|  |  |
| --- | --- |
| **بررسی شاخصه­های مناظر شفابخش سالمند با تأکید بر کاربرد انواع گیاهان دارویی و معطّر**  **عبدالحمید قنبران1، علی شرقی2، فرزانه صالحی کوسالاری3**\*   1. دانشیار گروه معماری، دانشگاه تربیت دبیر شهید رجایی، دانشکده معماری و شهرسازی، تهران، ایران. 2. استادیار گروه معماری، دانشگاه تربیت دبیر شهید رجایی، دانشکده معماری و شهرسازی، تهران، ایران. 3. دانشجوی دکتری معماری، دانشگاه تربیت دبیر شهید رجایی، دانشکده معماری و شهرسازی، تهران، ایران\*. [[1]](#footnote-1) | |
| **Evaluation of elderly’s healing landscape criteria with focus on use of medicinal and aromatic plants**  **Abdolhamid Ghanbaran1, Ali Sharghi 2, Farzaneh Salehi Kousalari3\***   1. Associate Prof, Department of Architecture, Shahid Rajaee Teacher Training University, Faculty of Architecture and Urban Planning, Tehran, Iran. 2. Assistant Prof, Department of Architecture, Shahid Rajaee Teacher Training University, Faculty of Architecture and Urban Planning, Tehran, Iran. 3. PhD student of Architecture, , Department of Architecture, Shahid Rajaee Teacher Training University, Faculty of Architecture and Urban Planning, Tehran, Iran\*. | |
|  | |
| \*Corresponding Author: f.salehi@sru.edu f.salehi@sru.edu: ایمیل نویسنده مسئول | |
| **چکیده** |  |

کاربرد مناظر درمانگر جهت رشد کیفیت زیستی، امری شناخته‌شده است. با تخصصی شدن همه­ی امور، این نوع منظرسازی نیز روند پیشرفت به‌خصوص برای اقشار آسیب‌پذیر مثل سالمندان را پیمود. با توجه به رشد جمعیت سالمندان، نیاز به کیفیت‌بخشی زندگی آن­ها، بهره‌گیری از ظرفیت­های بالقوه­ای همچون بهره­گیری از گیاهان دارویی برای غنی­سازی کیفی مناظر شفابخش، امری لازم است. در پژوهش حاضر شناسایی متغیرهای شفابخشی سالمندان از طریق مصاحبه با متخصصین و مطالعات کتابخانه­ای انجام پذیرفت. نمونه‌گیری به روش خوشه­ای تصادفی 9 اقامتگاه سالمندی در سه منطقه­ی بهزیستی شهر تهران بود. روش پژوهش نیز پیمایشی با پرسشنامه­ی محقق ساخت (آلفای کرونباخ معادل 90/0 و روایی از روش CVR) با 148 سالمند (75 مرد و 73 زن) و تحلیل­های پرسشنامه با نرم‌افزار spss22 انجام‌ شد. سپس با توجه به اهمیت شفابخشی در سلامت جسم و روان سالمندان، گیاهان مفید برای مشکلات شایع آن­ها نظیر مشکلات استخوانی، گوارشی، ایمنی، اعصاب و قلب و عروق موردبررسی قرار گرفت. نتایج پژوهش با توجه به نوع سؤالات پرسشنامه(بستر سنجی و ایدئال سنجی)، بیان‌گر تأثیرگذاری عوامل اجتماعی- فرهنگی(میانگین: 37/3)، ادراکی- روانی(میانگین: 06/3) و ادراکی- عاطفی(میانگین: 15/3) بر شفابخشی اقامتگاه و همین‌طور وضعیت مناسب عامل جسمی- حرکتی(میانگین: 22/3) و وضعیت نسبتاً مناسب عامل فیزیکی- کالبدی(میانگین: 97/2) در اقامتگاه‌های سالمندی تهران است. همین­طور بین دو عامل جسمی-حرکتی و ادراکی-روانی و سایر عوامل همبستگی مثبت (ضریب اطمینان 99/0 و سطح معنی‌داری 05/0p≤) وجود دارد. لذا باکیفیت بخشی به عوامل مذکور از طرق مختلف مانند بهره­گیری از گیاهان دارویی، می­توان به رشد همه­جانبه منظر شفابخش رسید.

**واژه­هاي کليدي**

منظر، شفابخشی، سالمند، گیاهان دارویی.

**Abstract**

The use of Landscapes therapist is known to promote quality of life. With the specialization of everything, this type of landscaping also was improved, especially for the vulnerable population such as the elderly. Due to the elderly population growing, it is necessary to improve the quality of life through taking advantage of the potential use of medicinal plants in healing Landscapes. The present study was performed through experts’ interviews and library studies in order to identify variables elderly healing. The sampling method was a Cluster random kind in 9 nursing homes in three parts of Tehran. The study methodology also was done through self-made questionnaire survey (Cronbach's alpha: 90/0 and validity of CVR) with 148 older adults (75 males and 73 females) and questionnaire analysis was performed using SPSS22. With regard to the importance of healing in physical and mental health of the elderly, the useful herbs were examined for their common problems like problems with bones, digestive, a safety, nervous and cardiovascular system. According to the type of the questions (ideal and environmental surveys), the results have shown the influence of socio-cultural factors (mean: 3.73), perceptual-mental (mean: 3/06) and perceptual-emotional (average: 3.15) on healing of nursing home, as well as the appropriate status of physical-movement factor (mean: 3/22) and fairly good condition of the physical- structural factor (average: 2/97) in Tehran nursing homes. Also there is a positive correlation (confidence coefficient 0/99) and also a meaningful level (p≤ 0.05) between two physical-movement and perceptual-mental factors and the other factors. Therefore healing can be fully reached by the improvement of the all above-mentioned factors in many ways like using medicinal herbs.

**Keywords:**

Landscape, Healing, elderly, medicinal herbs

**1- مقدمه**

سبزینگی، به‌عنوان یک فرم پایدار چشم‌انداز، دارای پتانسیل القای زندگی فعال و سلامت عمومی است؛ درنتیجه اهمیت محیط‌زیست طبیعی نسبت به محیط ساخته‌شده با سلامت شهروندان مرتبط است (El-Barmelgy, 2013). مناظر درمان گر، نوع از منظرسازی از گذشته‌های دور برای فرار از شرایط نامساعد محیطی در مصر باستان وجود داشته‌اند. در اروپا صومعه‌نشین‌ها برای اولین بار باغ‌های شفابخش را برای تولید گیاهان دارویی ایجاد نمودند. ولی ایده­ی اصلی آن، از دهه نود میلادی جان گرفت (Cooper Marcus & Barnes , 2000). در حال حاضر، شاخه‌ای از معماری به نام «طراحی بیوفیلیک» قدمی جلوتر از منظرسازی برداشته و اذعان بر شفابخشی طبیعت دارد. این عقیده از نظریه مدرنیست‌ها است که می‌گویند آوردن طبیعت به درون خانه و بیمارستان سبب افزایش شفابخشی می‌شود (اشترنبرگ, 1394). سلامت روانی به حدی در دنیای امروز مهم است که سازمان جهانی بهداشت اقدام به ارائه طرح عملیاتی 2013-2020 با مشارکت بیش از 100 کشور در مورد آن نموده و ترجمه ی آن به 20 زبان زنده دنیا انجام شده است (WHO, 2013). طبق اطلاع این سازمان خطر خودکشی با به خطر افتادن سلامت روان افراد، 20 برابر می‌شود (Ritchie & Roser , 2020). استرس یکی از عوامل مهم در پایین آمدن سطح سلامت و کیفیت زیست افراد به‌خصوص قشر آسیب‌پذیر و حساس سالمند است. اضطراب و افسردگی به وجود آمده در سنین پیری به‌خصوص در اقامتگاه‌های سالمندی شایع است. به شکلی که تحقیقات ارقامی نظیر 40% ، 48% و 86% را در این خصوص ارائه دادند. در بررسی‌های انجام‌شده بر 279 نفر از ساکنین 26 مرکز نگهداری سالمندان، شیوع دمانس(زوال عقلی)، با افزایش سن، ناتوانی حرکتی و بی‌اختیاری ادرار رابطه‌ی معنی‌دار داشت (صادقی & کاظمی, 1383). در سال‌های اخیر، مفهوم کیفیت زندگی به شکلی گسترده‌تر و تخصصی‌تر ازنظر مفهوم و جامعه‌ی موردنظر، به کار گرفته‌شده است. مطالعات مختلف نقاط گوناگون دنیا نیز، از مناظر گوناگون به بررسی نحوه‌ی کیفیت‌بخشی زندگی سالمندان پرداخته‌اند. در باب معماری و منظر مؤثر بر کیفیت زندگی سالمندان نیز پژوهش‌های فراوانی صورت گرفته است. تاکنون راه‌حل‌های مختلفی برای افزایش کیفیت محیطی و به‌تبع آن کیفیت زندگی سالمندان ارائه‌شده است. همچنین نهادهای گوناگونی نظیر (I’DGO)، به‌عنوان محصول فکری میان‌رشته‌ای سه مرکز تحقیقاتی از ادینبورگ، وارویک و سالفورد، ویژگی‌های طبیعت در کیفیت‌بخشی به زندگی سالمندان را موردبررسی قرار داده است (I'DGO, 2015). مباحث شفابخشی سالمندان نیز هرچند بسیار اندک، اما در برخی پژوهش­ها موردبررسی قرارگرفته است.

پژوهش حاضر ضمن بررسی عوامل شفابخشی منظر سالمندی، به دلیل ظرفیت­های بالای پرورش و سابقه­ی دیرین ایران در پژوهش و کشت گیاهان دارویی و معطر، سعی در شناخت کاربرد گیاهان قابل‌استفاده در این مناظر و تحلیل طراحی کاشت آن­ها دارد. پژوهش ضمن بررسی چیستی شفابخشی در پی پاسخگویی به سؤالاتی نظیر چیستی شاخصه­های شفابخشی منظر سالمندان و گیاهان قابل‌استفاده برای ساخت مناظر با کاربرد شفابخشی است. ازآنجاکه فضاسازی شفابخش، در گامی فراتر از طراحی منظر زیبا شناسانه و کاربردی، برای قشر آسیب‌پذیر سالمند مطرح می‌شود؛ لذا طراحی علمی طبق نیازهای روانی، جسمی و اجتماعی و فرهنگی سالمند، پژوهشی وسیع، جامع و با دیدی گسترده‌تر می‌طلبد. پژوهشی که علاوه بر معماری باید خود سالمند، روانشناسان، متخصصان علم اعصاب، پیری شناسان و جامعه شناسان با هم آن را تکمیل نمایند. لذا در پژوهش حاضر بنا به گنجایش مبحث مدنظر، به بررسی تخصصی این فضاها از بعد معماری، روانشناسی محیط و خواص گیاهان دارویی مناسب برای شفابخشی مکان پرداخته خواهد شد. پژوهش ابتدا به شناسایی متغیرهای شفابخشی حاصل از مصاحبه با متخصصین و مطالعات کتابخانه­ای و سپس با ساخت پرسشنامه محقق ساخت به آزمون سؤالات پرداخت. در بخش آخر پژوهش با توجه به مشکلات جسمی و روانی شایع سالمندان، گیاهان مفید برای مشکلات گوارشی، اسکلتی، دستگاه ایمنی و قلب و عروق و ویژگی­های این گیاهان جهت استفاده در منظر شفابخش موردبررسی قرار گرفت.

با توجه به ابعاد کیفیت زندگی و عوامل متفاوت تأثیرگذار بر این متغیر، علوم مختلف اجتماعی، پزشکی، روانشناسی و ... برای ارائه­ی راهکار جهت رشد آن، دست‌به‌کار شده‌اند. معماری و منظرسازی نیز به سهم خود، به بررسی تأثیر مکان زیست سالمند و ویژگی­های آن پرداخته­اند. ضرغامی و همکاران (1394) مؤلفه‌هایی نظیر کیفیت زندگی ساکنان، آموزش پذیری، تجمع پذیری، سهولت دسترسی، قابلیت پیاده‌روی و ورزش، همانندی سرای سالمندان به خانه را به‌عنوان عوامل مؤثر بر کیفیت زندگی معرفی نموده‌اند(ضرغامی و همکاران, 1394). تی­سوزوکی و همکاران (2015) نیز با بررسی ویژگی‌های مطلوب اقامتگاه سالمندی، سعی بر ارائه‌ی الگویی منطبق بر معماری داشتند (Tsuzuki et al. 2015). در پژوهشی دیگر، منظر طبیعی، ایمنی و امنیت و حریم خصوصی را بر طراحی منظر سالمندی شفابخش مؤثر دانسته شد. همچنین بر اهمیت برنامه‌ریزی‌ برای نیازهای جسمی، عاطفی و اجتماعی در جهت بهبود کیفیت زندگی ساکنان مراکز اقامتگاه سالمندی تاکید شد (Yoo, 2015). پژوهشی دیگر، به کنکاش شاخصه­های شفابخشی عام نظیر تنوع فضایی، پخش مواد سبز و گیاهان دارویی، پخش گل­ها و گیاهان داروی، پخش گل­ها و گیاهان رنگین و ... در منظر پرداخته است و در خلال پژوهش به تأثیر گیاهانی چون نعنا، شاه­تره، رازیانه، گل سرخ، گل ساعتی، چای، گل بنفشه، نارنج، بلوط، عناب و زیتون پرداخته است (نیلی و همکاران, 1391). در ادامه روند پژوهش ضمن بررسی شاخصه­های به‌دست‌آمده، به شرح گیاهان مفید جهت ساخت مناظر شفابخش گوارشی، اسکلتی، دستگاه ایمنی و قلب و عروق، با توجه به مشکلات عمده سلامت سالمندان پرداخته خواهد شد.

**1-2- محیط و شفابخشی**

تاکنون نظریات زیادی در باب محیط، تأثیرات و ویژگی‌های آن مطرح‌شده است. یکی از دیدگاه­ها به محیط و منظر، شفابخشی آن است. به منظری، واژه­ شفابخش اطلاق می‌شود که به طرق مختلف بر بازدیدکننده تأثیر مثبت دارد. این منظر به­عنوان منظری دربردارنده همه­ خصوصیات درمانگری، در برخی پروژه‌ها به کار گرفته‌شده است. آسایشگاه سالمندی ریچاردسون واقع در روستای آبشار شیبویگان در ایالات‌متحده‌ی آمریکا، نمونه‌ای از این نوع منظرسازی سالمندان است (DFAR, 2010). بنا به عقیده‌ی استنبرگ و سرکیسیان (2013) محیط فیزیکی، به‌ویژه فضاهای باز، در صورت تأمین نیازهای کاربران مسن، ملزم به شمول شش کیفیت اصلی هستند: الف- ایجاد حس؛ ب- قابلیت کشف شدن؛ ج- اجازه انتخاب نقش و حمایت رفتار جدید؛ د- قابلیت دسترسی؛ ه- پرورش استقلال؛ و- مقرون‌به‌صرفه برای ساخت و نگه‌داری. محوطه‌ می‌بایست حس آفرین باشد. طوری که سالمند دچار سردرگمی نشود. نشانه‌های بصری (نشانه، علامت و غیره) و نشانه‌های لمسی همچون نرده، دیوار و تغییرات بافت مسیر، باید اطلاعاتی در باب محل و مسیر برای جهت‌یابی و سهولت حرکت افراد مسن ارائه دهد. به‌این‌ترتیب نقشه‌ای شناختی یا ذهنی برای سالمند از محیط به دست می‌آید (Sarkissian & Stenberg, 2013). هدف نهایی طراحی باغ و منظر شفابخش، ارائه‌ی مأمنی برای انسان با تنوع گونه‌های گیاهی و جانوری در آن است ( Vapaa, 2002). یک منظر شفابخش، بخش‌هایی به نام اتاق باغ ( جدول 1) را شامل می‌شود. اتاق باغ­ها فراهم آورنده سطوح مختلف مشارکت در فضا می‌باشند. از اتاق‌های خصوصی که کاربران به‌صورت فردی در آن به استراحت می‌پردازند تا مکان‌هایی که چند کاربر به‌طور هم‌زمان از آن‌ها استفاده می­کنند (Stigsdotter, 2005).

|  |  |
| --- | --- |
| **جدول 1- هشت ویژگی مذکور استیگزداتر برای باغ آلنارپ محوطه دانشگاهی در سوئد** (Stigsdotter, 2005) | |
| انواع اتاق باغ­ها | ویژگی‌ها |
| آرامش صوتی | باصفا، آرام و تحت­نظر، مزین به اصوات پرندگان، آب، باد و حشرات. بدون زباله، علف هرز و افراد متفرقه |
| طبیعت وحشی | جذب توسط طبیعت وحشی، گیاهان شبیه گیاهان خودرو گلسنگ و سنگ‌های خزه دار، مسیرهای قدیمی |
| غنی از گونه‌ها | اتاقی که گونه‌های مختلف حیوانات و گیاهان را ارائه می‌دهد. |
| فضا | اتاقی که حس آرامش مطلق از ورود به دنیایی دیگر را ارائه می‌دهد؛ یک کلیت منسجم مانند جنگل راش. |
| مشترک | مکانی باز و سبز دربرگیرنده چشم‌انداز که ضمن ارائه منظر، فرد را به توقف در مکان فرامی‌خواند. |
| باغ هیجان‌انگیز | محصور، امن و خلوت که کاربر می‌توان آرامش یابد و با خود خلوت کند و همچنین تجربه و آزمایش کند. |
| مکانی فرح‌بخش | مکانی جمعی برای جشن و خوشی‌ها. |
| فرهنگی | مکانی تاریخی که جذابیت را به همراه دوره‌ای از زمان ارائه می‌دهد. |

پژوهش­ها نشان داده­اند که گیاهان سهم بسزایی در تأثیرگذاری بر معیارهای احساسی و شناختی مربوط به شفابخشی دارند. در مقابل کاربرد آب در منظر شهری بیشتر بر معیا رهای رفتاری (میزان پیوند با محیط) تأثیرگذار است و نیز به‌مانند شکل زمین از طریق معیارهای فیزیولوژیک بر سلامت انسان تأثیر دارد (نیلی و همکاران, 1392). همچنین دلایلی نظیر عوامل بهداشتی(استفاده برای درمان یا پیشگیری از بیماری)، روانی(گذران وقت سالمند برای تماشا و یا کاشت و مراقبت از گیاهان) و حتی اقتصادی(فروش مازاد نیاز) در این راستا اهمیت خود را نشان می‌دهد. لذا شناخت مشکلات عمده‌ی سالمندان و ساخت مناظری تحت عنوان شفابخش، در محوطه سالمندی مؤثر واقع خواهد شد.

1. **روش بررسی**

پژوهش حاضر شامل دو بخش عمده است؛ در ابتدا تأثیرگذاری عامل­های به‌دست‌آمده بر متغیر وابسته شفابخشی می­بایست موردبررسی قرار گیرند. سپس با توجه به اثر مهم گیاهان دارویی و معطر در سلامت جسم و روان، ضمن شناسایی مشکلات شایع سالمندان، گیاهان مفید برای آن­ها جهت کشت در منظر سالمندی موردبررسی قرار می­گیرد. این تحقیق حاصل مطالعه‌ای توصیفی- تحلیلی از نوع مقطعی در شهر تهران و به شیوه‌ی خوشه‌ای تصادفی است. به‌صورت تصادفی 9 اقامتگاه از بین اقامتگاه‌ها انتخاب شدند. تعداد حجم نمونه با ضریب خطای 08/0 از فرمول کوکران تعداد 144 و در بدبینانه‌ترین حالت 150 نفر بود. پس از پر شدن 150 پرسشنامه و انصراف دو نفر از تکمیل آن، 148 پرسشنامه(75مرد و 73 زن) به دست آمد. ابزار پژوهش شامل پرسشنامه‌ی 35 سؤالی محقق ساخت با پایایی 90/0 در طیف پنج‌گانه لیکرت است. پرسشنامه‌ی پژوهش بر اساس تلفیق عوامل کیفیت زندگی سالمند و آیتم‌های ذکرشده‌ی شفابخشی در منابع مختلف به دست آمد. برای حصول روایی سؤالات نیز از روش CVR و تحلیل نتایج نظرسنجی 20 متخصص در طیف سه‌گانه "ضروری است"، "مهم اما ضروری نیست"، "ضروری نیست" بهره گرفته شد. تحلیل‌ها با استفاده از نرم‌افزار SPSS22 و بهره‌گیری از آزمون تی­استودنت(05/0p≤) و آزمون همبستگی پیرسون(ضریب اطمینان 99/0 و سطح معنی‌داری 05/0p≤) بین عوامل جسمی و روانی(به دلیل تأثیر گیاهان دارویی در ارتقای این دو عامل) و سایر عوامل انجام‌گرفته است. شایان‌ذکر است که پرسشنامه پس از بررسی در بخش پژوهش سازمان بهزیستی استان تهران، تأییدیه اخلاقی لازم را کسب نمود. یا توجه به حساسیت قشر سالمند ازنظر روانی، محقق خود را ملزم به رعایت کلیه اصول اخلاقی نمود. در مرحله بعد به روش مصاحبه با صاحب­نظران، تحلیل منابع و مطالعه کتابخانه‌ای، با توجه به مشکلات عمده سلامت جسم و روان سالمندان، گیاهان دارویی و معطر قابل‌استفاده در مناظر شفابخش سالمندی و مفید برای بیماری­های گوارشی، اسکلتی، دستگاه ایمنی و قلب و عروق موردبررسی قرار گرفت.

1. **یافته‌ها**

دستیابی به شاخصه‌های مناظر شفابخش، با توجه به اهمیت کاربر و موقعیت و شرایط وی، بسیار دشوار است. لذا شاخصه‌های سنجش پس از مصاحبه با اقشار موردمطالعه به دست خواهد آمد. متغیرهای به‌دست‌آمده در باب مناظر شفابخش پس از بررسی مطالعات و مشورت با خبرگان به پنج متغیر تقسیم شد:1- متغیر جسمی- حرکتی (شامل سلامت جسمی: ایمنی، تحرک)، 2- متغیر ادراکی- روانی(شامل ادراک محیطی: آشنایی، جهت‌یابی، سهولت دسترسی، سلسله‌مراتب دسترسی‌ها)، 3- متغیر ادراکی- عاطفی ( شامل رفاه عاطفی: تحریک حواس، زیبایی‌شناسی، خلاقیت، خاطره‌انگیز بودن، شعف، معنا، همانندی سرای سالمندان به خانه، سکوت، امنیت ادراکی، استقلال، تقویت قدرت تصمیم‌گیری، تفریح، مراقبت از حیوانات خانگی، بومی‌سازی)، 4- متغیر فیزیکی-کاربردی(شامل دسترسی به طبیعت: باغبانی، استفاده از مواهب فصلی طبیعت، امتداد روال زندگی در طبیعت) و (آسایش فیزیکی: تسهیلات و تجهیزات عملکردی، مسیرهای با عرض مناسب، ارائه‌ی فضاهای لازم، فاصله‌های مناسب، ابعاد مناسب فضا، تطابق، خواص طراحی، سطوح شیب‌دار، دسترسی به عناصر، ترافیک سبک مسیر پارک، تعمیر و نگهداری، خدمات متناسب با توانایی‌ها، مدیریت و پشتیبانی، هوای مطلوب، بهداشت محیط، روشنایی مطلوب)، 5- متغیر اجتماعی- فرهنگی ( شامل تعامل اجتماعی : امکان برگزاری جشن، به‌روز شدن، پشتیبانی، فعالیت بین نسلی، هویت فرهنگی، فعالیت اقتصادی، سطح مطلوب خلوت، امنیت) و (آموزش پذیری : دخالت کاربر در طراحی و تشویق فعالیت آموزشی).

جهت بررسی وضعیت متغیرهای جسمی- حرکتی و فیزیکی- کالبدی و همین‌طور ایده آل‌های سالمندان در خصوص اهمیت سه متغیر ادراکی- روانی، ادراکی- عاطفی و اجتماعی فرهنگی از آزمون تی­استودنت استفاده شد. به دلیل بهره‌گیری از مقیاس پنج­گانه لیکرت عدد واریانس برابر 3 قرار داده شد. در اين آزمون ميانگين نمونه و متغیرها با مقدار3 که حد متوسط در نظر گرفته‌شده است مورد مقايسه قرار می‌گیرد. دامنه نمرات از 1 تا 5 است که نمره متوسط برابر با 3 به دست می‌آید. چنانچه مقدار هرکدام از متغیرها به‌طور معنی­داری بیش‌تر از مقدار 3 باشد (05/. >P) می­توان استنباط کرد که میزان آن متغیر در نمونه بیش‌تر از مقدار متوسط است و وضعیت آن متغیر مطلوب است و چنانچه مقدار هرکدام از متغیرها به‌طور معنی­داری کمتر از مقدار 3 باشد (05/. >P) می‌توان استنباط کرد که میزان آن متغیر در نمونه کمتر از مقدار متوسط بوده و وضعیت آن متغیر نامطلوب و ضعیف است. نتایج آزمون تی تک نمونه‌ای در جدول 2 گزارش‌شده است.

**جدول2- آزمون تی استودنت جهت بررسی وضعیت و جایگاه متغیرهای پژوهش (معیار =3)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| متغير | میانگین | تفاوت ميانگين | درجه آزادي | آماره آزمون t | سطح­ معنی­داري |
| جسمی- حرکتی | 22/3 | 22/0 | 147 | 80/2 | 006/0 |
| ادراکی- روانی | 06/3 | 06/. | 147 | 26/1 | 211/0 |
| ادراکی- عاطفی | 15/3 | 15/. | 147 | 17/2 | 032/0 |
| فیزیکی- کالبدی | 97/2 | 03/.- | 147 | 48/0- | 634/0 |
| اجتماعی- فرهنگی | 37/3 | 37/. | 147 | 26/4 | 000/0 |
| کل | 17/3 | 17/. | 147 | 91/2 | 004/0 |

در مرحله بعدی با توجه به اهمیت گیاهان دارویی در سلامت جسم و روان به بررسی همبستگی عامل جسمی- حرکتی و ادراکی- روانی با سایر عوامل پرداخته می­شود. لذا در این مرحله با استفاده از آزمون همبستگی پارامتری ضریب همبستگی پیرسون، رابطه‌ی بین عامل جسمی حرکتی با تک‌تک عوامل شفابخشی و کلیت عامل موردسنجش قرار گرفت. نتیجه‌ی آزمون به این مفهوم است که با اطمینان 99/0 و سطح خطای کوچک‌تر از 01/0 ، کیفیت ویژگی‌های جسمی- حرکتی اقامتگاه مانند ایمنی و تحرک، باکیفیت عوامل ادراکی- روانی(639/0 r= و 000/0 p =)، ادراکی- عاطفی( 379/0r= و 000/0= p)، فیزیکی- کالبدی(441/0 r=و 000/0= p)، اجتماعی فرهنگی(232/0 r= و 005/0= p) و جمع متغیرها (615/0 r= و 000/0= p) رابطه‌ای مستقیم (مثبت و در حد قابل‌قبول برای همه عوامل) دارد(جدول 3).

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **جدول 3- رابطه عامل جسمی- حرکتی با سایر عوامل شفابخشی، (منبع: نگارنده)** | | | | | |
|  | ادراکی-روانی | ادراکی-عاطفی | فیزیکی- کالبدی | اجتماعی- فرهنگی | مجموع عوامل شفابخشی |
| ضریب همبستگی(r) | 639/0 | 379/0 | 441/0 | 232/0 | 615/0 |
| سطح معناداری (p) | 000/0 | 000/0 | 000/0 | 005/0 | 000/0 |

با استفاده از آزمون پارامتری ضریب همبستگی پیرسون، رابطه‌ بین عامل ادراکی-روانی با عوامل شفابخشی و کلیت عامل موردسنجش قرار گرفت. نتیجه‌ آزمون به این مفهوم است که با اطمینان 99/0 و سطح خطای کوچک‌تر از 01/0 ، کیفیت ویژگی‌های ادراکی-روانی اقامتگاه، باکیفیت عوامل جسمی-حرکتی(639/0r= و 000/0p=)، ادراکی-عاطفی(450/0 r= و 000/0=p)، فیزیکی- کالبدی(591/0r= و 000/0p=)، اجتماعی فرهنگی(241/0 r= و 003/0p=) و جمع متغیرها (664/0 r= و 000/0= p) رابطه‌ای مستقیم (مثبت و در حد قابل‌قبول برای همه عوامل و نسبتاً قوی برای عامل شفابخشی و ادراکی عاطفی) دارد(جدول 4).

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| جدول 4- رابطه عامل ادراکی- روانی با سایر عوامل شفابخشی، (منبع: نگارنده) | | | | | |
|  | جسمی-حرکتی | ادراکی-عاطفی | فیزیکی-کالبدی | اجتماعی-فرهنگی | مجموع عوامل شفابخشی |
| ضریب همبستگی(r) | 639/0 | 450/0 | 591/0 | 241/0 | 664/0 |
| سطح معناداری(p) | 000/0 | 000/0 | 000/0 | 003/0 | 000/0 |

با توجه به نتایج به‌دست‌آمده از عوامل شفابخشی مناظر سالمندی و تأثیرگذاری دو عامل جسمی و روانی بر تمامی عامل­ها، مرحله بعدی پژوهش بررسی مشکلات شایع دوران سالخوردگی و گیاهان مفید برای این منظور است. پژوهش‌های انجام‌گرفته نشان‌دهنده‌ی مشکلاتی نظیر مشکلات مفصلی و استخوانی، گوارشی، ضعف ایمنی بدن، مشکلات عصبی و افسردگی و قلبی- عروقی، به‌عنوان مشکلات شایع سالمندان است (محمودی اقدم و همکاران, 1392)، (صومی و همکاران, 1388)، (شجاع الدین و همکاران, 1383)، (بستامی و همکاران, 1395)و (فخرزاده و فرشاد, 1391)؛ لذا شناخت گیاهان رافع این مشکلات و به‌کارگیری صحیح آن‌ها، می تواند ترکیبی زیبا و کارآمد برای سالمندان ایجاد نماید. پژوهش حاضر طی یک جدول گیاهان مفید برای مشکلات مذکور و ویژگی ظاهری هریک برای کاربرد در منظر را مورد بررسی قرار می­دهد (کافی و همکاران, 1394)، (شیراوند, 1390)، (سایت سازمان جهاد کشاورزی استان مرکزی , 1395).

**جدول 5- فهرست تعدادی از گیاهان دارویی مفید ساخت مناظر شفابخش سالمندان با توجه به مشکلات آن­ها، منبع (کافی و همکاران, 1394)، (شیراوند, 1390)، (سایت سازمان جهاد کشاورزی استان مرکزی , 1395)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | گیاه | ویژگی‌های گیاه | تصویر |
| گیاهان مفید برای باغ شفابخش ساختار اسکلتی | مامیران | مفید برای التهاب مفاصل؛ گیاهی با ارتفاع 30-80 سانتی­متر و روینده روی دیوارها و اماکن سایه‌دار است. گل­های آن زردرنگ و مجتمع به‌صورت چتر ساده و میوه‌اش باریک و دراز است. | http://www.nahuby.sk/images/fotosutaz/2012/07/17/pavol_kolarik_333448.jpg  گیاه مامیران |
| گزنه | مفید برای التهاب مفاصل، پارگی غضروف؛ گیاه پایا به ارتفاع 50-120 سانتی­متر، دارای کرک گزنده، گل ریز، سبز فام، مجتمع در توده­های کوچک کروی می‌باشد. موسم گل­دهی اردیبهشت تا تیرماه است. | http://up2.golestane.net/uploads/13553186983.jpg  گیاه گزنه |
| اسپیره کوهی | مفید برای التهاب مفاصل؛ ظاهر زیبا و قدبلند دارد. برگ‌های معطر و گل‌های آن عطر بادام دارند. عطر آن نشاط‌بخش و مسکن عضلات است و پسماندهای اسیدی را نیز از عضلات و مفاصل خارج کند. | http://imperia.ir/Content/UserFiles/Images/%D8%A2%D8%B4%D9%86%D8%A7%DB%8C%DB%8C-%D8%A8%D8%A7-%DA%AF%DB%8C%D8%A7%D9%87-%D8%A7%D8%B3%D9%BE%DB%8C%D8%B1%D9%87-1.jpg  اسپیره کوهی |
| سیر | مفید برای التهاب مفاصل؛ گياهي است علفي و دائمي كه ارتفاع آن به 40 سانتی‌متر می‌رسد. برگ‌هایی باريك و سبز تيره و گل‌هایی كوچك و صورتی‌رنگ به‌صورت يك چتر در انتهاي ساقه دارد. | http://www.irteb.com/herbal/images/garlic.gif  گیاه سیر |
| گل قاصدک | مفید برای التهاب مفاصل؛ گیاهی دائمی که خودرو است. بلندی ساقه­ی آن به ۱۰ تا ۳۰ سانتی­متر می‌رسد. سرشار از کلسیم، سیلیس و گوگرد است و به غضروف‌ها انعطاف­پذیری بیش­تری می‌دهند. | http://www.ihms.ir/DesktopModules/Markit.SlideShow.Advance/ImageHandler.ashx?img=/Portals/0/SlideShow_Photos/1927/%DA%AF%D9%84%20%D9%82%D8%A7%D8%B5%D8%AF%DA%A9%20%284%29.JPG&w=750&h=450&Q=0&PortalID=0  گل قاصدک |
| گل همیشه‌بهار | مفید برای کمردرد؛ گیاهی علفی، دارای ساقه­ ۲-5۰ سانتی­متر است، دارای گل­های زرد مایل به نارنجی که کمی معطر است، صبح­ها در ساعات ۹ تا ۱۰ شکفته و بعدازظهرها در ساعات ۴ تا ۵ جمع می­شود. | http://alemardan3.persiangig.com/Annuals/Cold%20hardy/Calendula%20officinalis/1.jpg  گل همیشه بهار |
| بابونه آلمانی | مفید برای کمردرد و گرفتگی عضلات؛ ارتفاع آن 30 -70 سانتی‌متر است. در شوری و خشکی و سرمای زمستان مقاوم است. در حاشیه کاری فضای سبز همراه با سایر گل‌های فصلی استفاده می­شود. | https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/c/c8/Matricaria_February_2008-1.jpg/800px-Matricaria_February_2008-1.jpg  بابونه آلمانی |
| اسطوخودوس | مفید برای کمردرد، گرفتگی و کشیدگی عضله؛ گیاهی چندساله با ارتفاع 40 تا 60 سانتی‌متر که در ترکیب و یا در حاشیه علفی است. این گیاه به‌صورت کپه‌ای یا در مشخص نمودن مسیر استفاده می‌شود. | http://files.wikipg.com/photosite/org/3010.jpg  اسطوخودوس |
| توس | مفید برای کمردرد؛ درختی زیبا که ارتفاع آن تا 30 متر هم می‌رسد. عمرش حدود 100 سال است. در مقابل خشکی چندان مقاوم نیست و به خاطر پوست سفید خود در طراحی باغ استفاده دارد. | http://zaaj.ir/wp-content/uploads/2015/04/GHhanTus-3.jpg  درخت توس غان |
| دم‌اسب | مفید برای پارگی غضروف؛ بلندی آن۶۰-۵۰ سانتی­متر است و در طب سنتی از ساقه‌های سبزرنگ قطورتر گیاه ­به­عنوان دارو استفاده می‌شود. دارای مقدار زیادی سیلیس و به این نام نیز معروف است. | https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/2/23/Equisetum_arvense_foliage.jpg/220px-Equisetum_arvense_foliage.jpg  گیاه دم اسب |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ادامه جدول 5- فهرست تعدادی از گیاهان دارویی مفید ساخت مناظر شفابخش سالمندان با توجه به مشکلات آن­ها** | | | |
|  | گیاه | ویژگی‌های گیاه | تصویر |
|  | رز ماری | حاوی آنتی‌اکسیدان؛ گیاهی همیشه‌سبز، چندساله و با ارتفاع 50 -70 سانتی­متر با گل­های آبی‌رنگ مایل به بنفش است. ترکیب آن با سایر گل­های فصلی، در تابستان منظر متنوعی پدید می­آورد. | http://iranibonsai.com/image/data/Web-126/rosemary-tuscan.jpg  گیاه رزماری |
| ریحان | حاوی آنتی‌اکسیدان؛ گیاه بوته‌ای یک‌ساله‌ که طول آن بین 20 تا 45 سانتیمتر است و دارای عطر و بوی مطلوبی است. رنگ ساقه‌ی بوته‌ی ریحان سبز تند است و دارای برگ‌های منظم و بیضی‌شکل است. | http://www.bazram.com/image/cache/data/content3/907-500x500.jpg  ریحان |
| نعناع فلفلی | حاوی آنتی­اکسیدان، محرک اشتها، درمان یبوست، ریفلاکس معده، هاضم و بادشکن؛ گیاه چند­ساله، با گل­های به رنگ گلی یا ارغوانی نامنظم و گروهی که در تابستان ظاهر می­شوند. | http://www.zarringiah.com/gallery/image.raw?view=image&type=orig&id=142  نعناع فلفلی |
| گیاهان مفید برای گوارش | اسطوخودوس | بهبود یخش اشتها؛ ر.ک. به بخش گیاهان مفید برای ساختار اسکلتی |  |
| نعناع قمی | بهبود بخش اشتها و ریفلاکس معده؛ دارای بو و مزه مطبوع و بیش از سایر سبزی­های خوراکی مورداستفاده قرار می‌گیرد. ترکیبات موجود در عطرمایه رایحه این گیاه سریعا جذب می‌شوند. | http://irandarouk.com/refrence/refcont/uploads/2015/09/%D9%86%D8%B9%D9%86%D8%A7%D8%B9-%D9%82%D9%84%D9%85%DB%8C.jpg  نعناع قمی |
| علف لیمو | محرک اشتها: گیاهی چندساله و دارای تنوع گونه است. ارتفاع آن بین یک تا دو متر متغیر است. برگ‌های آن به رنگ سبز روشن بوده و معمولاً باریکند. این گیاه خودرو دارای بوی معطری نیز است. | http://www.internetdict.com/wp-content/uploads/related_images/2016/01/15/what-is-lemon-grass_3.jpg  علف لیمو |
| آلوئه­ورا | درمان یبوست؛ گیاهی معمولاً بی‌ساقه است. این گیاه ۶۰ تا ۱۰۰ سانتیمتر رشد می‌­کند. برگ‌های نیزه‌ای و گوشتی و رنگ سبز تا خاکستری دارد. گل‌ آن بر روی سنبله‌ می‌روید که گاه تا ۹۰ سانتیمتر درازا دارد. | http://www.greener.ir/media/editor_uploads/untitled%20folder/spiral%20aloe/%D8%A8%D8%B0%D8%B1-%D8%A2%D9%84%D9%88%D8%A6%D9%87-%DA%86%D8%B1%D8%AE%D8%A7%D9%86-%D9%81%D8%B1%D9%88%D8%B4%20%281%29.jpg  گیاه آلوئه ورا |
| گل ختمی | درمان اسهال و ریفلاکس معده؛ ارتفاع این گیاه به 80 تا 120 سانتی‌متر می‌رسد. برگ‌هایش پوشیده از کرک است که به‌صورت متناوب روی ساقه‌ها قرار می‌گیرد. گل‌های آن سفید، صورتی و قرمز است. | http://www.mihanfal.com/wp-content/uploads/2013/09/khatmi.jpg  گل ختمی |
| گل بومادران | درمان اسهال؛ چندساله، دارای گل‌آذین منفرد و ارتفاع 30 تا 90 سانتی‌متر است و برگ‌های نیزه‌ای شکل دارد. گل‌های کوچک آن در انتهای ساقه قرار دارند. عطر خاص و دلپذیر دارد و جاذب پروانگان است. | بومادران,خواص بومادران  گل بومادران |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ادامه جدول 5- فهرست تعدادی از گیاهان دارویی مفید ساخت مناظر شفابخش سالمندان با توجه به مشکلات آن­ها** | | | |
|  | گیاه | ویژگی‌های گیاه | تصویر |
| گیاهان مفید برای گوارش | زنجبیل | ریفلاکس معده، بادشکن و ضد نفخ؛ از تیره زنجبیلیان علفی ایستاده و چندساله است با ساقه باریک و نی مانند و برگ‌های سرنیزه‌ای سبز براق که از زمین‌ساقه‌ای غده‌ای می‌رویند. | http://www.parskadeh.ir/wp-content/uploads/2015/04/zanjabil.jpg  گیاه زنجبیل |
| هل | کمک به هضم غذا؛ درختی از خانواده زنجبیل با ارتفاع ۳۰ تا ۵۰ سانتی‌متر و بعضی‌ دارای اعضاء چوبی تا ۳ متر ارتفاع و برگ‌های متناوب نوک‌تیز با گل‌های ریز سفید، پوست تیره و دانه‌های متعدد هستند. | http://images2.persianblog.ir/634628_2NnXtvTT.jpg  گیاه هل |
| آویشن | بادشکن و ضد نفخ؛ از خانواده نعناعیان و چهارگونه آن انحصاری ایران هستند. از گونه‌های مورداستفاده آن در باغ سازی به‌عنوان زمین پوش بین سنگفرش، ابلق، به عنوان دیوارپوش روی سطوح می­باشد. | http://www.pezeshk.us/wp-content/uploads/2009/06/4564564644.jpg?a31c51  گیاه آویشن |
| گیاهان مفید برای دستگاه ایمنی | زنجبیل شامی | درمان سرفه خلط دار؛ گل های زردرنگ و بویی شبیه بنفشه دارد. ریشه و ساقه زیرزمینی آن مفید است. | زنجبیل شامی  گیاه زنجبیل شامی |
| گل ختمی | درمان سرفه خشک؛ ر.ک. به بخش گوارش |  |
| گل ماهور | درمان سرفه خشک؛ بوته ای استوار، یکساله یا دوساله و دارای ساقه ای ضخیم با ارتفاعی بین 60 تا 200 سانتی متر است. برگ آن دندانه­دار، کشیده و بیضی می­باشد. گل­های آن به صورت خوشه ای است. | http://ecophbook.com/wp-content/uploads/2012/12/1358005.jpg  گیاه گل ماهور |
| بابونه آلمانی | درمان تب یونجه؛ ر.ک. به بخش ساختار اسکلتی |  |
| بومادران | درمان آنفولانزا؛ ر.ک. به بخش گوارش |  |
| آقطی | درمان آنفولانزا؛ به صورت درخت یا درختچه می روید. گل ها سفید رنگ و به شکل گل آذین هستند. دو گونه ی صغیر و کبیر آن مصرف دارویی داشته و برخی گونه های آن سمی اند. | https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/c/cd/SambucusEdulus-Ripe.jpg/800px-SambucusEdulus-Ripe.jpg  گیاه آقطی |
| شیرین بیان | درمان گلودرد؛ گياهي چند ساله و داراي ساقه­ي به­طول يك متر تا دو متر است. برگ هاي آن مركب از تعدادي برگچه های سبزرنگ مي باشد. گل هاي آن به رنگ بنفش، سفيد، زرد است. | http://www.persianpersia.com/images/mimage/87-12147.jpg  گیاه شیرین بیان |
| مریم گلی | درمان گلودرد؛ گیاه چندساله و همیشه­سبز با ارتفاع 40-80 سانتی­متر است. در صورت لمس شدن معطرند. گل آبی مایل به بنفش آن جاذب پروانگان و زنبورها است. در حاشیه باغچه کاشته می­شود. | گیاه مریم گلی |
| گیاه مفید اعصاب | نعناع فلفلی | تونیک خشم؛ ر.ک. به بخش گوارش |  |
| خار مریم | تونیک خشم؛ یک یا دو ساله با ارتفاع دومتر و برگ های پهن و شکننده شبیه سنگ مرمر است. پتانسیل بالای طراحی فضای سبز و گل های صورتی رنگ جاذب پروانه دارد. | http://herbal-market.ir/wp-content/uploads/Silybum-marianum-1-www.ali-hort.blogsky.com_.jpg  گیاه خارمریم |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ادامه جدول 5- فهرست تعدادی از گیاهان دارویی مفید ساخت مناظر شفابخش سالمندان با توجه به مشکلات آن­ها** | | | |
|  | گیاه | ویژگی‌های گیاه | تصویر |
| گیاهان مفید برای باغ شفابخش اعصاب | بابونه آلمانی | تونیک خشم، اضطراب و فشار روانی؛ ر.ک. به بخش ساختار اسکلتی |  |
| سنبل الطیب | درمان اضطراب و بی­خوابی؛ بوته ای استوار و چندساله دارد و در اروپا و بخش‌هایی از آسیا می‌روید. دارای ریشه‌ای کوتاه و بوته‌ای با ارتفاع بین ۵۰ تا ۱۵۰ سانتی‌متر می‌باشد. | https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/d/d2/Valeriana_officinalis.jpg/220px-Valeriana_officinalis.jpg  گیاه سنبل الطیب |
| بادرنجبویه | درمان اضطراب؛ گیاهی چند ساله با ارتفاع 50 -100 سانتی­متر است. گل آن سفید، برگش پهن و تخم مرغی و دارای سطح ناصاف و بویی شبیه لیمو است. در فضای سبز ادارات و تراس منازل کاربرد دارد. | گیاه بادرنجبویه |
| شقایق کالیفرنیایی | درمان اضطراب و بی­خوابی؛ یک­ساله با ارتفاع 30 سانتی­متر و برگ­هایی دارای بریدگی، دارای گل­ چهار گلبرگی و نارنجی، قرمز، زرد، کرم، سفید، صورتی و یا دو رنگ است. در آفتاب باز و شب بسته می­شوند. | شقایق کالیفرنیایی |
| هل | درمان افسردگی؛ ر.ک. به بخش گیاهان مفید دستگاه گوارش |  |
| شیرین بیان | درمان افسردگی؛ ر.ک. به بخش گیاهان مفید برای دستگاه ایمنی |  |
| یولاف | درمان افسردگی؛ یولاف یا جو دو سر از خانواده گندمیان که دارای گل‌های بسیار ریز و نامشخص است. گیاهی علفی یک‌ساله‌است که به عنوان غذای دام کشت می‌شود. | https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/f/f7/Avena_sativa_L.jpg/220px-Avena_sativa_L.jpg  گیاه یولاف |
| مریم گلی کبیر | درمان افسردگی؛ دو ساله و پایا، معطر و دارای ساقه­ 150-100 سانتی­متری که پای دیوار، سواحل خشک و دامنه­های سنگلاخی می­روید. گل­های بزرگ معطر صورتی یا سفید رنگ مایل به بنفش دارد. | مریم گلی کبیر  گیاه مریم گلی کبیر |
| گل ساعتی | درمان بی­خوابی؛ گیاهی است علفی، دارای ساقه رونده با برگ های متناوب. مجموع اندام های گل شبیه ساعت است و میوه کروی شکل دارد. به عنوان سایبان در سردرمنازل قابل استفاده است. | http://www.greener.ir/media/editor_uploads/untitled%20folder/passion%20fruit/%D8%A8%D8%B0%D8%B1-%DA%AF%D9%84-%D8%B3%D8%A7%D8%B9%D8%AA%DB%8C-%DA%A9%D8%A7%D8%B4%D8%AA-%D9%86%D8%AD%D9%88%D9%87-7.jpg  گیاه گل ساعتی |
| اسطوخودوس | مفید برای بیخوابی و سردرد تنشی؛ ر.ک. به جدول گیاهان مفید برای ساختار اسکلتی |  |
| رازک | مفید برای بی­خوابی؛ پیچی است با برگ های سبز که در شمال کشور از درختان جنگلی بالا می رود و برای کشت در اطراف آلاچیق و پرگولا مناسب است. | http://www.e-jafarpoor.com/wp-content/uploads/2012/04/istock_000004008125small.jpg  گیاه رازک |
| جینکو | مفید برای سر درد تنشی؛ درخت خزان پذیر، ارتفاع 30- 50 متر با قابلیت کاهش آلودگی صوتی که زمان گلدهی آن بهار و گل­ آن زرد است. می­توان به­صورت ردیفی یا تک در فضای سبز به کار برد. | http://www.chekhabar.ir/Incsys/..%5CUploads%5CNews%5C20151129140238650.jpg  درخت جینکو |
| ولیک | مفید برای سر درد تنشی؛ ر.ک. به بخش گیاهان مفید دستگاه گوارش |  |
| رزماری | مفید برای سر درد تنشی؛ ر.ک. به بخش گیاهان مفید دستگاه گوارش |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ادامه جدول 5- فهرست تعدادی از گیاهان دارویی مفید ساخت مناظر شفابخش سالمندان با توجه به مشکلات آن­ها** | | | |
|  | گیاه | ویژگی‌های گیاه | تصویر |
| اعصاب | بشقابی | مفید برای فشار روانی؛ گیاه گوشتی با ساقه های منشعب که به طور معمول به خاطر برگ های زیبایش پرورش داده می شود و پس از گل دادن از بین می رود. | گیاه بشقابی |
| گیاهان مفید برای قلب و عروق | ولیک | حاوی آنتی اکسیدان، مفید برای تصلب شرایین، فشار خون بالا، کلسترول بالا، رگ­های واریسی؛ درختچه ای است با ارتفاع 5 متر دارای شاخه های گسترده و خاردار و برگ هایی لوب دار است. | http://shomalnegar.ir/wp-content/uploads/2015/11/IMG_20150817_053734.jpg  گیاه ولیک |
| قره قاط | حاوی آنتی اکسیدان و مفید برای بواسیر؛ میوه‌ای جنگلی است که بومی اروپای غربی و شمال کشورهای ایتالیا، اسپانیا، لهستان و پرتغال است. ارتفاع بوته آن ۱-5/1 متر است و گاهی به دو متر نیز می‌رسد. | گیاه قره قاط |
| رزماری | حاوی آنتی اکسیدان و مفید برای کلسترول بالا؛ ر.ک. به جدول گوارش |  |
| جینکو | مفید برای تصلب شرایین و رگ های واریسی؛ ر. ک به بخش گیاهان مفید اعصاب |  |
| سرخارگل | پالایش لنفاوی خون؛ ر.ک. به بخش گیاهان مفید برای دستگاه ایمنی |  |
| باباآدم | پالایش لنفاوی خون؛ ر.ک. به بخش گوارش |  |
| عنبرسائل | مفید برای بواسیر و رگ­های واریسی: درختی با ارتفاع 3 - 12 است. تنه و شاخه­ها خاکستری-قهوه­ای و چوب پنبه­ای هستند. برگ آن در بهار و تابستان سبز براق بوده و در پائیز سرخ،زرد و نارنجی می­شود. | درخت عنبرسائل |
| همیشه بهار | مفید برای بواسیر؛ ر.ک. به بخش گیاهان مفید برای ساختار اسکلتی |  |
| بومادران | مفید برای بواسیر و رگ­های واریسی؛ ر.ک. به بخش گوارش |  |
| شاه بلوط هندی | مفید برای بواسیر و رگ­های واریسی؛ درختی خزان کننده با ارتفاع 30متر است. سرعت رشد آن در ابتدا سریع است. گل این درخت سفید با نقطه های زرد یا قرمز است. هر خوشه شامل 20-50 گل است. | http://nargil.ir/plant/images/plants/Aesculus%20Hippocastanum.jpg  شاه بلوط هندی |
| چای سبز | مفید برای فشارخون بالا؛ از گلبرگ­ [­چای](https://fa.wikipedia.org/wiki/%DA%A9%D8%A7%D9%85%D9%84%DB%8C%D8%A7_%D8%B3%DB%8C%D9%86%D9%86%D8%B3%DB%8C%D8%B3) تازه است. در فرآیند تولید آن اکسایش کم صورت می‌پذیرد. | http://www.beytoote.com/images/stories/health/hhh34.jpg  چای سبز |
| سنبل الطیب | مفید برای فشارخون بالا؛ ر.ک. به بخش معرفی گیاهان مفید برای اعصاب |  |
| نعناع | مفید برای فشارخون بالا؛ گیاه علفی و پایا است. ساقه‌های آن دونوع خزنده و زیر زمینی است. نعنا سبز در سراسر جهان کشت می­شود و در شمال ایران و اطراف تهران به حالت وحشی و پرورشی می روید. | گیاه نعناع |
| زنجبیل | مفید برای فشارخون و کلسترول بالا؛ ر.ک. به بخش ساختار اسکلتی |  |
| شنبلیله | مفید برای کلسترول بالا؛ گیاهی علفی به ارتفاع ۱۰ تا ۵۰ سانتی متر با گل هایی منفرد و به رنگ روشن است. این گیاه بومی ایران بوده و به عنوان سبزی خوراکی کاشته مصرف می‌شود. | گیاه شنبلیله |
| زردچوبه | مفید برای کلسترول بالا |  |

1. **بحث**

پژوهش حاضر به بررسی متغیرهای شفابخشی و روابط احتمالی میان آن­ها پرداخت. از طرفی به دلیل درگیری غیرقابل انکار گیاهان دارویی و معطر و تاثیرگذاری آن بر سلامت جسم و روان، جستجوی داروهای گیاهی و معطر قابل به­کار گیری در منظر نیز از اهداف دیگر تحقیق بود. همچنین شناخت گیاهان مذکور و ویژگی ظاهری و خاصیت هریک به عنوان چک لیست انواع باغات شفابخش قابل استفاده خواهد بود.

برای دست­یابی به اهداف مورد نظر پژوهش، در ابتدا به بررسی متغیرهای شفابخشی پرداخته شد. طی مراحل پژوهش و تحلیل عوامل، پنج متغیر جسمی- حرکتی، ادراکی- روانی، ادراکی- عاطفی، فیزیکی- کالبدی و اجتماعی فرهنگی به دست آمد. آزمون تی- استودنت با توجه به نوع سوالات(بستر سنجی: جسمی- حرکتی و فیزیکی- کالبدی و ایده­آل­ سنجی: متفیر ادراکی- روانی، ادراکی- عاطفی و اجتماعی فرهنگی) و میانگین بالاتر از 3، تقربیا همه به میزان موثری در شفابخشی تاثیر مثبت داشتند.

همچنین توسط آزمون همبستگی و کشف رابطه میان عوامل جسمی و روانی شفابخشی با سایر عوامل، اثر گیاهان دارویی بر تک تک عوامل مشخص شد. طبق نتایج آزمون همبستگی، با اطمینان 99/0 در صورت تغییر در عوامل جسمی حرکتی، سایر عوامل مانند عوامل ادراکی- عاطفی، ادراکی- روانی، فیزکی- کالبدی، اجتماعی- فرهنگی و مجموع عوامل دچار تغییر می‌شوند. همین­طور با اطمینان 99/0 در صورت تغییر در عوامل ادراکی- روانی، سایر عوامل مانند جسمی- حرکتی، عوامل ادراکی- عاطفی، فیزکی- کالبدی، اجتماعی- فرهنگی و مجموع عوامل دچار تغییر می شوند. این به این معنا است که گیاهان دارویی علاوه بر سلامت روان و جسم، می­توانند بر کیفیت بخشی بر روابط اجتماعی، فرهنگی، عاطفی، فیزیکی و کالبدی نیز تاثیرگذار باشند. همچنین با توجه به پژوهش­های گذشته، پنج بیماری مشکلات مفصلی و استخوانی، گوارشی، ضعف ایمنی بدن، مشکلات عصبی و افسردگی و مشکلات قلبی- عروقی به عنوان بیماری شایع سالمندان در نظر گرفته شد و متناسب با آن­ها گیاهان مناسب برای کاشت در باغ شفابخش ساختار اسکلتی بدن، گوارش، دستگاه ایمنی بدن، اعصاب و قلب و عروق مورد بررسی قرار گرفت.

نتایج پژوهش­های زیادی، می­تواند مهر تاییدی بر نتیجه پژوهش حاضر باشد. طبق این نظریه بایوفیلیا، انسان‌ها به‌طور طبیعی مجذوب رنگ سبز گیاهان و آبی آب می‌شوند؛ درصورتی‌که در برابر خاکستری بتن و سایر مواد غیرطبیعی این اتفاق نمی‌افتد (Wilson, 2002). پژوهش های دیگری نیز نقش تغییرات و تنوع (Grandbastien et al. 2020)، تغییر فصول (Wang & Zhao, 2020)، نقش حیات وحش (Cracknellet al., 2018) و ... را در رابطه با بهبود ذهنی و در نتیجه شفابخشی مورد توجه قرار دادند. نتایج به­دست آمده از پژوهشی دیگر نیز اذعان داشت با توجه به مصرف نسبتا زياد گياهان دارويي در سالمندان، لزوم اطلاع رساني صحيح در سطح جامعه نسبت به عوارض و تداخلات احتمالي و انجام مطالعات بيشتر در خصوص اثربخشي و عوارض احتمالي آنها ضرورت دارد (اکبری و همکاران , 1389).

1. **نتیجه گیری**

با توجه به تاثیر گیاهان دارویی و معطر بر دو بعد سلامت روان و جسم، شناخت و بهره­گیری از پتانسیل عظیم دانش طب سنتی و گیاهان دارویی، تا حد زیادی جوابگوی کیفیت بخشی به زندگی سالمندان خواهد بود. طبق نتایج به دست آمده از تحقیق و همین­طور سایر پژوهش­های انجام گرفته، ابعاد روانی و جسمی سلامت، در کیفیت زندگی افراد و به خصوص قشر آسیب پذیر سالمند بسیار مهم است. مناظر شفابخش با در نظر گرفتن ظرایف زندگی افراد، سعی در کاهش تنش­ و ارتقاء سطح آسایش دارد. شناخت مشکلات افراد و اقشار بهره­گیرنده از منظر، تا حدی پاسخ سوال چگونه ساختن منظر خواهد بود. اما با افزودن برخی موارد دیگر مثل گیاهان خاص و ... نیز نتیجه­ای مطلوب­تر حاصل خواهد نمود.

همان­طور که از نتایج برآمد، در میان عوامل پنجگانه پژوهش، دو عامل جسمی- حرکتی و ادراکی- روانی دارای همبستگی مثبت با سایر عوامل هستند. درواقع بر تمامی شاخصه­ها و همین­طور کلیت شفابخشی موثر است. بهره­گیری از گیاهان مفید برای مشکلات عمده سالمندان نیز می­تواند این عوامل و شاخصه­های کلی شفابخشی را ارتقاءیخشد.

لازم به ذکر است این پژوهش به دلیل قرارگیری در حوزه علوم رفتاری، با محدودیت‌های زیادی روبرو شد. برخی از این محدودیت‌ها عبارتند از: عدم همکاری بسیاری از مراکز جهت تکمیل پرسشنامه، همکاری ضعیف سالمندان در تکمیل پرسشنامه به دلایل عدم توان و همین طور تعداد کم سالمندان توانا برای پاسخگویی به سؤالات، قرائت سؤالات پرسشنامه توسط محقق برای تک تک سالمندان به دلیل بی‌سوادی، کم‌سوادی و یا توان جسمی کم آن­ها جهت خواندن سؤالات، ساده کردن پرسش‌ها به دلیل کم‌حوصلگی کاربران، افزایش زمان پروسه پژوهش یه جهت هماهنگی‌های اداری، دشواری رعایت همه جانیه اخلاق با توجه به حساسیت روانی سالمندان.

باتوجه به رویکرد معماری منظر و طب سنتی در پژوهش حاضر، نکاتی قابل استفاده برای طراحان و کارفرمایان بخش خصوصی و دولتی قابل استفاده است؛ با توجه به عدم وجود محدودیت ابعاد در ساخت مناظر و باغچه­های شفابخش، این نوع از مناظر قابل استفاده در انواع اقامتگاه­های سالمندی می­باشد. لذا برنامه ریزی جهت استفاده از دانش و پیشینه­ی گیاهان دارویی با توجه به سازگاری و آشنایی بیش­تر قشر سالمند با این قبیل گیاهان، علاوه بر رشد بعد روانی زندگی آن­ها، به بهبود سلامت آن­ها نیز منجر خواهد شد. بهره­گیری از تجربه­ی سالمندان در کاشت؛ پرورش و طراحی گیاهان نیز در این زمینه قابل بحث خواهد بود.

1. **مراجع:**

# Vapaa, A. G. (2002). *thesis of Master's of Landscape Architecture"Healing Gardens: Creating Places for Restoration, Meditation, and Sanctuary".* Virginia : Virginia Polytechnic Institute and State University ,College of Architecture and Urban Studies.

* Cooper Marcus , C., & Barnes , M. (2000). *Healing gardens: therapeutic benefits and design recommendations.* New York: Wiley.
* Cracknell, D. L., Pahl, S., White, M. P., & Depledge, M. H. (2018). Reviewing the role of aquaria as restorative settings: how subaquatic diversity in public aquaria can influence preferences, and human health and well-being. *Human Dimensions of Wildlife, 23*( 5), 446–460.
* Cracknell, D., White, M. P., Pahl, S., & Depledge, M. H. (2017). A preliminary investigation into the restorative potential of public aquaria exhibits: a UK student-based study. *Landscape ReseaRch, 42*(1), 18-32.
* DFAR. (2010). *10 Design for Aging Review (DFAR).* American.
* El-Barmelgy, H. M. (2013). Healing Gardens’ Design(Offering a practical framework for designing of private healing gardens). *International Journal of Education and Research, 1*(6), 1-20.
* Gonzalez, M., & Kirkevold, M. (2015). Clinical Use of Sensory Gardens and Outdoor Environments in Norwegian Nursing Homes: A Cross-Sectional E-mail Survey. *Issues in Mental Health Nursing*(36), 35-43.
* Grandbastien, A. M., Burel, F., Hellier, E., & Bergerot, B. (2020). A step towards understanding the relationship between species diversity and psychological restoration of visitors in urban green spaces using landscape heterogeneity. *Landscape and Urban Planning, 195*.
* I'DGO. (2015). *Parks and open spaces*. Retrieved from Inclusive Design for Getting Outdoors: http://www.idgo.ac.uk/design\_guidance/open\_spaces.htm
* Ritchie , H., & Roser , M. (2020). *Mental Health.* Published online at OurWorldInData.org. Retrieved from: 'https://ourworldindata.org/mental-health' [Online Resource].
* Sarkissian, W., & Stenberg, B. (2013). *Guidelines for Planning for Older People in Public Open Space.* Australia: Nimbin NSW 2480 Australia.
* Stigsdotter, U. (2005). *Landscape Architecture and Health: Evidence-based health-promoting design and planning. Doctoral thesis. Department of Landscape Planning Alnarp.* Swedish University ofAgricultural Science.
* Tsuzuki, K., Mori, I., Sakoi, T., & Kurokawa, Y. (2015). Effects of seasonal illumination and thermal environments on sleep in elderly men/. *Building and Environment, 88*, 82–88.
* Wang, R., & Zhao, J. (2020). Effects of evergreen trees on landscape preference and perceived. *Landscape Research*. doi:10.1080/01426397.2019.1699507
* WHO. (2013). *Mental health action plan 2013-2020.* Switzerland: World Health Organization.
* Wilson, E. (2002). The Future of Life. *Journal of the royal society of medicine*, 520–521.
* Yoo, I.-Y. (2015). A Study on Healing Environmental Factors to improve Quality of Life in Elderly Care Facilities. *Healthcare and Nursing, 88*(34), 162-167.
* اشترنبرگ, ا. (1394). *فضاهای شفابخش.* تهران: کیمیا.
* اکبری, ن., پروين , ن., سرشتي, م. و صفدري ده چشمه , ف. (1389). بررسي گياهان دارويي مورد استفاده در سالمندان ساکن شهرکرد، سال 1388. *مجله دانشگاه علوم پزشکي شهرکرد, 12*(4), 27-32.
* بستامی, ف., سلحشوری, آ., شیرانی, ف., محتشمی, ع. و شرفخانی, ن. (1395). عوامل خطر افسردگی در سالمندان: مقاله مروری. *نشریه سالمند شناسی, 1*(2), 54-65.
* *سایت سازمان جهاد کشاورزی استان مرکزی* . (1395). بازیابی از http://jkm.ir/
* شاهچراغی, آ. و بندرآباد, ع. (1394). *محاط در محیط (کاربرد روانشناسی محیط در معماری و شهرسازی).* تهران: انتشارات سازمان جهاد دانشگاهی تهران.
* شجاع الدین, ص., ابراهیم, خ. و حسینی, م. (1383). مقایسه برخی از شاخص های سیستم ایمنی در سالمندان فعال و غیر فعال. *نشریه علوم حرکتی و ورزش, 1*(4), 77-92.
* شیراوند, د. (1390). *طراحی منظر و فضای سبز با درختان و درختچه های زینتی.* تهران: انتشارات آموزش و ترویج کشاورزی.
* صادقی, م. و کاظمی, ح. (1383). شیوع دمانس و افسردگی در سالمندان ساکن در خانه های سالمندان استان تهران. *روانپزشکی و روانشناسی بالینی ایران, سال نهم*(4), 49-55.
* صومی, م., رضایی فر, پ . نقاشی, ش. (1388). اپیدمولوژی سرطانهای دستگاه گوارش در سالمندان استان آذربایجان شرقی در سال 1385. *مجله سالمند ایران, 3*(8), 589-595.
* ضرغامی, ا., شرقی, ع. و الفت, م. (1394). ویژگیهای محیطی مؤثر در افزایش کیفیت زندگی ساکنان خانه های سالمندان (نمونه موردی: خانه های سالمندان ناحیۀ شمیرانات در استان تهران). *مطالعات معماری ایران*(7), 111-126.
* فخرزاده, ح. و فرشاد, ش. (1391). بیماریهای قلب و عروق در سالمندان. *مجله علمی دانشگاه علوم پزشکی گرگان, 14*(3), 1-9.
* کافی, م., همایونی, غ., عبادی, م. و زارع, ع. (1394). *کاربرد گیاهان دارویی و معطر در طراحی منظر و باغ های شفابخش.* تهران: انتشارات آموزش و ترویج شاورزی.
* محمودی اقدم, س., خادمی کلانتری, خ., اکبرزاده باغبان, ع., رضایی, م., رحیمی, ع. و نعیمی, ص. (1392). بررسی اثر کشش مداوم مفصلی در بهبود فیزیکی بیماران مبتلا به استئوآرتریت پیشرفته زانو. *مجله پژوهشی توانبخشی نوین, 7*(3).
* نیلی, ر., نیلی, ر. و سلطان زاده, ح. (1391). چگونگی بازتاب مناظر شفابخش در الگوی منظر باغ ایرانی. *باغ نظر*, صفحه 65-74.

1. - این مقاله مستخرج از پایان نامه کارشناسی ارشد فرزانه صالحی کوسالاری با عنوان " بررسي شاخصه‌های منظر شفابخش در فضاهای اقامتي سالمندان با رويكرد رشد کيفيت زندگي، مطالعه‌ی موردی: شهر تهران" به راهنمایی دکتر علی شرقی است که در رشته مهندسی معماری دانشکده معماری و شهرسازی دانشگاه تربیت دبیر شهید رجایی در سال 1395 انجام شد و در دوره دکتری با کمک دیگر نویسندگان مقاله مورد بازبینی و اصلاح قرار گرفت. [↑](#footnote-ref-1)