

طبیعت به عنوان دارو
امیر آرتان میرزایی (کاربر انجمن چری بوک)

|||||||

نویسنده: نامشخص

ژانر: روانشناختی

طراح جلد: آوین.الف

ویراستار: هانی قادری

صفحه آرا: پریناز خرسند

تگ: برگزیده

تعداد صفحات: ۸

تهیه شده در انجمن رمان نویسی چری بوک

|||||||



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



خلاصه:

تأثیر طبیعت به عنوان دارو و آرامبخش در زندگی

جما هارتلی مانند بسیاری از افراد با افسردگی و اضطراب دست و پنجه نرم می‌کند. او به مدت پنج سال از مدیتیشن برای کنترل علائم خود استفاده کرد اما یک‌روز که در محل کارش با مهلت‌های سختی برای نوشتن مواجه شد، احساس کرد که شروع به لغزش به سمت علائم قدیمی‌اش کرده است؛ این بار، مدیتیشن کافی نبود.

این زمانی بود که یکی از دوستان به او درباره چیزی گفت که ژاپنی‌ها به آن شینرین-یوکو می‌گویند، این تقریباً به حمام کردن جنگل ترجمه می‌شود. حمام کردن در جنگل تمرینی است که شامل پیاده‌روی آهسته در جنگل است. در حین پیاده‌روی، حمام‌کنندگان جنگل به طور عمدی طبیعت را از طریق هر پنج حواس تجربه می‌کنند.

برخلاف پیاده‌روی، حمام کردن در جنگل ورزش کردن نیست، بلکه حمام کردن در جنگل برای ارتباط با جنگل و رها کردن نگرانی است.

هارتلی تصمیم گرفت این کار را انجام دهد، او با سی نفر دیگر توسط راهنمای حمام کردن جنگل به بیرون هدایت شد.

در زیر درختان، او تشویق شد تا جنگل را به روش‌های جدیدی ببیند، بشنود، حس کند، بو کند و بچشد.

پس از آن، او به شهر بازگشت که در آنجا کوهی از کار برای انجام دادن داشت اما به جای احساس استرس و آشفتگی، به جنگل فکر کرد؛ ناگهان کلمات آزادانه از انگشتانش جاری شدند برای هارتلی، حمام کردن در جنگل موفقیت‌آمیز بود.

در ژاپن، حمام کردن در جنگل به عنوان یک داروی پیشگیرانه استاندارد در نظر گرفته می‌شود و اکنون، مطالعات مزایای باورنکردنی آن را تایید کرده‌اند به همین دلیل است که کشورهای دیگر شروع به پیروی از این روش کرده‌اند.

برخی از پزشکان به جای تجویز دارو، نسخه‌هایی برای حمام کردن در جنگل می‌نویسند.

تحقیقات نشان می‌دهد که تنها پانزده دقیقه پیاده‌روی آرام در طبیعت، هورمون استرس، کورتیزول را تا نوزده درصد کاهش می‌دهد. فشارخون و ضربان قلب نیز کاهش یافته است باتوجه به اینکه در ایالات متحده، هفتادوپنج تا نود درصد از تمام ویزیت‌های پزشک مربوط به استرس است، این خبر بسیار خوبی است.

حمام کردن در جنگل فقط به انسان برای مقابله با استرس کمک نمی‌کند همچنین باعث تقویت سیستم ایمنی بدن می‌شود.

به نظر می‌رسد که درختان یک ماده شیمیایی تولید می‌کنند که از سلول‌های کشنده بیماری در بدن انسان پشتیبانی می‌کند.

در یک آزمایش، شرکت‌کنندگان دوبار در روز به مدت سه‌روز در جنگل پیاده‌روی کردند پس از آن، مطالعات نشان داد که آنها چهل درصد گلبول‌های سفید بیشتری داشتند.

این سلول‌ها سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کنند. یک ماه بعد، سیستم ایمنی بدن آنها هنوز پانزده درصد افزایش داشت.

زمان در طبیعت روی عملکرد شناختی ما نیز معجزه می‌کند. دانش‌آموزان کالج قبل و بعد از سه‌روز حضور در بیابان تست دادند، آنها پس از حضور در طبیعت در تست‌های شناختی ۵۰ درصد بهتر عمل کردند.

انسان‌ها در طبیعت تکامل یافته‌اند و اکنون مطالعات نشان می‌دهند که بدن ما در آنجا بیشتر احساس می‌کند که در خانه است. دفعه بعد که احساس ناراحتی کردید، به یاد داشته باشید که فقط پانزده دقیقه زیر درختان دنیای خوبی دارد.

اگر یکی از اکثریت انسان‌هایی هستید که در شهرها زندگی می‌کنند، امیدتان را از دست ندهید، حتی نگاه کردن به تصویری از طبیعت یا انتشار اسانس درخت کاج در خانه، سلامتی را بهبود می‌بخشد.

پایان.

" برای دانلود آثار بیشتر به cherrybook.ir مراجعه کنید "



che.rrybook



Cherrybook.Novel



Cherrynovelbook



Chemylbook.ir