

رمزگشایی ویژگی های طبیعت و تاثیر آن بر سلامت جسم و روان انسان

مهسا ابراهیم زاده^{۱*}، لادن صفرخانلو^۲

۱- کارشناسی ارشد مهندسی معماری، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد علوم و تحقیقات تهران، ایران.
لوسان، شهرک آزادگان، کوچه دوم غربی، پلاک ۲۴، واحد ۳ mahsaabrahimzadeh68@yahoo.com

۲- کارشناسی ارشد مهندسی معماری، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد علوم و تحقیقات تهران، ایران.
تهران، فلکه دوم صادقیه، بلوار فردوس شرق، خیابان ابراهیمی جنوبی، کوچه پانزدهم، پلاک ۶، واحد ۳ l.safarkhanloo@gmail.com

چکیده

حضور در طبیعت، تاثیر بسیاری بر روی سلامت جسم و روان انسان دارد، به طوریکه استرس و فشار کار روزانه را از او دور نموده و محیطی آرام برای او فراهم می نماید. امروزه، جوامع مدرن و صنعتی، به علت داشتن زندگی و عادت های ماشینی از طبیعت دور مانده و استرس و بیماری های روحی بر او حاکم شده است تا جاییکه در سال ۲۰۲۰، افسردگی عامل اصلی ناخوشی های جوامع انسانی خواهد بود. لذا هدف از این تحقیق بررسی روابط و تاثیر طبیعت بر سلامت جسم و روان جوامع بشری در زندگی ماشینی امروزه است تا با روشن شدن ارزش آن، به حفظ طبیعت و ایجاد محیط طبیعی در محل زندگی خود ترغیب گردند. روش تحقیق بر اساس مطالعات کتابخانه ای و تحلیل محتوایی پیرامون مبانی نظری پژوهش مورد نظر می باشد. مطالعات نشان می دهد که حضور در طبیعت به مدت طولانی باعث افزایش سلامت جسم و روان انسان می شود و در بهبود مولفه های مربوط به سلامت جسم و روان اهمیت دارد.

واژه های کلیدی: استرس، سلامت جسم، سلامت روان، طبیعت