

آرامش را در گلدانی پر از گل‌های رنگارنگ و زیبا، جستجو کنید!

راز شفا بخش بودن گل‌ها و تأثیر آن‌ها بر احساسات و حالات انسان، رنگ آن‌ها است. داشتن گلدان گلی در خانه یا در محیط کار، باغی حنایی رادردهن‌تان تداعی می‌کند. تاثیر گل در حال حاضر در محل‌های کار، علمی ثابت شده است. وجود گل و گیاه در خانه، در افزایش آرامش و سلامت روان انسان تأثیر به‌سزایی دارد.

وجود گل‌ها در طبیعت می‌توانند تاثیراتی موثر بر شادی و رضایت‌مندی شما از زندگی و روابط اجتماعی‌تان داشته باشد. گل نشانه مشارکت و دوستی است؛ چرا که با هدیه دادن آن، لذت بردن از زیبایی را با یکدیگر تقسیم می‌کنیم. دکتر جونز می‌گوید: دریافتیم گل و گیاه نه تنها بر احساسات شخصی افراد، که روی رفتارهای برون‌ی و اجتماعی فرد نیز تاثیرگذار است. گل موجب برقراری رابطه ای صمیمی می‌شود و حضور آن، برقرار کردن ارتباط با خانواده و دوستان را افزایش می‌دهد.

گل درمانی می‌تواند فرد را از استرس، غم، ناامیدی، احساس گناه و سرزنش، شک و تردید، عدم اعتماد به نفس، بی‌حوصلگی، حسادت و بدبینی نجات دهد. این گل‌ها، کاملاً سالم و بدون عوارض بوده و در واقع یک معجزه الهی هستند که با خود، شعور الهی به همراه دارند. آن‌ها می‌توانند افراد سختگیر و منتقد را به انسان‌هایی انعطاف‌پذیر و مهربان، انسان‌های خسته را به انسان

های پرانرژی و افراد غمگین و مضطرب را به انسان هایی شاد و شجاع تبدیل کنند.

گلها می توانند تاثیری آنی بر روی حس خوشنودی وارد کنند. تمام شرکت کنندگان در این تحقیق با لبخندهای "واقعی" و "هیجان زده" از هدیه گرفتن گل استقبال کردند و حس قدرشناسی و سرخوشی فوق العاده ای از خود نشان دادند. این عکس العملی همگانی است و در تمام رده های سنی دیده می شود.

نتایج پژوهش پژوهشگران رفتارشناسی دانشگاه روگرز (Rutgers) در نیوجرسی آمریکا نشان می دهد، ارتباط با طبیعت و لذت بردن از مناظر زیبای آن راهی ساده، اما مهم برای کسب آرامش و تلطیف روح و روان آدمی است که در این بین، کاشتن گل و گیاه، یا دریافت هدایایی مانند گل می تواند بیش از هر چیز شادی و طراوت را به انسان هدیه دهد. حضور در طبیعت، بالاترین درجه اعتبار را برای آرامش روان انسان دارد، اما با توجه به شرایط زندگی کنونی می توان از گل ها و گیاهان، در خانه و محل کار استفاده کرد.

استفاده از گل، گلدان و ایجاد باغچه کوچک را در خانه، در جهت حفظ بهداشت روان و آرامش آن موثر بدانید. نکته جالب توجه درباره نقش گل در سلامت روحی و روانی افراد آن است که فرد با تماشا کردن به آن و لذت بردن از طراوت، رنگ و عطر زیبای شان می تواند حالت روحی نامتعادل خود را تغییر دهد و به حالت طبیعی بازگرداند؛ در واقع گل، عاملی برای تعدیل رفتار در طول

شبانۀ روز است و هر بار نگاه کردن به آن، عاملی جهت ایجاد یک اتصال عصبی مثبت در مغز است. پژوهش ها نشان می دهد خریدن گل، کاشتن گل و گیاه و به طور کلی نگاه کردن به گل، باعث برانگیخته شدن احساس شادی، آرامش و طراوت، مثبت اندیشی و دوری از غم و اندوه می شود.

توصیف شادی از کاشتن هر نهال گیاهی و نیز دیدن گل یا میوه دادن آن فراتر از کلمات است. برای بسیاری از افراد گلدانی پر از گل های رنگارنگ و زیبا، حتی یک شاخه گل (مانند گل رز، ارکیده، مریم، یاس) می تواند در رسیدن به آرامش موثر باشد. وقتی گلی می خرید یا گیاه می کارید، یا حتی به فضای سرسبزی خیره می شوید احساس شادی و آرامش و طراوت می کنید، مثبت اندیش می شوید و غم و اندوه از دل تان دور می شود.

گل و گیاه، به ویژه دریافت حتی یک شاخه گل، یا یک گلدان کوچک گل به سرعت می تواند روحیه شخص را تغییر دهد و او را شاد و هیجان زده کند. لبخند، اولین و مهم ترین نشانه این تغییر است. احساس شادی و سرزندگی در همه افراد و در هر سنی به سرعت و به خوبی نمایان می شود. افرادی که در منزل یا محیط کارشان گل و گیاه دارند چهار برابر دیگران آرام، مهربان، شاد و باگذشت ترند.

تحقیقات نشان می دهند زنانی که در محل کار و نزدیک خود گلدانی از گل طبیعی دارند، احساس آرامش بیشتری می کنند. تصور کنید که خوابیدن در کنار یک گلدان گل تازه چه قدر می تواند آرام بخش باشد. این پیشنهاد برای

خانم هایی که خانه دار هستند و حتی در طول روز هم مدتی را در اتاق خواب سپری می کنند، کارساز تر است.

تحقیقات نشان می دهد انسان ها در حضور گل ها، احساسات شادی آور افزایش پیدا می کنند و حس رضایت از زندگی شدت می گیرد. گل ها می توانند تأثیر آنی بر روی حس خوشنودی وارد کند. دکتر هاوبلند (پروفسور روان شناسی دانشگاه رونگرز) می گوید: "عقل سلیم به ما می گوید که گل ها ما را شاد می کنند. حالا علم هم به ما ثابت کرده است که گل ها نه تنها ما را از آنچه تصور می کردیم، شادتر می کنند، بلکه تأثیر قوی و مثبتی افزایش احساس آسایش ما دارند. گل ها متعادل کننده حالات روحی به سمت حالات طبیعی و سالم هستند."

پژوهش ها درباره جاهایی از خانه که انسان ها در آن گل ها را قرار می دهند به نتایجی رسیده است. جاهایی از خانه که برای مهمان تدارک دیده شده است (مانند اتاق پذیرایی و حال)، محل قرار گرفتن گل ها است که سمبلی برای سهیم کردن و ایجاد فضای مشترک روحی بین افراد است. گل ها، احساس مثبت روحی را به کسانی که وارد اتاق می شوند القا می کنند و فضا را صمیمانه تر می کنند؛ همچنین جوی دوستانه و اشتراکی را برای افراد حاضر در اتاق ایجاد می نمایند. گل موجب برقراری رابطه ای صمیمی می شود و حضور آن، برقرار کردن ارتباط با خانواده و دوستان را افزایش می دهد.

روانشناسان معتقدند گل های بارنگ ملایم، صورتی، سفید، بنفشه ...، حس شخص را به سوی احساسات آرام سوق داده و گل های به رنگ گرم وتند، زرد، نارنجی و قرمز، حس را به سوی هیجان و سرزندگی پیش می برند. وجود گل و گیاه در خانه، باعث شادابی و حس مشارکت بیشتر بین افراد خانواده می شود.

نقش گیاهان در ارتقاء روحیه معنوی پیروان آیین های دینی همچون اسلام، مسیحیت، یهودیت و حتی هندوئیسم مطرح است. گیاهان اثرات رهبری و بویایی (معطر بودن) دارند. رنگ سبز گیاهان، موجب آرامش چشم های خسته و آرامش بخش است. باغبانان، در شمار آرام ترین و آسوده ترین مردم هستند. با باغبانی و برقراری ارتباط با گل و گیاه، شما عمیقاً احساس آرامش خواهید کرد؛ امتحان کنید!

گل ها می توانند تأثیر آبی بر روی حس خشنودی وارد کند. گیاهان از یک طرف اکسیژن تولید می کنند و از طرف دیگر، دی اکسید کربن و آلودگی های محیط را جذب می کنند. در محل کار و زندگی خود گیاهی نگه دارید تا اکسیژن بیشتری دریافت کنید. هر چه اکسیژن بیشتری به شما برسد، آرام تر خواهید بود. همنشینی با گل، به عنوان یکی از راهکارهای ایجاد آرامش مطرح شده است. پژوهشگران به تازگی دریافته اند رایحه گل ها، به ویژه گل رز در تقویت حافظه و افزایش آرامش موثر است. یافته های حاصل از تحقیقات گسترده علمی نشان می دهد که گل درمانی، تأثیر شگرفی در سلامت روحی افراد

دارد و پزشکان نیز از درمان روحی، به عنوان پیش زمینه آغاز درمان جسمانی بیماران بهره می‌گیرند. بررسی بیش از ۱۰ هزار نفر در طول یک سال نشان داده هر فرد در حدود ۵ ثانیه پس از دریافت یک گل به عنوان هدیه، لبخند می‌زند و بدون اراده می‌باشد و این مهم، فقط تاثیر زیبایی گل بر مغز است.

توصیه های مهم:

- به طور حتم در اتاق شمایک گلدان کوچک یا بزرگ پیدا می‌شود. هفته ای یک بار برای گلدان این اتاق، گل بخرید.
- فضا سازی منزل یا محل کار باید به گونه ای باشد که گل و گیاه به خوبی در معرض دید افراد قرار بگیرد و بخشی از فضای منزل به این مساله اختصاص یابد. این فضا می‌تواند با استفاده از چند شاخه گل در گلدان، کاشتن گل در ایوان، پشت پنجره ها، کناره های اتاق و... ایجاد شود. استفاده از گل در ورودی منزل، اتاق نشیمن و اتاق خواب ضروری است؛ به ویژه درباره ورودی منزل به طور غیرمستقیم، خوشامدگویی به میهمانان را به همراه دارد.
- یک محفظه شیشه ای تهیه کنید و مجموعه ای از گل های خشک معطر را در آن بریزید. این گل های خشک و رنگی، می‌تواند مانند اسانس های معطر، فضای اتاق را خوشبو کند. ۵۰ میلی لیتر آب را با یک یا دو قطره از اسانس مورد علاقه تان مخلوط کنید و آن را در یک اسپری آب پاش بریزید. با اسپری کردن آن در هوا، فضای اتاق را خوشبو و دلنشین کنید. از اسانس های آرام بخش استفاده کنید. ترنج، بابونه، اسطوخودوس، سنبل، لیمو، مرزنگوش و پرتقال اسانس هایی ملایم و خوشبو دارند.
- گل هدیه بدهید! هدیه دادن یا هدیه گرفتن گل می‌تواند برقراری ارتباط میان افراد را تسهیل کند که این به ویژه درباره همسران، فرزند و والدین بسیار با اهمیت است.

- گل یاس بنفش را امتحان نمایید. رنگ بنفش ملایم، آرامبخش سوختگی‌ها است (مانند آفتاب سوختگی یا عرق سوز شدن). به علاوه گرسنگی کاذب را از بین می‌برد و سوخت و ساز بدن را تنظیم می‌کند. این رنگ، غده هیپوفیز را تحریک می‌کند که با ترشح هورمون ضد تنش بتا اندورفین، موجب آرامش می‌شود.

منابع مورد استفاده:

۱- جاده سبز زندگی، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۹، انتشارات آسیم

۲- رازهای زناشویی موفق، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۹۲، انتشارات مهر

3- Flower therapy, Jennifer Harvey, CFD

Canada Blooms, 2013, (canadablooms.com)

4- Flower therapy induces happiness and positive feelings, Soft-pedal, 2014, (softpedia.com)

5- Piers warren: How to store your garden produce, Green Books, 2009

6- Sarah Stacey, Josephine fairly: The beauty bible, p.155, Kyle Cathie limited, 1996

7- Non Shaw: The complete illustrated guide to herbs pp.43, 58, Harper Collins Publishers, 1998

---

ترجمه و تدوین: وحید عرفانی، نویسنده و پژوهشگر در حوزه سلامتی

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

v.erfani.yahoo.com