



بررسی شاخصه‌های مناظر شفابخش سالمند با تأکید بر کاربرد انواع گیاهان دارویی و معطر

عبدالحمید قنبران^۱، علی شرقی^۲، فرزانه صالحی کوسالاری^{۳*}

- ۱- دانشیار گروه معماری، دانشگاه تربیت دبیر شهید رجایی، دانشکده معماری و شهرسازی، تهران، ایران.
- ۲- استادیار گروه معماری، دانشگاه تربیت دبیر شهید رجایی، دانشکده معماری و شهرسازی، تهران، ایران.
- ۳- دانشجوی دکتری معماری، دانشگاه تربیت دبیر شهید رجایی، دانشکده معماری و شهرسازی، تهران، ایران.*

Evaluation of elderly's healing landscape criteria with focus on use of medicinal and aromatic plants

Abdolhamid Ghanbaran¹, Ali Sharghi², Farzaneh Salehi Kousalari^{3*}

- 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*.

f.salehi@sru.edu : ایمیل نویسنده مسئول

*Corresponding Author: f.salehi@sru.edu

چکیده

کاربرد مناظر درمانگر جهت رشد کیفیت زیستی، امری شناخته شده 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 ۹ اقامتگاه سالمندی در سه منطقه‌ی بهزیستی شهر تهران بود. روش پژوهش نیز پیمایشی با پرسشنامه‌ی محقق ساخت (آلفای کرونباخ معادل ۰/۹۰ و روایی از روش CVR) با ۱۴۸ سالمند (۷۵ مرد و ۷۳ 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: ۳/۳۷، ادراکی- روانی (میانگین: ۳/۰۶) و ادراکی- عاطفی (میانگین: ۳/۱۵) بر شفابخشی اقامتگاه و همین‌طور وضعیت مناسب عامل جسمی- حرکتی (میانگین: ۳/۲۲) و وضعیت نسبتاً مناسب عامل فیزیکی- کالبدی (میانگین: ۲/۹۷) در اقامتگاه‌های سالمندی تهران است. همین‌طور بین دو عامل جسمی- حرکتی و ادراکی- روانی و سایر عوامل همبستگی مثبت (ضریب اطمینان ۰/۹۹) و سطح معنی‌داری $p \leq 0/05$ وجود دارد. لذا باکیفیت بخشی به عوامل مذکور از طرق مختلف مانند بهره‌گیری از گیاهان دارویی، می‌توان به رشد همه‌جانبه منظر شفابخش رسید.

واژه‌های کلیدی

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

- این مقاله مستخرج از پایان نامه کارشناسی ارشد فرزانه صالحی کوسالاری با عنوان "بررسی شاخصه‌های منظر شفابخش در فضاهای اقامتی سالمندان با رویکرد رشد کیفیت زندگی، 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 ۱۳۹۵ انجام شد و در دوره دکتری با کمک دیگر نویسندگان مقاله مورد بازبینی و اصلاح قرار گرفت.



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 ($p \leq 0.05$) 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

۱- مقدمه

سبزی‌نگی، به‌عنوان یک فرم پایدار چشم‌انداز، دارای پتانسیل القای زندگی فعال و سلامت عمومی است؛ در نتیجه 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» قدمتی 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، ۱۳۹۴). سلامت روانی به حدی در دنیای امروز مهم است که سازمان جهانی بهداشت اقدام به ارائه طرح عملیاتی ۲۰۱۳-۲۰۲۰ با مشارکت بیش از ۱۰۰ کشور در مورد آن نموده و ترجمه‌ی آن به ۲۰ زبان زنده دنیا انجام شده است (WHO, 2013). طبق اطلاع این سازمان خطر خودکشی با به خطر افتادن سلامت روان افراد، ۲۰ برابر می‌شود (Ritchie & Roser, 2020). استرس یکی از عوامل مهم در پایین آمدن سطح سلامت و کیفیت زیست افراد به‌خصوص قشر آسیب‌پذیر و حساس سالمندان است. اضطراب و افسردگی به وجود آمده در سنین پیری به‌خصوص در اقامتگاه‌های سالمندی شایع است. به شکلی که تحقیقات ارقامی نظیر ۴۰٪، ۴۸٪ و ۸۶٪ را در این خصوص ارائه دادند. در بررسی‌های انجام‌شده بر ۲۷۹ نفر از ساکنین ۲۶ مرکز نگهداری سالمندان، شیوع دمانس (زوال عقلی)، با افزایش سن، ناتوانی حرکتی و بی‌اختیاری ادرار رابطه‌ی معنی‌دار داشت (صادقی & کاظمی، ۱۳۸۳). در سال‌های اخیر، مفهوم کیفیت زندگی به شکلی گسترده‌تر و تخصصی‌تر از نظر مفهوم و جامعه‌ی موردنظر، به کار گرفته شده 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 به تبع آن کیفیت زندگی سالمندان ارائه شده است. همچنین نهادهای گوناگونی نظیر (IDGO)، به‌عنوان محصول فکری میان‌رشته‌ای سه مرکز تحقیقاتی از ادینبورگ، وارویک و سالفورد، ویژگی‌های طبیعت در کیفیت‌بخشی به زندگی سالمندان را موردبررسی قرار داده است (IDGO, 2015). مباحث شفابخشی سالمندان نیز هرچند بسیار اندک، اما در برخی پژوهش‌ها موردبررسی قرار گرفته 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 چیهستی شفابخشی در پی پاسخگویی به سؤالاتی نظیر چیهستی شاخصه‌های شفابخشی منظر سالمندان و گیاهان قابل‌استفاده برای ساخت مناظر با کاربرد شفابخشی است. از آنجاکه فضا سازی 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، پیری‌شناسان و جامعه‌شناسان 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 ارائه 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 (۱۳۹۴) 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، ۱۳۹۴). تی‌سوزوکی و همکاران (۲۰۱۵) نیز با بررسی ویژگی‌های مطلوب اقامتگاه سالمندی، سعی بر ارائه 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 تأکید شد (Yoo, 2015). پژوهشی دیگر، به کنکاش شاخصه‌های شفابخشی عام نظیر تنوع فضایی، پخش مواد سبز و گیاهان دارویی، پخش گل‌ها و گیاهان دارویی، 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، ۱۳۹۱). 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.

۱-۲- محیط و شفابخشی

تاکنون نظریات زیادی در باب محیط، تأثیرات و ویژگی‌های آن مطرح شده 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 منظر دربردارنده همه خصوصیات درمانگری، در برخی پروژه‌ها به کار گرفته شده است. آسایشگاه سالمندی ریچاردسون واقع در روستای آبشار شیبویگان در ایالات متحده آمریکا، نمونه‌ای از این نوع منظرسازی سالمندان است (DFAR, 2010). بنا به عقیده استنبرگ و سرکیسیان (۲۰۱۳) 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. به این ترتیب نقشه‌ای شناختی یا ذهنی برای سالمند از محیط به دست می‌آید (Sarkissian & Stenberg, 2013). هدف نهایی طراحی باغ و منظر شفابخش، ارائه‌ای مطمئن برای انسان با تنوع گونه‌های گیاهی و جانوری در آن است (Vapaa, 2002). یک منظر شفابخش، بخش‌هایی به نام اتاق باغ (جدول ۱) 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 ۱- هشت ویژگی مذکور استیگز داتر برای باغ آلنارپ محوطه دانشگاهی در سوئد (Stigsdotter, 2005)

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

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 معیارهای رفتاری (میزان پیوند با محیط) تأثیرگذار است و نیز به‌مانند شکل زمین از طریق معیارهای فیزیولوژیک بر سلامت انسان تأثیر دارد (نیلی و همکاران، ۱۳۹۲). 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.

۲- 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 ۹ اقامتگاه از بین اقامتگاه‌ها انتخاب شدند. تعداد حجم نمونه با ضریب خطای ۰/۰۸ از فرمول کوکران تعداد ۱۴۴ و در بدبینانه‌ترین حالت ۱۵۰ نفر بود. پس از پر شدن ۱۵۰ پرسشنامه و انصراف دو نفر از تکمیل آن، ۱۴۸ پرسشنامه (۷۵ مرد و ۷۳ زن) به دست آمد. ابزار پژوهش شامل پرسشنامه‌ی ۳۵ سؤالی محقق ساخت با پایایی ۰/۹۰ 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 ۲۰ 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 ($p \leq 0/05$) و آزمون همبستگی پیرسون (ضریب اطمینان ۰/۹۹ و سطح معنی‌داری $p \leq 0/05$) 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 از نظر 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.



۳- 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 مورد مطالعه به دست خواهد آمد. متغیرهای به دست آمده در باب مناظر شفابخش پس از بررسی مطالعات و مشورت با خبرگان به پنج متغیر تقسیم شد: ۱- متغیر جسمی- حرکتی (شامل سلامت جسمی: ایمنی، تحرک)، ۲- متغیر ادراکی- روانی (شامل ادراک محیطی: آشنایی، جهت‌یابی، سهولت دسترسی، سلسله‌مراتب دسترسی‌ها)، ۳- متغیر ادراکی- عاطفی (شامل رفاه عاطفی: تحریک حواس، زیبایی‌شناسی، خلاقیت، خاطره‌انگیز بودن، شمع، معنا، همانندی سرای سالمندان به خانه، سکوت، امنیت ادراکی، استقلال، تقویت قدرت تصمیم‌گیری، تفریح، مراقبت از حیوانات خانگی، بومی‌سازی)، ۴- 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)، ۵- 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 تی استودنت استفاده شد. به دلیل بهره‌گیری از مقیاس پنج‌گانه لیکرت عدد واریانس برابر ۳ قرار داده شد. در این آزمون میانگین نمونه و متغیرها با مقدار ۳ که حد متوسط در نظر گرفته شده است مورد مقایسه قرار می‌گیرد. دامنه نمرات از ۱ تا ۵ است که نمره متوسط برابر با ۳ به دست می‌آید. چنانچه مقدار هر کدام از متغیرها به‌طور معنی‌داری بیش‌تر از مقدار ۳ باشد ($P < .05$) می‌توان استنباط کرد که میزان آن متغیر در نمونه بیش‌تر از مقدار متوسط است و وضعیت آن متغیر مطلوب است و چنانچه مقدار هر کدام از متغیرها به‌طور معنی‌داری کمتر از مقدار ۳ باشد ($P < .05$) 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 ۲ گزارش شده است.

جدول ۲- آزمون تی استودنت جهت بررسی وضعیت و جایگاه متغیرهای پژوهش (معیار = ۳)

متغیر	میانگین	تفاوت میانگین	درجه آزادی	آماره آزمون t	سطح معنی‌داری
جسمی- حرکتی	۳/۲۲	۰/۲۲	۱۴۷	۲/۸۰	۰/۰۰۶
ادراکی- روانی	۳/۰۶	۰/۰۶	۱۴۷	۱/۲۶	۰/۲۱۱
ادراکی- عاطفی	۳/۱۵	۰/۱۵	۱۴۷	۲/۱۷	۰/۰۳۲
فیزیکی- کالبدی	۲/۹۷	-۰/۰۳	۱۴۷	-۰/۴۸	۰/۶۳۴
اجتماعی- فرهنگی	۳/۳۷	۰/۳۷	۱۴۷	۴/۲۶	۰/۰۰۰
کل	۳/۱۷	۰/۱۷	۱۴۷	۲/۹۱	۰/۰۰۴

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 شفافبخشی و کلیت عامل موردسنجش قرار گرفت. نتیجه‌ی آزمون به این مفهوم است که با اطمینان $0/99$ و سطح خطای کوچک‌تر از $0/01$ ، کیفیت ویژگی‌های جسمی- حرکتی اقامتگاه مانند ایمنی و تحرک، باکیفیت عوامل ادراکی- روانی ($r=0/639$ و $p=0/000$)، ادراکی- عاطفی ($r=0/379$ و $p=0/000$)، فیزیکی- کالبدی ($r=0/441$ و $p=0/000$)، اجتماعی فرهنگی ($r=0/232$ و $p=0/005$) و جمع متغیرها ($r=0/615$ و $p=0/000$) رابطه‌ای مستقیم (مثبت و در حد قابل قبول برای همه عوامل) دارد (جدول ۳).

جدول ۳- رابطه عامل جسمی- حرکتی با سایر عوامل شفافبخشی، (منبع: نگارنده)

مجموع عوامل شفافبخشی	اجتماعی- فرهنگی	فیزیکی- کالبدی	ادراکی- عاطفی	ادراکی- روانی	
$0/615$	$0/232$	$0/441$	$0/379$	$0/639$	ضریب همبستگی (r)
$0/000$	$0/005$	$0/000$	$0/000$	$0/000$	سطح معناداری (p)

با استفاده از آزمون پارامتری ضریب همبستگی پیرسون، رابطه بین عامل ادراکی-روانی با عوامل شفافبخشی و کلیت عامل موردسنجش قرار گرفت. نتیجه آزمون به این مفهوم است که با اطمینان $0/99$ و سطح خطای کوچک‌تر از $0/01$ ، کیفیت ویژگی‌های ادراکی-روانی اقامتگاه، باکیفیت عوامل جسمی- حرکتی ($r=0/639$ و $p=0/000$)، ادراکی- عاطفی ($r=0/450$ و $p=0/000$)، فیزیکی- کالبدی ($r=0/591$ و $p=0/000$)، اجتماعی فرهنگی ($r=0/241$ و $p=0/003$) و جمع متغیرها ($r=0/664$ و $p=0/000$) رابطه‌ای مستقیم (مثبت و در حد قابل قبول برای همه عوامل و نسبتاً قوی برای عامل شفافبخشی و ادراکی عاطفی) دارد (جدول ۴).

جدول ۴- رابطه عامل ادراکی- روانی با سایر عوامل شفافبخشی، (منبع: نگارنده)

مجموع عوامل شفافبخشی	اجتماعی- فرهنگی	فیزیکی- کالبدی	ادراکی- عاطفی	جسمی- حرکتی	
$0/664$	$0/241$	$0/591$	$0/450$	$0/639$	ضریب همبستگی (r)
$0/000$	$0/003$	$0/000$	$0/000$	$0/000$	سطح معناداری (p)

با توجه به نتایج به‌دست‌آمده از عوامل شفافبخشی 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، ۱۳۹۲)، (صومی و همکاران، ۱۳۸۸)، (شجاع‌الدین و همکاران، ۱۳۸۳)، (بستامی و همکاران، ۱۳۹۵) و (فخرزاده و فرشاد، ۱۳۹۱)؛ لذا شناخت گیاهان رافع این مشکلات و به‌کارگیری صحیح آن‌ها، می‌تواند 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، ۱۳۹۴)، (شیراوند، ۱۳۹۰)، (سایت سازمان جهاد کشاورزی استان مرکزی، ۱۳۹۵).



جدول ۵- فهرست تعدادی از گیاهان دارویی مفید ساخت مناظر شفا بخش سالمندان با توجه به مشکلات آن‌ها، منبع
(کافی و همکاران، ۱۳۹۴)، (شیراوند، ۱۳۹۰)، (سایت سازمان جهاد کشاورزی استان مرکزی، ۱۳۹۵)

گیاه	ویژگی‌های گیاه	تصویر
مامیران	مفید برای التهاب مفاصل؛ گیاهی با ارتفاع ۳۰-۸۰ سانتی‌متر و روینده روی دیوارها و اماکن سایه‌دار است. گل‌های آن زردرنگ و مجتمع به صورت چتر ساده و میوه‌اش باریک و دراز است.	 گیاه مامیران
گزنه	مفید برای التهاب مفاصل، پارگی غضروف؛ گیاه پایا به ارتفاع ۵۰-۱۲۰ سانتی‌متر، دارای کرک گزنده، گل ریز، سبز فام، مجتمع در توده‌های کوچک کروی می‌باشد. موسم گل-دهی اردیبهشت تا تیرماه است.	 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.	 اسپیره کوهی
سیر	مفید برای التهاب مفاصل؛ گیاهی است علفی و دائمی که ارتفاع آن به ۴۰ سانتی‌متر می‌رسد. برگ‌هایی باریک و سبز تیره و گل‌هایی کوچک و صورتی‌رنگ به صورت یک چتر در انتهای ساقه دارد.	 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.	 گل قاصدک
گل همیشه‌بهار	مفید برای کمردرد؛ گیاهی علفی، دارای ساقه ۲-۵۰ 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.	 گل همیشه بهار
بابونه آلمانی	مفید برای کمردرد و گرفتگی عضلات؛ ارتفاع آن ۳۰-۷۰ سانتی‌متر است. در شوری و خشکی و سرمای زمستان مقاوم است. در حاشیه کاری فضای سبز همراه با سایر گل‌های فصلی استفاده می‌شود.	 بابونه آلمانی
اسطوخودوس	مفید برای کمردرد، گرفتگی و کشیدگی عضله؛ گیاهی چندساله با ارتفاع ۴۰ تا ۶۰ سانتی‌متر که در ترکیب و یا در حاشیه علفی است. این گیاه به صورت کپه‌ای یا در مشخص نمودن مسیر استفاده می‌شود.	 اسطوخودوس
توس	مفید برای کمردرد؛ درختی زیبا که ارتفاع آن تا ۳۰ متر هم می‌رسد. عمرش حدود ۱۰۰ سال است. در مقابل خشکی چندان مقاوم نیست و به خاطر پوست سفید خود در طراحی باغ استفاده دارد.	 درخت توس غان
دم اسب	مفید برای پارگی غضروف؛ بلندی آن ۶۰-۵۰ سانتی‌متر است و در طب سنتی از ساقه‌های سبزرنگ قطورتر گیاه به عنوان دارو استفاده می‌شود. دارای مقدار زیادی سیلیس و به این نام نیز معروف است.	 گیاه دم اسب

گیاهان مفید برای باغ شفا بخش ساختار اسکلتی



ادامه جدول ۵- فهرست تعدادی از گیاهان دارویی مفید ساخت مناظر شفاعخش سالمندان با توجه به مشکلات آن‌ها

گیاه	ویژگی‌های گیاه	تصویر
رز ماری	حاوی آنتی‌اکسیدان؛ گیاهی همیشه‌سبز، چندساله و با ارتفاع ۵۰-۷۰ سانتی‌متر با گل‌های آبی‌رنگ مایل به بنفش است. ترکیب آن با سایر گل‌های فصلی، در تابستان منظر متنوعی پدید می‌آورد.	 گیاه رزماری
ریحان	حاوی آنتی‌اکسیدان؛ گیاه بوته‌ای یک‌ساله که طول آن بین ۲۰ تا ۴۵ سانتیمتر است و دارای عطر و بوی مطلوبی است. رنگ ساقه‌ی بوته‌ی ریحان سبز تند است و دارای برگ‌های منظم و بیضی‌شکل است.	 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.	 نعناع فلفلی
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 مورد استفاده قرار می‌گیرد. ترکیبات موجود در عطرمایه رایحه این گیاه سریعاً جذب می‌شوند.	 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.	 علف لیمو
آلوئه‌ورا	درمان یبوست؛ گیاهی معمولاً بی‌ساقه است. این گیاه ۶۰ تا ۱۰۰ سانتیمتر رشد می‌کند. برگ‌های نيزه‌ای و گوشتی و رنگ سبز تا خاکستری دارد. گل آن بر روی سنبله می‌روید که گاه تا ۹۰ سانتیمتر درازا دارد.	 گیاه آلوئه‌ورا
گل ختمی	درمان اسهال و ریفلاکس معده؛ ارتفاع این گیاه به ۸۰ تا ۱۲۰ سانتی‌متر می‌رسد. برگ‌های پوشیده از کرک است که به صورت متناوب روی ساقه‌ها قرار می‌گیرد. گل‌های آن سفید، صورتی و قرمز است.	 گل ختمی
گل بومادران	درمان اسهال؛ چندساله، دارای گل‌آذین منفرد و ارتفاع ۳۰ تا ۹۰ سانتی‌متر است و برگ‌های نيزه‌ای شکل دارد. گل‌های کوچک آن در انتهای ساقه قرار دارند. عطر خاص و دلپذیر دارد و جاذب پروانگان است.	 گل بومادران

گیاهان مفید برای گوارش



ادامه جدول ۵- فهرست تعدادی از گیاهان دارویی مفید ساخت مناظر شفا بخش سالمندان با توجه به مشکلات آن‌ها

گیاه	ویژگی‌های گیاه	تصویر
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 زمین ساقه‌ای غده‌ای می‌رویند.	 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.	 گیاه هل
آویشن	بادشکن و ضد نفخ؛ از خانواده نعنائیان و چهارگونه آن انحصاری ایران هستند. از گونه‌های مورد استفاده آن در باغ سازی به عنوان زمین پوش بین سنگفرش، ابلق، به عنوان دیوارپوش روی سطوح می‌باشد.	 گیاه آویشن
زنجبیل شامی	درمان سرفه خلط دار؛ گل‌های زرد رنگ و بویی شبیه بنفشه دارد. ریشه و ساقه زیرزمینی آن مفید است.	 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 ۶۰ تا ۲۰۰ سانتی متر است. برگ آن دندانه دار، کشیده و بیضی می‌باشد. گل‌های آن به صورت خوشه ای است.	 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 می‌روید. گل‌ها 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.	 گیاه آق‌طی
شیرین بیان	درمان گلودرد؛ گیاهی چند ساله و دارای ساقه‌ی به طول یک متر تا دو متر است. برگ های آن مرکب از تعدادی برگچه های سبز رنگ می باشد. گل های آن به رنگ بنفش، سفید، زرد است.	 گیاه شیرین بیان
مریم گلی	درمان گلودرد؛ گیاه چندساله و همیشه سبز با ارتفاع ۴۰-۸۰ سانتی متر 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
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.	 گیاه خار مریم



ادامه جدول ۵- فهرست تعدادی از گیاهان دارویی مفید ساخت مناظر شفا بخش سالمندان با توجه به مشکلات آن‌ها

تصویر	ویژگی‌های گیاه	گیاه	گیاهان مفید برای باغ شفا بخش اعصاب
	تونیک خشم، اضطراب و فشار روانی؛ ر.ک. به بخش ساختار اسکلتی	بابونه آلمانی	
 گیاه 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.	سنبل الطیب	
 گیاه بادرنجبویه	درمان اضطراب؛ گیاهی چند ساله با ارتفاع ۵۰-۱۰۰ 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.	بادرنجبویه	
 شقایق کالیفرنایی	درمان اضطراب و بی‌خوابی؛ یک‌ساله با ارتفاع ۳۰ 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 کالیفرنایی	
	درمان افسردگی؛ ر.ک. به بخش گیاهان مفید دستگاه گوارش	هل	
	درمان افسردگی؛ ر.ک. به بخش گیاهان مفید برای دستگاه ایمنی	شیرین بیان	
 گیاه 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.	یولاف	
 گیاه مریم گلی کبیر	درمان افسردگی؛ دو ساله و پایا، معطر و دارای ساقه ۱۵۰-۱۰۰ 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 گل ساعتی	درمان بی‌خوابی؛ گیاهی است علفی، دارای ساقه رونده با برگ‌های متناوب. مجموع اندام‌های گل شبیه ساعت است و میوه کروی شکل دارد. به عنوان سایبان در سردر منازل قابل استفاده است.	گل ساعتی	
	مفید برای بیخوابی و سردرد تنشی؛ ر.ک. به جدول گیاهان مفید برای ساختار اسکلتی	اسطوخودوس	
 گیاه رازک	مفید برای بی‌خوابی؛ پیچی است با برگ‌های سبز که در شمال کشور از درختان جنگلی بالا می‌رود و برای کشت در اطراف آلاچیق و پرگولا مناسب است.	رازک	
 درخت جینکو	مفید برای سردرد تنشی؛ درخت خزان پذیر، ارتفاع ۳۰-۵۰ 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.	جینکو	
	مفید برای سردرد تنشی؛ ر.ک. به بخش گیاهان مفید دستگاه گوارش	ولیک	
	مفید برای سردرد تنشی؛ ر.ک. به بخش گیاهان مفید دستگاه گوارش	رزماری	



ادامه جدول ۵- فهرست تعدادی از گیاهان دارویی مفید ساخت مناظر شفا بخش سالمندان با توجه به مشکلات آن‌ها

تصویر	ویژگی‌های گیاه	گیاه	
 گیاه بشقابی	مفید برای فشار روانی؛ گیاه گوشتی با ساقه‌های منشعب که به طور معمول به خاطر برگ‌های زیبایش پرورش داده می‌شود و پس از گل دادن از بین می‌رود.	بشقابی	گیاهان مفید برای قلب و عروق
 گیاه ولیک	حاوی آنتی اکسیدان، مفید برای تصلب شرایین، فشار خون بالا، کلسترول بالا، رگ‌های واریسی؛ درختچه‌ای است با ارتفاع ۵ متر دارای شاخه‌های گسترده و خاردار و برگ‌هایی لوب دار است.	ولیک	
 گیاه 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 ۱-۱/۵ متر است و گاهی به دو متر نیز می‌رسد.	قره قاط	
	حاوی آنتی اکسیدان و مفید برای کلسترول بالا؛ ر.ک. به جدول گوارش	رزماری	
	مفید برای تصلب شرایین و رگ‌های واریسی؛ ر.ک به بخش گیاهان مفید اعصاب	جینکو	
	پالایش لنفاوی خون؛ ر.ک. به بخش گیاهان مفید برای دستگاه ایمنی	سرخارگل	
	پالایش لنفاوی خون؛ ر.ک. به بخش گوارش	بابا آدم	
 درخت عنبر سائل	مفید برای بواسیر و رگ‌های واریسی؛ درختی با ارتفاع ۳ - ۱۲ 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.	عنبر سائل	
	مفید برای بواسیر؛ ر.ک. به بخش گیاهان مفید برای ساختار اسکلتی	همیشه بهار	
	مفید برای بواسیر و رگ‌های واریسی؛ ر.ک. به بخش گوارش	بومادران	
 شاه بلوط هندی	مفید برای بواسیر و رگ‌های واریسی؛ درختی خزان کننده با ارتفاع ۳۰ متر است. سرعت رشد آن در ابتدا سریع است. گل این درخت سفید با نقطه‌های زرد یا قرمز است. هر خوشه شامل ۲۰-۵۰ گل است.	شاه بلوط هندی	
 چای سبز	مفید برای فشارخون بالا؛ از گلبرگ چای تازه است. در فرایند تولید آن اکسایش کم صورت می‌پذیرد.	چای سبز	
	مفید برای فشارخون بالا؛ ر.ک. به بخش معرفی گیاهان مفید برای اعصاب	سنبل الطیب	
 گیاه نعناع	مفید برای فشارخون بالا؛ گیاه علفی و پایا است. ساقه‌های آن دونه‌خنده و زیر زمینی است. نعنا سبز در سراسر جهان کشت می‌شود و در شمال ایران و اطراف تهران به حالت وحشی و پرورشی می‌روید.	نعناع	
	مفید برای فشارخون و کلسترول بالا؛ ر.ک. به بخش ساختار اسکلتی	زنجبیل	
 گیاه شنبلیله	مفید برای کلسترول بالا؛ گیاهی علفی به ارتفاع ۱۰ تا ۵۰ سانتی متر با گل‌هایی منفرد و به رنگ روشن است. این گیاه بومی ایران بوده و به عنوان سبزی خوراکی کاشته مصرف می‌شود.	شنبلیله	
	مفید برای کلسترول بالا	زردچوبه	



۴- 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 به‌کارگیری 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: متغیر ادراکی- روانی، ادراکی- عاطفی و اجتماعی فرهنگی) و میانگین بالاتر از ۳، تقریباً 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 ۰/۹۹ در صورت تغییر در عوامل جسمی حرکتی، سایر عوامل مانند عوامل ادراکی- عاطفی، ادراکی- روانی، فیزیکی- کالبدی، اجتماعی- فرهنگی و مجموع عوامل دچار تغییر می‌شوند. همین‌طور با اطمینان ۰/۹۹ در صورت تغییر در عوامل ادراکی- روانی، سایر عوامل مانند جسمی- حرکتی، عوامل ادراکی- عاطفی، فیزیکی- کالبدی، اجتماعی- فرهنگی و مجموع عوامل دچار تغییر می‌شوند. 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؛ در صورتی که در برابر خاکستری بتن و سایر مواد غیرطبیعی این اتفاق نمی‌افتد (Wilson, 2002). پژوهش‌های 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 نسبتاً زیاد گیاهان دارویی در سالمندان، لزوم اطلاع رسانی صحیح در سطح جامعه نسبت به عوارض و تداخلات احتمالی و انجام مطالعات بیشتر در خصوص اثربخشی و عوارض احتمالی آنها ضرورت دارد (اکبری و همکاران، ۱۳۸۹).

۵- 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 شفا بخشی موثر است. بهره‌گیری از گیاهان مفید برای مشکلات عمده سالمندان نیز می‌تواند این عوامل و شاخصه‌های کلی شفا بخشی را ارتقاء بخشد.

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 همین‌طور 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 به 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 شفا بخش، 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.

۶- 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.
- IDGO. (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 of Agricultural 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. (۱۳۹۴). فضاهای شفابخش. تهران: کیمیا.
- اکبری، ن.، پروین، ن.، سرشتی، م. و صفدری ده چشمه، ف. (۱۳۸۹). بررسی گیاهان دارویی مورد استفاده در سالمندان ساکن شهرکرد، سال ۱۳۸۸. *مجله دانشگاه علوم پزشکی شهرکرد*، ۱۲(۴)، ۳۲-۲۷.
- بستامی، ف.، سلحشوری، آ.، شیرانی، ف.، محتشمی، ع. و شرفخانی، ن. (۱۳۹۵). عوامل خطر افسردگی در سالمندان: مقاله مروری. *نشریه سالمند شناسی*، ۱(۲)، ۶۵-۵۴.
- سایت سازمان جهاد کشاورزی استان مرکزی. (۱۳۹۵). بازیابی از <http://jkm.ir>
- شاهچراغی، آ. و بندرآباد، ع. (۱۳۹۴). محاط در محیط (کاربرد روانشناسی محیط در معماری و شهرسازی). تهران: انتشارات سازمان جهاد دانشگاهی تهران.
- شجاع الدین، ص.، ابراهیم، خ. و حسینی، م. (۱۳۸۳). مقایسه برخی از شاخص های سیستم ایمنی در سالمندان فعال و غیر فعال. *نشریه علوم حرکتی و ورزش*، ۱(۴)، ۹۲-۷۷.
- شیراوند، د. (۱۳۹۰). طراحی منظر و فضای سبز با درختان و درختچه های زینتی. تهران: انتشارات آموزش و ترویج کشاورزی.
- صادقی، م. و کاظمی، ح. (۱۳۸۳). شیوع دمانس و افسردگی در سالمندان ساکن در خانه های سالمندان استان تهران. *روانپزشکی و روانشناسی بالینی ایران*، سال نهم (۴)، ۵۵-۴۹.
- صومی، م.، رضایی فر، پ. نقاشی، ش. (۱۳۸۸). اپیدمیولوژی سرطانهای دستگاه گوارش در سالمندان استان آذربایجان شرقی در سال ۱۳۸۵. *مجله سالمند ایران*، ۳(۸)، ۵۹۵-۵۸۹.
- ضرغامی، ا.، شرقی، ع. و الفت، م. (۱۳۹۴). ویژگیهای محیطی مؤثر در افزایش کیفیت زندگی ساکنان خانه های سالمندان (نمونه موردی: خانه های سالمندان ناحیه شمیرانات در استان تهران). *مطالعات معماری ایران*، ۷(۷)، ۱۱۱-۱۲۶.
- فخرزاده، ح. و فرشاد، ش. (۱۳۹۱). بیماریهای قلب و عروق در سالمندان. *مجله علمی دانشگاه علوم پزشکی گرگان*، ۱۴(۳)، ۹-۱.
- کافی، م.، همایونی، غ.، عبادی، م. و زارع، ع. (۱۳۹۴). کاربرد گیاهان دارویی و معطر در طراحی منظر و باغ های شفابخش. تهران: انتشارات آموزش و ترویج شاورزی.
- محمودی اقدام، س.، خادمی کلانتری، خ.، اکبرزاده باغبان، ع.، رضایی، م.، رحیمی، ع. و نعیمی، ص. (۱۳۹۲). بررسی اثر کشش مداوم مفصلی در بهبود فیزیکی بیماران مبتلا به استئوآرتریت پیشرفته زانو. *مجله پژوهشی توانبخشی نوین*، ۷(۳).
- نیلی، ر.، نیلی، ر. و سلطان زاده، ح. (۱۳۹۱). چگونگی بازتاب مناظر شفابخش در الگوی منظر باغ ایرانی. *باغ نظر*، صفحه ۶۵-۷۴.