

مدیریت و واکاوی عوامل موثر در منابع انسانی مبتنی بر پرورش گیاهان و تاثیر آن در سلامت

روحي

ربابه نادعلی نژاد^۱

۱- کارشناس ارشد علوم قرآن و حدیث

چکیده

زندگی شهرنشینی و دور شدن از طبیعت، عوارض زیادی برای سلامتی ما انسانها دارد. آسیب سلامت روان در سالهای اخیر باعث مهاجرت از شهرها و تمایل به زندگی روستایی و کشاورزی و باغداری شده است. این پژوهش با هدف تاثیر همجواری انسان و گیاهان و آثار مثبت حالات روحی انسان انجام شد. نتایج بیانگر آن است که پرورش گیاهان و زندگی در دامن طبیعت راه رسیدن به سلامتی و آرامش است. مراقبت و نگه داری از گیاهان همراه با احساس شادی اضطراب و استرس را از انسانها دور می کند. امروزه آپارتمان نشینی، محدودیت فضا، تکنولوژی و پناه بردن به فضای مجازی سبب آسیب های روحی فراوانی شده است که یکی از راه های درمان مشکلات روحی و روانی پناه بردن به طبیعت است. در آخر به این نتیجه خواهیم رسید که طبیعت و پرورش گیاهان ساده ترین راه رسیدن به سلامتی و آرامش عمیق درونی است.

واژگان کلیدی: گیاهان، سلامت، طبیعت، فضای سبز، منابع انسانی، محیط زیست، پرورش گیاهان

۱- مقدمه

در این مقاله به بررسی تاثیر پرورش گیاهان بر سلامت می پردازیم. طبیعت در هر دو بعد جسمی و روانی انسان تاثیر بسزایی دارد. از گیاهان دارویی می توان برای سلامتی جسم و با کاشتن و نگه داری گیاهان برای ارتقای سلامت روان بهره برد.

آموزش نگه داری گیاهان از کودکی باعث ایجاد احساس مسوولیت و صبر و نشاط می شود. درختان نشانه ی حیات و زندگی هستند. گردش فصلها از بهار تا زمستان و دیدن جوانه ها و تکرار مداوم خواب و بیداری، امید را در انسانها برای رویش و آغاز دوباره زنده می کند. امروزه پیشنهاد بسیاری از روان پزشکان به بیماران افسرده نگه داری گیاهان در منزل است. این بررسی این واقعیت را نشان می دهد که پرورش گیاهان باعث احساس شادی و نشاط و کاهش خستگی و آرامش می شود. ارتباط با طبیعت راه حل کاهش اضطراب و استرس است که زندگی شهری و آپارتمان نشینی و دوری از مناظر زیبای طبیعت روستا و جنگل ها سلامت روحی انسانها را مختل کرده است. تجربه نشان داده است انسانهایی که علاقه مند به طبیعت و پرورش گیاهان هستند روابط اجتماعی بالایی دارند. اهمیت به طبیعت در اسلام هم سفارش فراوانی شده است.

ارتباط با طبیعت، ضروری ترین نیاز فطری آدمی می باشد. تحقیقات نشان می دهد که طبیعت و فضای سبز می تواند بر کاهش فشار روانی و ارتقای سلامت روان موثر باشد. معماری منظر امروزه عناصر طبیعی را به گونه ای طراحی می کند که بر سلامت روان انسان و کاهش اضطراب تاثیر مثبت داشته باشد. در واقع باغ ها با پرورش دادن توان مقابله با اضطراب، سلامت روان را ارتقاء می دهند (هاشمین، کاظمی، بمانیان، اسفند ۱۳۹۸).

۲- مبانی نظری و پیشینه تحقیق

با توجه به این که بشر به طور طبیعی و ذاتی به فضاهای طبیعی، سبز و امن جهت باز سازی روحی خود نیاز و تمایل دارد لذا جهت توانبخشی و انرژی بخشیدن به افراد و کمک به هرچه بهتر شدن حس انسان ها نسبت به محیط زندگیشان، طراحان محیطی می بایست به نقش عناصر محیطی و تأثیرات تماس با طبیعت پاک و سالم در کاهش تنش و اضطراب، افزایش امنیت و راحتی و ارتقای سطح سلامت عاطفی، ذهنی، روانی و فیزیکی انسان توجه ویژه ای داشته باشند. جامعه سرشار از چالش هایی است که عوامل اضطراب زا و بیماری های ناشی از آن را به همراه دارد، مطالعات انجام شده تا حدودی راه حل هایی برای کاهش اضطراب و افزایش بهبودی از طریق مناظر طبیعی ارایه می کند. در این میان کنشی بین انسان و طبیعت، فضایی پاک و غرق آرامش و خالی از هر تنشی پدید می آید. تمامی نظام های موجود در طراحی منظر طبیعی ایرانی تأثیر مستقیم بر حواس پنج گانه انسان دارد و به طور هم زمان تحریک حواس را تشدید می کند عوامل تحریک کننده از جمله بازی با نور و سایه، عطر گیاهان، لمس خنکی هوا و شنیدن آوای طبیعت، حواس وی را تحت تاثیر قرار می دهد. این نظام در نهایت به تمرکز حواس، کسب آرامش و ایجاد فرصتی برای تأمل در انسان منجر می شود. درست است که مراحل بهداشت روان در درون انسان اتفاق می افتد اما عوامل آن را اغلب توسط آن چه در اطراف انسان است تشکیل می دهند (هاشمین، کاظمی، بمانیان، اسفند ۱۳۹۸).

جنگل داری شهری و فضای سبز، نه تنها برای زیباسازی و بهبود شرایط آب و هوایی محیط است بلکه برای تامین سلامت جوامع شهری و حومه شهر است. منظور از سلامتی تنها فقدان بیماری یا ضعف نیست بلکه رفاه کامل از نظر فیزیکی، روحی و اجتماعی است. روابط متقابل انسان با طبیعت و فضای سبز، انواع متفاوتی از مزایای روحی، فیزیکی و اجتماعی به همراه کاهش استرس و بهبود سریع‌تر بیماری‌ها را به جوامع بشری عرضه داشته و فرصتی جهت بهبود کیفیت زندگی شهری در اختیار انسان قرار می‌دهد. در واقع محققان نشان دادند که ارتباط با طبیعت، در محیط بیرون از خانه، محیط کار و هر مکان دیگر بر روحیه تاثیر گذارده و احساس خوبی را در مردم ایجاد می‌کند نادری و بهار (۱۹۷۷) در تحقیق خود در کانادا به این نتیجه رسیدند تکرار و شدت تصادفات بعد از احداث فضای سبز کاهش یافته است. هارتیک و همکاران (۲۰۰۳) تاثیرات مثبت وجود فضای سبز بر سلامت انسان را بی‌شمار دانسته و ثابت کردند فضای سبز در مراکز درمانی منجر به شادابی و استفاده کمتر بیمار از مسکن شده که نتیجه آن، بهبودی سریع‌تر و خلاصی بیمار از مراکز درمانی بود. موک و همکاران (۲۰۰۳) در تحقیق مقایسه ایمنی در خیابان‌ها قبل و بعد از ایجاد فضای سبز گزارش کردند نرخ تصادفات بعد از مشجر نمودن خیابان بصورت معنی‌داری کاهش داشته است. همچنین نرخ تصادفات مهلك و هزینه‌های ناشی از تصادفات در خیابان‌های مشجر، کاهش قابل ملاحظه‌ای نسبت به شاهراه‌های بدون درخت داشته است. فرانز و همکاران (۲۰۰۵) در تحقیق خود به این نتیجه رسیدند بیمارانی که بعد از جراحی در یک اتاق دارای پنجره رو به محیط باز و فضای سبز قرار می‌گیرند پریشانی روحی بعد از جراحی را نسبت به بیمارانی که در اتاق بدون پنجره قرار می‌گیرند، بهتر تحمل نموده و دوره بهبود آن‌ها کوتاه‌تر و بسیار سریع‌تر می‌باشد. پرتی و همکاران (۲۰۰۵) در تحقیق خود ۴ گروه از افراد را در محیط شهری و روستایی در معرض چشم‌اندازهای مطلوب و نامطلوب قرار داده و تاثیر تمرین‌های ورزشی بر شرایط فیزیکی و روحی آن‌ها بررسی و گزارش نمودند. محیط‌های روستایی و شهری با چشم‌اندازهای مطلوب، تاثیرات مثبت قابل توجهی بر فشارخون، اعتماد به نفس و وضعیت روانی افراد داشته است. موک و همکاران (۲۰۰۶) در ۶۱ جاده در امریکا، فضای سبز ایجاد نموده و میزان تصادفات و امنیت جاده را بعد از ایجاد فضای سبز بررسی و گزارش نمودند میزان تصادفات در ۱۰ جاده نسبت به قبل از ایجاد فضای سبز، در سطح ۹۵ درصد کاهش داشت که آن را تاثیر مثبت فضای سبز دانستند. ولارد و همکاران (۲۰۰۷) در بررسی تاثیر فضای سبز بر زندگی انسان به این نتیجه رسیدند چشم‌اندازهای طبیعی تاثیر مثبت بیشتری بر روی انسان نسبت به فضای سبز شهری دارد. همچنین فضای سبز منجر به درمان خستگی روحی در مدت زمان کوتاه و درمان سریع بیماری‌های فیزیکی شده است و به طور کلی منجر به بهبود سلامت بشر در طولانی مدت شده است. در تحقیق بررسی فضای سبز به عنوان بافر بین وقایع ناشی از استرس و سلامتی، گزارش شده است افرادی که دارای زندگی پر استرس بودند زمانی که در یک شعاع ۳ کیلومتری از فضای سبز قرار گرفتند، پیامدهای ناشی از استرس در آن‌ها کاهش یافت و زندگی آن‌ها با کسب سلامتی روحی، به حالت تعادل رسید. آلاک و همکاران (۲۰۱۴) در تحقیق تاثیرات مثبت و درازمدت فضای سبز بر سلامت روحی و روانی انسان گزارش کردند جابجایی افراد به محیط باز با دسترسی آسان و مطلوب به فضای سبز، تاثیرات مثبت و دراز مدتی بر سلامتی روحی و روانی مردم داشته است. همچنین بیان کردند افرادی که به نواحی دارای فضای سبز انتقال یافتند ۳ سال بعد از ترک محل سکونت قبلی، از نظر روحی به طور قابل ملاحظه‌ای بهبود یافتند. (مصلحی، رفعتی احمدی ۱۳۹۳)

جدا شدن فضای سکونت یا کار انسان‌ها از زمین و استقرار در ارتفاع، مشکل کمبود زمین در شهرهای بزرگ را حل می‌کند؛ اما انسان را از طبیعت و زمین دور می‌کند. این دوری پایدار نیست و خیلی زود انسان برج نشین به جستجوی گم گشته خود می‌پردازد. سکنه ساختمان‌های بلند، علیرغم داشتن آخرین امکانات امروزه، زندگی در یک خانه دارای حیاط و باغچه را آرزو می‌کنند، حتی اگر این خانه قدیمی و فرسوده باشد؛ این خواسته در خیال ساکنین خانه‌های واجد باغچه و حیاط، تا از آن جدا نشوند، به آرزو تبدیل نمی‌شود (شرقی ۱۳۸۵).

مجید غفاری عضو هیئت علمی گروه روان‌شناسی دانشگاه مازندران در گفت‌وگو با ایسنا با اشاره به اینکه از مدت‌ها قبل در روان درمانی پیوند انسان با طبیعت به عنوان عاملی موثر بر سلامت روان مدنظر قرار گرفته است، اظهار کرد: پیوند انسان با طبیعت از اوایل قرن ۱۹ به عنوان یک عامل تسکین دهنده در درمان مسائل روانشناختی مدنظر قرار گرفته است. وی تصریح کرد: براساس برخی مطالعات، احساس کارآمدی و آموختن صبر و مسئولیت‌پذیری، از اثرات مثبت ترغیب کودکان به پرورش گل و گیاه و باغبانی توسط والدین است. عضو هیئت علمی گروه روان‌شناسی دانشگاه مازندران خاطرنشان کرد: تحقیقات نشان داده که انجام فعالیت‌های مربوط به پرورش گل و گیاه، با ایجاد نقش پرورش دهنده و مراقبت کننده برای فرد، تأثیر مثبتی بر سلامت روان او دارد که چندین مورد از این پژوهش‌ها در آسایشگاه‌های سالمندان انجام شده است. غفاری با اشاره به پیامدهای مطلوب روان‌شناختی پیوند انسان با طبیعت افزود: یافته‌های پژوهش‌ها در این حوزه، تأثیرات مثبت پیوند انسان با طبیعت به ویژه پرورش گل و گیاه و باغبانی بر سلامت روان را مورد تایید قرار داده است به طوری که کاهش اضطراب، افسردگی و خشم و بهبود تمرکز و افزایش بهزیستی روان‌شناختی توسط پژوهشگران گزارش شده است. وی ادامه داد: هرچند به دلیل تفاوت‌های شخصیتی افراد از نظر صفات و رغبت‌ها و یا تاریخچه تجارب قبلی، نمی‌توان انتظار داشت همه افراد علاقه داشته باشند که به پرورش گل و گیاه بپردازند اما در مجموع می‌توان انجام این دست فعالیت‌ها را گزینه مناسبی برای آرامش و سلامت روان دانست (ایسنا، اردیبهشت ۱۳۹۹).

در زمینه ارتباط انسان با طبیعت در مسکن «اردلان و بختیار» در کتاب «حس وحدت» بیان می‌کنند که خانه تنها یک سازه نیست بلکه مکانی است که در آن فرد زیست می‌نماید، تجربه می‌کند و نسبت به خود و جهان پیرامونش شناخت می‌یابد، حضور طبیعت در خانه به عنوان یک پدیده زیستی ریشه دیرین دارد. گیاهان در بهسازی شرایط زیست نقش عمده از طریق پاک‌سازی و کنترل آلودگی هوا، کنترل انعکاس نور، تعدیل دما، رطوبت هوا و ... ایفا می‌نمایند (یاری بروجنی، سعدوندی، بهرامیان، ۱۳۹۹).

در آیات کریمه قرآن سخن از کوههای رنگارنگ و زراعت‌ها و سرسبزی و درختان سبز رفته است. هر جا که از بهشت سخن به میان می‌آید صحبت از روان بودن جویها در کنار درختان است. لباس بهشتیان به رنگ سبز ذکر شده و رنگ سبز در فرهنگ ما قداست یافته است، امیر مؤمنان حضرت علی(ع) با دستان مبارکشان هسته‌های خرما را می‌کاشتند و به این ترتیب نخلهای زیادی را به بار آوردند. روایت شده که ایشان، عطر، شستشو، سواری و نگاه به سبزه را دلگشا و انبساط آور می‌دانستند. اهمیت گیاهان در نزد پیامبر گرامی اسلام (ص) تا بدانجا بود که آن بزرگوار مصرف میوه‌های درختان را برای باغبان صدقه محسوب می‌فرمودند. به این روایت از آن حضرت توجه فرمایید: «هیچ مسلمانی گیاهی را نمی‌کارد یا نهالی را نمی‌نشاند تا پرنده، انسان یا حیوانی آن را بخورد، مگر اینکه برای او صدقه ای محسوب می‌شود». «حدیث دیگری از آن بزرگوار هست که می‌فرماید: هیچ انسانی نهالی نمی‌نشاند مگر اینکه خداوند به اندازه میوه‌های آن درخت برای او پاداش می‌نویسد». قطع اشجار در میان مسلمانان امری مذموم و ناپسند

محسوب می شد و حتی اگر در شرایط خاص کسی ناگزیر به بریدن درخت می گردید باز هم ترس از فرجام شوم این کار را احساس می کرد. از نقل شده که حضرت امام جعفر صادق (ع) فرموده اند: «درختان را قطع نکنید که خداوند عذابش را بر شما نازل می کند». نقش گل و گیاه در تذهیب و مجموعه قرآن‌ها و کتاب‌های آسمانی نمودار عظمت و تجلی هنر در فرهنگ اسلامی است. جالب اینکه در دوره هنرهای اسلامی ایران، هنرمندان گیاهان را به صورت عینی مورد توجه قرار نداده بلکه به ابعاد روحانی گیاهان تکیه کرده و آنها را به گونه ای خاص مطرح نموده اند. بیشتر اذهان این هنرمندان متوجه جهان غیب و ماورای طبیعت بوده و سعی داشته اند با این نقش و نگارها، گنبد‌ها و گلدسته های مساجد را طوری بیارایند تا فضا آرامش بخش و عرفانی گردد، طوری که انسان در خلوت این فضاها از خود بیخود گشته و خود را به جهان باقی نزدیکتر احساس می کنید (شریعت پناهی، ۱۳۷۶).

باغبانی از بین برنده‌ی استرس است. در حقیقت ممکن است که استرس شکنی آن حتی از سایر فعالیت‌هایی که در اوقات فراغت انجام می‌دهید مؤثرتر باشد. در یک مطالعه در هلند به دو گروه از دانش آموزان گفته شد که بعد از انجام کار استرس‌زا ۳۰ دقیقه در خانه بمانند و بخوانند و یا باغداری کنند. گروهی از آن‌ها که به باغداری پرداختند از روحیه‌ی بهتری نسبت به گروه دیگر برخوردار بودند و همچنین در آزمایشات گرفته‌شده از آن‌ها سطح پایین‌تری از کورتیزول (هورمون استرس) نشان داده شد. احاطه شدن با گل‌ها سلامت فردی را بهبود می‌بخشد. در تحقیقات ساختاری که در دانشگاه روتگرز توسط دکتر ژانت و هاویلاند جونز انجام شد نتایج نشان داد که گل‌ها یک تعدیل‌کننده‌ی طبیعی و سالم خلق‌وخوی هستند و تأثیر آبی بر شادی و تأثیرات بلندمدت بر خلق‌وخو دارند و باعث ایجاد ارتباط صمیمی‌تر بین افراد می‌شوند (علیزاده، تجارت سبز).

باغبانی راهی برای معنا دادن به زندگی ماست. بودن در باغ و در بین گل‌ها و گیاهان و احساس ارتباط عمیق با زمین این فرصت را به انسان می‌دهد تا بیشتر روی زیبایی‌ها متمرکز شود و احساس قدردانی، فراوانی و شکر گذاری را به ما القا می‌کند. حفاری در خاک و بیل زدن دارای فوایدی مانند سلامت واقعی و افزایش خلق‌وخو است. (علیزاده تجارت سبز آبان)

اسلام به گوناگون بیانها به درخت کاری و پدید آوردن فضای سبز تأکید می ورزد و از بین بردن درختان را حتی در جنگ کاری ناپسند می داند و از آن باز می دارد.

دینی که در جنگ از ویران گری و نابود کردن و از بین بردن درختان و مزارع و دشتهای سرسبز باز می دارد و به جنگجویان خود دستور می دهد از بریدن درختان بپرهیزند می تواند امروز برای همه مردمان جهان بویژه کشورهای صنعتی پیام داشته باشد.

دنایای صنعتی امروز با خشک شدن درختان و از بین رفتن فضاهای سبز و پژمردگی و مرگ گل و گیاه روبه روست. لجام گسیختگی صنعت همان گونه که برادری صفا یکدلی دوستی و پیوندهای استوار خانوادگی را از مردم صنعت زده گرفته و روان آنان را بیمار و رنجور ساخته آخرین روزنه های امید را که جنگل‌ها و فضاهای سبز و دشتهای و مزرعه های خرم و شادی انگیز و اندوه زدا و درمان گر دردها خستگیها رنجوریهها باشد نیز تباہ ساخت و انسان را در بین آهن قراضه ها و آهنهای خشن کاشته شده در زمین دود و گوناگون آلودگیهای صنعتی بی کس و تنها رها ساخته و اکنون شاهد کرور کرور انسان ناامید بریده از خانواده سرگردان پریشان احوال اندوهناک و روان پریش است که این همه بخشی از فاجعه بزرگ انسانی که جهان صنعتی گرفتارش است.

پیامبر اسلام در اهمیت درختکاری می فرماید:

(ان قامت الساعة و فی ید اُحدکم فسیله فان استطاع ان لا یقومَ حتی یغْرِسَها فَلْیَغْرِسَها.) اگر رستخیز به پا شد و نهالی در دست یکی از شماست. اگر می تواند آن را بکارد باید بکارد. این که اسلام به زراعت و ایجاد فضای سبز و درختکاری و پرورش گل و گیاه اهمیت می دهد و اجر معنوی برای کسی که به کشت و کار می پردازد در نظر می گیرد و نوید ثواب و بهشت می دهد همه از آن روست که دنیای انسان مسلمان را شاداب نگهدارد و انسان مسلمان را در فضاهای سبز و خرم و در لابه لای انبوه درختان از افسردگی بیماریهای روحی و روانی به دور بدارد و رهایی بخشد و شادابی همیشگی را در جامعه سایه گستر کند و زمینه را برای حرکت‌های بزرگ مهیا سازد و بدین سان تمدنی سالم و باشکوه را پی ریزد. در روایات اسلامی وارد شده که سبزه چشم را نیرو می دهد و غم و اندوه را می زداید. این نگاه به سبزه و فضای سبز درخت و گیاه و زراعت مسلمانان را که سخنان پیامبر (ص) و آنچه از سوی دین رسیده مقدس می شمارد و برابر با واقع بر می انگیزد که در محیط زندگی خود شوری انگیزد و جای جای محل زیست خود را سبزینه پوشد و با گل و گیاه بیاراید (یعقوبی، ۱۳۸۰).

گیاه شناسی از نخستین دانش‌هایی است که در میان مسلمانان رواج یافت. آنان در آشنا ساختن اروپائیان با بعضی انواع درختان و گیاهان سهم قابل ملاحظه‌ای داشتند. همچنین مسلمانان در زمینه توسعه داروسازی نیز نقش مهمی داشتند. چرا که آن‌ها اطلاعات زیادی در زمینه شناخت گیاهان دارویی داشته و به آن به عنوان یکی از شاخه‌های فرعی علم پزشکی می نگریستند.

شواهد تاریخی نشان می دهد که مسلمانان در تدریس گیاه شناسی و تالیف کتب، تلاش فراوانی نموده اند. آنان ابتدا ترجمه تالیفات دیسفوریوس و جالینوس و کتاب‌های هندی را انجام داده و سپس دست به پژوهش و تالیف اثر در این زمینه زدند. به عنوان مثال محمد بن زکریای رازی نه تنها در کارهای مربوط به گیاهان دارویی مطالعاتی عمیق داشته، بلکه درباره فارماکولوژی نیز سرآمده بوده به طوری که او حدود ۶۳۰ گیاه دارویی را در بخش بیست و یکم کتاب الحاوی خویش معرفی می کند (سپهری، ۱۳۹۶).

درختان، گلها و گیاهان آثار شگرفی بر روح و روان آدمی می‌گذرانند و با زیبایی خیره‌کننده خود روح انسان را نوازش داده، آرامش دهنده و شادی بخش قلب و جان وی می‌باشند. به گونه‌ای که آغوش طبیعت و باغ و بستان‌ها، همواره بهترین مکان برای تمدد اعصاب و دور شدن از کسالت‌های روحی و خستگیهای ذهنی که امروزه افراد بسیاری به آن مبتلا هستند، می باشد (آل رسول، فریدونی، ۱۳۸۹).

علوم کشاورزی و گیاهشناسی از نخستین دانشهایی است که در میان مسلمانان رواج یافت و از متون و آثار تاریخی ایران پیش از اسلام بیانگر آن است که، کشاورزی مهمترین پیشه آن روزگار بوده است. بی شک مسلمانان اولین کسانی بودند که دانش داروسازی را اختراع کردند؛ چرا که آنها اهتمام زیادی به شناخت گیاهان دارویی داشتند و به مثابه یکی از شاخه‌های فرعی علم پزشکی بدان مینگریستند و در نهایت توانستند با شناخت گیاهان خدمات ارزنده‌ای ارائه دهند. همچنین مسلمانان در گسترش کشاورزی و آشنا کردن اروپا با بعضی انواع درختان و گیاهان سهم قابل ملاحظه‌ای داشتند. نام بعضی از این درختان و میوه‌ها در اروپا هنوز بیانگر اصل شرقی آنهاست. از طرفی ایرانیان در اختراع ابزار و اسباب کار و تهیه آب و انبار کردن آذوقه امثال آن سهم به‌سزایی در تمدن امروزی جهان دارند. (سپهری، یدالله).

اهتمام اسلام به فضای سبز، به ویژه خوشه یا شاخه‌ی مثمر، کاملاً از مطاوی رهنمودهای رهبران الهی در متون دینی مشهود است، به طوری که گاهی کاشتن درخت، در ردیف بهترین و مقدس‌ترین کارهای خیر قرار می‌گیرد (جوادی آملی، عبدالله، ۱۳۹۴).

۳- نتایج

در سبک زندگی امروز برای همه افراد مقدور نیست که باغچه یا حیاط داشته باشند و از آنجا که کاشتن گیاه سبب پیدایش حس خوشحالی و آرامش می‌شود پرورش گیاهان در منزل و نگاه کردن به آن بهترین روش برای رها شدن از فشارهای روحی و روانی است. تحقیقات نشان داد که طبیعت و پرورش گیاهان احساسات منفی را دور می‌کند و در کاهش بیماریهای روان و افزایش آرامش موثر خواهد بود. در این پژوهش به این نتیجه رسیدیم که پرورش و نگهداری گیاهان در حالات روحی فرد تاثیر مثبت داشته و باعث طراوت و شادی می‌شود. کندن زمین، کاشتن گیاه و مراقبت از آن حس مسوولیت پذیری را فعال می‌کند و با دیدن رشد گیاه از نزدیک احساس موفقیت، امیدواری و مفید بودن را در افراد زنده می‌کند و این احساس رضایت مندی باعث ارتباط بهتر خانواده‌ها می‌شود تا در کنار هم احساس آرامش کنند. رشد گیاهان، جوانه‌ی دوباره یک گیاه نشانه عظمت وجود خداوند و یادآوری روز رستاخیز است که با نشان دادن بی هدف نبودن آفرینش، احساس آرامش ابدی را بر می‌انگیزد تا احساس افسردگی و تنهایی و بی هدفی در افراد را رفع کند.

۴- منابع

۱. مقاله بررسی تاثیر باغ شفا بخش بر سلامت روان بیماران با تاکید بر کاهش اضطراب. نویسندگان سید ابوالفضل هاشمین، احمد کاظمی، محمدرضا بمانیان. فصل نامه علوم و تکنولوژی محیط زیست. اسفند ۱۳۹۸
۲. اثرات فضای سبز بر جوامع انسانی: فعالیت فیزیکی، سلامت جسمی و روانی و کاهش تصادفات
۳. نویسندگان: مریم مصلحی، مهسا رفعتی، اکرم احمدی، نشریه انسان و محیط زیست» (پیاپی ۴۱)، پاییز ۱۳۹۳ شماره ۳۰.
۴. همزیستی انسان و گیاه در ساختمانهای بلند. ماهنامه باغ نظر. شماره پنجم. علی شرقی (۱۳۸۵)
۵. پیوند انسان با طبیعت در بحران کرونا. خبرگزاری ایسنا. اردیبهشت ۱۳۹۹
۶. دستیابی به پایداری زیست محیطی در مسکن امروزی به واسطه طبیعت نفیسه یاری بروجنی. مهدی سعدوندی. آرمین بهرامیان.
۷. تکنولوژی محیط زیست، دوره بیست و دوم، شماره پنج، مرداد ماه ۹۹) حبیبی بینا، ابراهیم پور داوود
۸. رابطه سرمایه اجتماعی و دین داری با احساس ارتباط و پیوستگی با طبیعت نزد دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد تبریز. «مطالعات جامعه‌شناسی». سال هفتم، شماره بیست و ششم، بهار ۱۳۹۴ ص ۹۸-۸۵
۹. نگاه دوباره به گلها و گیاهان، مجتبی شریعت پناهی، پیام زن ۱۳۷۶. شماره ۶۱
۱۰. فواید باغبانی و پرورش گل و گیاهان برای سلامتی جسم و روان. راضیه عزیززاده | تجارت سبز آبان
۱۱. اسلام و محیط زیست. ابولقاسم یعقوبی. حوزه سال ۱۳۸۰ شماره ۱۰۵ و ۱۰۶
۱۲. یدالله سپهری، جستاری بر توسعه و رشد علوم کشاورزی در تمدن اسلامی: گیاه شناسی و گیاهان دارویی، نشریه پژوهش‌های تولید گیاهی، دوره ۲۴، شماره ۲، ۱۳۹۶، ص ۱۳۹-۱۴۵

-
۱۴. بررسی نقش گیاهان در زندگی معنوی انسان از دیدگاه قرآن، سوسن آل رسول و زهره فریدونی
کارشناسی ارشد علوم قرآن و حدیث از دانشگاه آزاد واحد کرج ۱ - دانشیار علوم قرآن و حدیث دانشگاه
آزاد اسلامی واحد کرج. سال انتشار: ۱۳۸۹ - محل انتشار: همایش منطقه ای سلامت پژوهی در قرآن
کریم)
۱۵. جستاری بر توسعه و رشد علوم کشاورزی در تمدن اسلامی: گیاهشناسی و گیاهان دارویی
۱۶. یدالله سپهری. استادیار دانشگاه علوم کشاورزی و منابع طبیعی گرگان - اسلام و محیط زیست، عبدالله
جوادی آملی. ۱۳۹۴. نشر اسرا)