازدید از آربورتوم قسمتی یا همه سلامتی خود را به‌دست آوردند، همچنین بازدیدهای مکرر از آربورتوم اثرات بیشتری نسبت به



\* کارشناس ارشد، مؤسسه تحقیقات جنگلها و مراتع کشور، سازمان تحقیقات، آموزش و ترویج کشاورزی، تهران، ایران