

چگونگی بازتاب شاخصه‌های مناظر شفابخش در الگوی منظر باغ ایرانی

رعنا نیلی*
ریحانه نیلی**
حسین سلطانه‌زاده***

چکیده

عناصر معماری منظر سرشار از رویکردهای متفاوت معمارانه است. تناسب، تضادها، تقارن‌ها، تعالی و دیگر پارامترهای زیبایی‌شناسی نیز در آثار معماری منظر همچون سایر هنرها چشمگیر است. اما رویکردهای کارکردی عناصر معماری منظر در بسیاری از موارد دیده نشده است. به همین منظور ارتباط میان چشم‌انداز و سلامت انسان در تحقیقات و در سطح جهانی بسیار مهم تلقی شده و اهمیت روز افزون پیدا می‌کند از طرفی لذت‌بردن از این چشم‌اندازها ویژگی منحصر به فرد انسان است بدین معنا که انسان ذاتاً به طبیعت تمایل دارد و در کنار آن آرامش خاطر پیدا می‌کند و از طرف دیگر به وضوح می‌توان دریافت که معماری منظر فقط در راستای زیباسازی محیط گام بر نمی‌دارد بلکه منظر و عناصر طبیعی را به گونه‌ای طراحی می‌کند که بر روان فرد تأثیر مثبت داشته باشد. در این پژوهش به بازشناسی رویکرد شفابخشی معماری باغ ایرانی در تناسب با شاخصه‌های مناظر شفابخش پرداخته و نسبت به بازخوانی این رویکرد اقدام شده است. در این میان هم به معرفی پارامترهای شفابخشی توجه شده که به بهبود سلامت و افزایش میزان بهداشت روان بسیار کمک می‌کند و هم این پارامترها در نمونه‌های موردی، بررسی و پیمایش شده است.

واژگان کلیدی

بهداشت روان، منظر و سلامت، چشم‌انداز شفابخش، شفابخشی باغ ایرانی.

*. کارشناس ارشد معماری، دانشگاه آزاد اسلامی قزوین. ایران. نویسنده مسئول ۰۹۱۲۲۱۰۲۰۵۹

Rana5891@yahoo.com

** کارشناس ارشد معماری، دانشگاه آزاد اسلامی قزوین. ایران.

Reihane5891@yahoo.com

*** دکتری معماری. دانشیار دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکزی. ایران.

h72_soltanzadeh@yahoo.com

مقدمه

روانی زندگی روزمره کاهش می‌دهد. درحقیقت می‌توان گفت راز موفقیت باغ شفابخش در کشش ذاتی انسان به سوی طبیعت، احساس حیات و آرامش است (نیکبخت، ۱۳۸۳: ۷۹). داده‌های بدست آمده نشان می‌دهد متغیرهای زیادی از قبیل آب و هوا، صدا، آب، نور و حاشیه فضاها در تصمیم‌گیری به منظور افزایش سلامت روان، مؤثر است (Naderi, 2005: 156). مبانی نظری این پژوهش بر مبنای نوشته‌های منظرین «گسلر» با رویکرد درمانی (چشم‌اندازهای شفابخش) شکل گرفته است (Gesler, 1992: 740). واقعیت این است که مردم خود به خود در قبال محیط زیست سبز به خوبی پاسخ می‌دهند. این نوع جذب محیط‌شدن را «جذب نرم» می‌گویند (Kaplan & Kaplan, 1989). زمانی که طبیعت توجه افراد را به خود جذب می‌کند سیستم اجرایی، که توجه هدایت شده را کنترل می‌کند، استراحت کرده و افکار منفی جای خود را به افکار مثبت می‌دهد. طولانی شدن این وضعیت می‌تواند مسایل مهم از جمله اولویت‌ها، اهداف و جایگاه فرد در مقیاس بزرگ‌تر را تحریک کند. این امر کمک می‌کند که فرد حس و جهت جدید را در زندگی پیدا کند (Van den Berg, et al, 2010 : 1204).

پیشینه تحقیق

«کاپلان» خستگی ناشی از ارتباطات روزمره و کسل‌کننده را "خستگی روانی" می‌نامد که منجر به کج‌خلقی، حساسیت، بداخلاقی، کاهش تحمل، افزایش اشتباه، افزایش ریسک‌پذیری، و موارد دیگر می‌شود (Hartig, Mang, Evans 1996: 383) و نیز فرایندی که قابلیت‌های فرد با نیازهای محیط ادراکی پاسخگو نباشد، تعریف می‌شود اگر موقعیت و یا واقعه‌ای ناخوشایند و ترسناک، آرامش فرد را به چالش بکشد در نتیجه فشار روانی رخ می‌دهد که معمولاً با احساسات منفی همراه است. منظر^۱ فرد را از تنش و استرس روحی رها کرده و سبب تجدید قوای فرد می‌شود (Hansmann, 2007: 214) این دیدگاه در مقابل پیش‌زمینه «اولریچ» مبنی بر نظریه کاهش تنش‌های عصبی و نظریه کاپلان مبنی بر نظریه تجدیدی قوای عصبی (Kaplan & Kaplan, 1989) منطقی به نظر می‌رسد. طبق این دیدگاه محیط طبیعی^۲ به صورت قیاسی منجر به ایجاد حس تجدید قوا و رهایی از تنش‌های عصبی می‌شود. به طور خلاصه، اولریچ دریافت بهبود و رهایی از استرس شامل تغییرات مثبت متعددی است که در سیستم فیزیولوژیکی و رفتار فرد رخ می‌دهد، اغلب در این مرحله بر عملکرد فرد هم تأثیر می‌گذارد (Ulrich, 1986: 31). مطالعات صورت گرفته نشان می‌دهد که مشاهده مناظر طبیعی (محرک وجه دیداری و بصری) و در معرض عناصر طبیعی قرار گرفتن (محرک حس لامسه، بویایی، شنیداری) می‌تواند عوامل تنش‌زای روان‌شناختی را کاهش داده و رفاه بیولوژیکی را افزایش دهد، همچنین سبب

امروزه که دنیای ماشینی و صنعتی روزه روز در تمامی عرصه‌های زندگی بشر رخنه کرده، فشار عصبی معنا و مفهوم پیدا می‌کند، فشار روانی یا "استرس" حالتی درونی ناشی از خواسته‌های فیزیکی یا موقعیت‌های اجتماعی است که بالقوه زیانبار، غیرقابل کنترل یا فراتر از استعداد سازگاری فرد است. ارزیابی و کنترل تصاویر ذهنی و برداشت‌های انسان بدون در نظر گرفتن عوامل تنش‌زای محیط طبیعی امکان‌پذیر نیست.

صدمات ناشی از تنش و بحران‌های عصبی در زندگی اجتماعی پیامدهای جسمی، روانی و اجتماعی بسیار زیاد با صرف هزینه‌های گزاف به وجود آورده است و موجب شده تا پژوهشگران به تدوین برنامه‌هایی برای بازنگری و بازیابی طبیعت بپردازد تا با تلفیق انسان و محیط طبیعی، سلامت و بهداشت روان در جامعه نیز به کیفیتی امیدبخش نزدیک شود.

شفا، اصطلاح گسترده‌ای است که ضرورتاً به معالجه بیماری اشاره ندارد. بلکه به عنوان روندی کلی برای بهبود اطلاق می‌شود که روح و جسم را با هم در نظر می‌گیرد. بنابر نظریه «کوپر مارکوس» و «بارنس» در سال ۱۹۹۵، شفا، رهایی از علائم فیزیکی، بیماری و ضربه روحی است و عاملی برای کاهش فشار عصبی و افزایش میزان راحتی افراد قلمداد می‌شود.

باغ شفابخش، چرا و چگونه؟

شفابخشی^۱ خاصیتی است که طی آن سلامت روان تأمین شده و به کاهش استرس و افزایش تجدید قوا می‌انجامد. همچنین اصطلاحی است که به طور مکرر برای مناظری به کار رفته که آسایش را ارتقا داده و به حفظ سلامت کمک می‌کند و آنالیز آنچه که روی بازدید کننده تأثیر می‌گذارد از اهداف آن است (Williams, 1999).

ارتباط میان منظر و سلامت برای مدت طولانی در فرهنگ‌ها و جوامع مختلف مورد توجه بوده است. حضور عناصر طبیعی و مصنوع در مناظر به کمک حواس پنج‌گانه، ادراک محیط را بر انسان ممکن می‌سازد. این عقیده که مشاهده آب، سبزه، شنیدن آوای حاصل از عناصر طبیعی (حرکت آب و آوای پرندگان)، استشمام رایحه گیاهان و گل‌ها و محرک‌های چشایی و لامسه، پنج حس را تحت تأثیر قرار می‌دهد و با تمرکز آن می‌تواند بر کاهش استرس مؤثر باشد، در آسیای اولیه (چین، یونان و فرهنگ‌های رومی) نیز مورد بررسی و مطالعه قرار گرفته است (Velarde, 2007: 199). منظر شفابخش در گذشته شامل خلوت معنوی و مناظر زیبای طبیعی بوده، در حالی که اخیراً این اصطلاح کنار گذاشته شده و فقط برای درمان و در بیمارستان و درمانگاه استفاده می‌شود (Laws, 2009: 1827).

در واقع باغ شفابخش^۲ به وسیله ارتباطی که از طریق حواس مختلف با انسان برقرار می‌کند باعث شفابخشی شده و فشار

منفی بر کیفیت بهداشت روان می‌افزاید (Van den Berg, et al, 2010: 1205).

۳. گل‌ها و گیاهان رنگین^۷: انتخاب گیاه که بر مبنای اثر تحریک احساس است؛ شامل شاخ و برگ و درختچه که در پس زمینه به صورت رنگی دیده می‌شود بوته‌های رنگی و معطر که حس بویایی را تحریک می‌کند، چمن‌های صاف، نرم، و سطوح وسیع جهت تأثیر مثبت محرک و درخت‌های بالغ همراه با سایه فراخ و یا درختانی که محدوده‌ها را مشخص می‌کنند (Sad, 2003:58) خود به نوعی حواس را بر می‌انگیزد و در راستای تمرکز آن، زمینه آرامش، خودآگاهی و گریز از اضطراب را فراهم می‌کند.

۴. گیاهان دارویی^۸: اکثر تعاریف در ارتباط با مناظر و چشم‌اندازها براساس ویژگی‌های خاک منطقه و ویژگی‌های فیزیوگرافی بوده و انسان به عنوان تجربه‌کننده چشم‌انداز نادیده گرفته می‌شود. علی‌رغم اینکه مناظر با گیاهان دارویی، در نواحی آب و هوایی ویژه رشد می‌کند اما خواص درمانی حاصل از گیاهان دارویی خوراکی بر ضرورت کشت و پرورش آن در مناظر شفابخش می‌افزاید (Söukand & Kalle, 2010: 209).

۵. کاهش صدای نامطلوب محیطی به کمک نظام آوا: آشنایی و شناخت گیاهان باغ به طور مستقیم جانوران به ویژه پرندگان را جذب خود می‌کند. آواز آنها با خلق آهنگ گوش‌نواز در باغ آنجا را به محیطی دلپذیر تبدیل می‌کند. زمانی که باد در باغ می‌وزد صدای ضربه آن به شاخ و برگ درختان، طنین گوش‌نوازی ایجاد می‌کند. مشاهده گیاهان و جانوران مانند پرندگان می‌تواند برای مخاطب ریتمی آرام‌بخش ایجاد کند به گونه‌ای که از تنش و فشار رها شود (Ibid: 64).

با پرورش گل و گیاهان و جلب توجه پرندگان، فرصتی برای حضور انسان در کنار پرندگان و گیاهان فراهم شده، با اصوات حاصل از این تجمع از جمله خش خش برگ درختان و آوای گوش‌نواز پرندگان، محیطی آرام‌بخش به وجود می‌آید و انسان را از تنش‌های روزمره رها می‌کند (Sad, 2003:58).

۶. به حداقل رساندن ابهام^۹: محیط باید به راحتی قابل درک و فهم باشد، یک‌مرتبی و نظم محیط، ادراک آن را تسریع و در عین حال کششی به آن می‌بخشد که افراد را به کشف آن ترغیب می‌کند و فضای فکری او را شکل می‌دهد.

محیط‌های رمزآلود و پیچیده، می‌تواند مورد علاقه فرد و چالش‌برانگیز بوده و بنابراین بر روی سلامت او تأثیرگذار باشد (Naderi, Raman, 2005:155). علی‌رغم پیچیدگی گونه‌ای از باغ‌ها مثل ژاپنی و چینی، مطالعات متعدد نشان می‌دهد که انتزاع در طراحی محیط برای فردی که استرس دارد قابل تحمل نیست و باید مشخصه‌هایی که به وضوح قابل شناسایی هستند در طراحی آن دخالت داده شود تا بر خوانایی محیط بیفزاید در واقع هنر انتزاعی در باغ و امکانات موجودش اغلب نامناسب است (Tyson, 1998).

بهبود اضطراب‌های درونی شود. بسیار تأکید شده است که مناظر خصوصاً مناظر ملایم و مطلوب به سرعت احساسات فرد را بر انگیزته و در رفع تنش فرد مؤثر است، همچنین دوری‌گزینی از عصبانیت، خستگی و آسودگی از علایم فیزیکی را به همراه دارد (Parsons, 1991).

مروری بر پژوهش محققان در بخش بازخوانی مناظر شفابخش نشان می‌دهد که این مناظر علاوه بر ایجاد حس آرامش در انسان، او را به تمرکز حواس و اندیشه دعوت می‌کند. در این تحقیق تلاش شده با یافتن پارامترهایی به عنوان اصول طراحی مناظر شفابخش و تطبیق این عناصر با شاخصه‌های باغ ایرانی، افزایش انگیزه‌های برای بازآفرینی الگوی منظر باغ ایرانی و امکان حضور مجدد آن به عنوان عاملی برای ارتقای نحوه ادراک بازدیدکننده در محیط شهری معاصر را سبب شویم. در واقع مکانی فراهم شود که مردم در مجاورت گیاه، آب و سایر عناصر از ازدحام انسان‌ها و عناصر دست‌ساختش جدا کند و با کنترل حواس پنج‌گانه فرصتی برای بازیابی روان و آرامش از دست رفته خود پیدا کند.

روش تحقیق

در این تحقیق به توصیف محتوای کیفی مناظر شفابخش پرداخته و اصول و مؤلفه‌های آن را مورد بررسی قرار می‌دهیم. بر مبنای تطبیق پارامترها با نظام باغ ایرانی کیفیت فضایی به کار گرفته شده را بررسی و واکاوی می‌کنیم. طبق چارچوب تحلیل کالبد مناظر شفابخش هفت محور بر آن برگزیدیم، از یک سو به تعریف آن مؤلفه پرداخته و از سوی دیگر هفت محور را در ۳ دوره تاریخی باغ ایرانی تطبیق می‌دهیم.

محورهای مناظر شفابخش

ارتباط انسان به مدد حواس پنج‌گانه با محیط و منظر فرصتی برای تجربه فراهم می‌کند، در طبیعت نیز حواس وی بکار گرفته می‌شود اما در مناظر شفابخش به صورت هدفمند حواس انتظام پیدا می‌کند. محورهای مناظر شفابخش حس یا حس‌هایی از مخاطب را بیدار کرده و در نهایت در کنار هم حواس پنج‌گانه را به تعادل می‌رساند.

۱. تنوع فضاها^{۱۰}: گوناگونی فضاها به مخاطب فرصت تجربیات مختلف می‌دهد. فضاها جمع‌ی و یا انفرادی مناظر شفابخش، حق انتخاب را شدت می‌بخشد (Volker, 2011: 9). تعدد فضاها، منظره‌های متنوعی برای دیدن، شنیدن و بوییدن و لمس کردن کلیه عناصر طبیعی ایجاد می‌کند که نوعی از احساسات مثبت را افزایش داده و به کاهش استرس می‌انجامد.

۲. گونه‌های سبز گیاهی^{۱۱}: فضای سبز می‌تواند بر کاهش فشار روانی و تنش‌های اجتماعی حاصل از آن مؤثر باشد. این ویژگی نوعی متغیر متعادل‌کننده است که ارتباط میان این متغیر با افکار

جدول ۱. طبقه‌بندی تأثیر شاخصه‌های مناظر درمانی بر سلامت. مأخذ: نگارندگان.

Table 1. A classification of characteristics of landscape therapy on healthcare. Source: authors.

شاخصه مناظر درمانی	محقق	وضعیت شاخصه در مناظر درمانی	گزارشی از چگونگی تأثیر در سلامت
تنوع فضایی	Grahn et al (1997)	زمین بازی مدرسه با درجه بالایی از فضای سبز	کاهش میزان بیماری / به حداکثر رساندن قدرت تمرکز / بهبود عملکردها
پخش مواد سبز و گیاهان دارویی	Hartig et al (2003)	وجود چشم اندازی از درختان و طبیعت	کاهش استرس و بهبود رفتار و حالات / کاهش فشار خون / کاهش خشم و عصبانیت
	Kaplan (1993)	چشم‌اندازی با عناصر طبیعی	تأثیر قوی در رضایتمندی و ترمیم و بهبودی / کاهش ناامیدی / افزایش صبر / زندگی و نهایت سلامت کلی
	lohr and pearson- mims (2006)	چشم‌انداز شهری با فرمهای مختلف درختان (گرد- مخروطی)	واکنش مثبت عاطفی در فضاهای شهری با درخت در مقابل فضای شهری با اشیا بی جان / کاهش فشار خون / پاسخ مثبت عاطفی در مقابل شکل گرد و مخروطی درختان
پخش گل ها و گیاهان رنگین	Otto son and grahn (2005)	باغ با میوه‌های قدیمی، طبیعت بالایی از تنوع گونه‌های گل	افزایش قدرت تمرکز / تأثیر مثبت بر ضربان قلب
	tennessen & imprich (1995)	درختان- چمن- بوته و دریاچه	افزایش میزان توجه مستقیم
تشویق به تمرین	staats, et al (1997)	چشم‌اندازهای جنگل با تراکم گوناگون (راه در مقابل قطع راه)	افزایش لذت / دسترسی زیاد / تفاوت واکنش در تراکم کم و زیاد
کاهش صدای نامطلوب محیطی به کمک نظام آوا	Diette et al. (2003)	چشم‌اندازهای طبیعی- چمن‌زار به همراه صدای طبیعت	کسانی که در معرض طبیعت و صدا قرار می‌گیرند بطور قابل ملاحظه‌ای دردشان کاهش می‌یابد.
به حداقل رساندن ابهام (خوانایی)	Nakamura and fujii (1992)	پرچین	استفاده از پرچین ایجاد آرامش می‌کند در صورتی که این حصار به صورت بلوک بتنی باشد ایجاد استرس می‌کند.
ظهور آب در گونه‌های مختلف	Laum and et al (2003)	محیطهای طبیعی- ساحل	تأثیر مثبت در ضربان قلب
	Ulrich, et al (1991)	چشم‌اندازهای طبیعی- سبزیجات با آب	کاهش خشم و ترس / بهبود سریع و کامل / کاهش ضربان قلب

اثر شفابخشی باغ ایرانی

با بررسی تأثیر منظر باغ بر سلامت و بهداشت روان انسان، به بیان ویژگی باغ ایرانی می‌پردازیم که اصالت آنها ایجاد حس آرامش است. باغ، این پدیده شادی‌آفرین و آسایش‌بخش سودآور، از نخستین روزهای تاریخ در حیات اجتماعی و اقتصادی و زندگی خانواده ایرانی سهم بسزایی داشته است (پیرنیا، ۱۳۷۸: ۱۴). هدف کلی باغ ایرانی وصول همنشینی با طبیعت است که به صورت کشتی در نهاد انسان وجود دارد (دانشدوست، ۱۳۶۹: ۲۱۴).

بازخوانی محورها با باغ ایرانی

حال به بازاندیشی پارامترهای مناظر شفابخش در باغ ایرانی می‌پردازیم. با مرور بر نظریات محققان و باغ‌شناسان، شاخصه

۷. ظهور آب در گونه‌های مختلف: جوانب مهم درک و شناخت جسمانی فضای آبی شامل صدای آب، رنگ و شفافیت، حرکت و محتوای آن است. مردم صدای آب را تحسین کرده و آن را به انواع اصوات طبیعی و خاص ترجیح می‌دهند. شنیدن صدای آب و صدای غرش و شرشر آن سبب ایجاد احساس آرامش و امنیت در افراد و همچنین تجدید قوا و رهایی از فشارهای روانی و انرژی در فرد می‌شود. واکنش احساسی فرد نسبت به آب به دلیل خالصی و سردی آن است که حس تازگی و خنکی را القاء می‌کند. این عوامل ادراکی موجب بالارفتن انرژی و حرارت جوانی شده و در این صورت اگر فضای آبی به‌عنوان منظره مثبت و ارزشمند در نظر گرفته شود، آن محل برای مشارکت اجتماعی اولویت داده می‌شود. (Volker, 2011:2).

ادراکی دارد، به طوری که رنگ‌های گرم برای شادابی و تحرک و سرزندگی و رنگ‌های سرد برای بزرگتر نمایاندن باغ استفاده می‌شود. بر این اساس التفات به نوع رنگ و اثربخشی روانی آن می‌تواند در نوع کاربری باغ و نحوه استفاده کاربران تأثیرگذار باشد و آنها را به حرکت و پویایی یا سکون و مانایی وادارد (محمودی نژاد و دیگران، ۱۳۸۸: ۱۳۳). ادراک شکل، فرم، رنگ و بافت گل و گیاهان به نظم دهی حواس انسان می‌انجامد. همچنین لذت حاصل از آن ریشه در ارزش‌های حسی انسان دارد که خود هم قابلیت دعوت به محیط را داراست و هم فرد را به تمرکز هدایت می‌کند (شاهچراغی، ۱۳۸۹: ۱۶۲).

۴. گیاهان دارویی جزئی از طبیعت است و از بدو خلقت پیوندی سخت و چندجانبه با دنیای رنگارنگ گیاهان برقرار می‌کند. قطعاً طبیعت برای هر بیماری، گیاه مداوای آن را به‌وجود آورده است و انسان هرچه به طبیعت نزدیکتر شود، آرامشش بیشتر می‌شود (جعفرنیا، ۱۳۸۵: ۸). مروری بر مطالعات پژوهشگران گیاهان دارویی نشان می‌دهد شناخت گیاهان دارویی و استفاده از آن برای درمان بیماری‌ها پیشینه‌ای شرقی دارد و در طول تاریخ و سیر تدریجی تحولات علمی، در درمان و شناخت مواد مؤثر نقش داشته‌اند (ولی‌زاده، ۱۳۸۹: ۹).

مناظری که شامل رستنی‌ها صرف‌نظر از زیبایی خاص خود، گنجینه‌ای پرپرهای بشر محسوب می‌شود، چراکه انواع فرآورده‌های غذایی و دارویی را برای بشر به ارمغان می‌آورد (کریمی، ۱۳۸۶: ۲). علی‌رغم رشد گیاهان دارویی در طبیعت به صورت خودرو، کشت گیاهان دارویی خوراکی و عطر و اسانس برخاسته از آن سیستم عصبی را تحریک کرده و آرامش انسان و تسکین روان وی را به همراه دارد.

گونه‌های مختلف گل و گیاه از جمله گل ابریشم و نسترن معطر در باغ ایرانی بسته به خواص درمانی و عطر خود جایگاهی برای کاشت و پرورش داشته‌اند (پیرنیا، ۱۳۷۳: ۹) "بنه‌گاه"، "میان‌کرت"، و ... از جایگاه‌های کشت این گیاهان بوده (شاهچراغی، ۱۳۸۹: ۶۷) جدول ۲ به معرفی مختصری از گونه‌های مختلف و مکان کاشت گل‌ها و گیاهان و درختان پرداخته و خواص درمانی آنها را برمی‌شماریم:

۵. کاهش صدای نامطلوب محیطی به کمک نظام آوا: اصوات طبیعی و خاص بعد جدیدی به باغ می‌بخشد. صداها هم به انفعال محیطها از هم تاکید می‌کند و هم فضاها را به هم پیوند می‌دهد. این تمایز کیفی محیط عوامل تشنایی محیطی را کاهش داده و حس آسودگی و تسکین را می‌افزاید.

عبور نسیم باد از میان شاخ و برگ درختان و گیاهان متناسب با ویژگی شکلی و نیز مکان استقرار، آوای ویژه‌ای ایجاد می‌کند (شاهچراغی، ۱۳۸۹: ۷۲). حرکت آب و پنهان و پیدا کردن آن در سطح باغ علاوه بر نمایش آن، اصوات گوناگونی نیز در باغ می‌آفریند. انواع درختان و گیاهان موجب جلب پرندگان در فصول

هر پارامتر را در باغ ایرانی برمی‌گزینیم، که باعث حس رهایی و آرامش در افراد شده و به نوعی شفای جسم و روح را به همراه دارد. در نهایت به بررسی تطبیقی نمونه‌هایی از باغ ایرانی (۳) نمونه از هر دوره تاریخی) اشاره می‌کنیم.

۱. تنوع فضایی: باغ ایرانی محدوده‌ایست محصور، با دیواری به عنوان مرز بین عرصه داخل و خارج، سایه و رطوبت بالا که نهایتاً فضایی فرحبخش نسبت به محیط گرم پیرامون خود به وجود می‌آورد (مسعودی، ۱۳۸۲: ۱۰۴); گیاه، آب، ابنیه در نظام معماری مشخصی با هم تلفیق شده و محیطی مطلوب، ایمن و آسوده برای انسان ساخته می‌شود (شاهچراغی، ۱۳۸۹: ۴۱).

در طراحی معماری ایرانی همه فضاها از استقلال و تشخیص برخوردار بوده و هیچ فضایی بدون هدف رها نشده است (حیدرتناج، ۱۳۸۹: ۹۰). به عنوان مثال در اطراف مکان‌های تجمع یا نشستن در باغ درختان سایه‌افکن کاشته می‌شود، در برخی شهرها به این مکان‌های نشستن "بنه‌گاه" گفته می‌شود که نشیمن تابستان است (پیرنیا به نقل از شاهچراغی، ۱۳۸۹: ۷۲). ترکیب بافت، فرم، رنگ و عملکرد، تنوع را باعث شده که کمبود آن یکنواختی و ازدیاد آن سردرگمی را به همراه دارد این همان ویژگی مؤلفه تعدد فضایی با منظر متنوع است که در فرد ایجاد واکنشی مثبت در تقابل با محیط می‌کند.

۲. گونه‌های سبز گیاهی: گیاهان در باغ ایرانی به عنوان مهم‌ترین عنصر و اساسی‌ترین عامل شکل‌دهنده و زینت‌بخش شناخته می‌شوند (دانشدوست، ۱۳۶۹: ۲۱۹) و با اهداف متفاوتی از جمله سایه‌اندازی، محصول‌دهی، تزئین باغ به کار می‌روند (محمودی نژاد و دیگران، ۱۳۸۸: ۷۴). همچنین همزیستی گیاهان مختلف در کنار هم و کاشت درختان به عنوان فیلتر در مقابل هوای خشک بیرون باغ از ویژگی‌های باغ ایرانی است (دبیا و انصاری، ۱۳۷۴: ۴۱). کاشت گیاهان سبز، عناصر مصنوعی سخت و خشن را به حداقل رسانده، موجب پدید آمدن غنای حسی در محیط می‌شود و در فرد ادراکی خوشایند و دلپذیر را فراهم می‌کند. همچنین با غلبه بر محیط مصنوعی، سلامت روان فرد را منجر می‌شود (Van den Berg, et al, 2010 : 1204).

۳. گل‌ها و گیاهان رنگین: گل‌ها و گیاهان با تنوع رنگی زیاد، ترکیب‌های رنگی متنوعی در فصول مختلف سال به‌وجود می‌آورد که به نوعی وجه تمایز باغ ایرانی نسبت به باغ‌های دیگر سرزمین‌هاست. همچنین این موضوع، ترکیب‌های گوناگون از بافت ریز یا درشت به وجود می‌آورد که هم بر کیفیت بصری و منظر تأثیر می‌گذارد و هم تنوع در حس لامسه را منجر می‌شود (شاهچراغی، ۱۳۸۹: ۷۱).

تنوع گل‌ها در باغ‌های ایرانی به‌جا مانده از دوران صفویه که طی آن گونه‌های زیادی از گل‌های مغرب زمین به ایران آورده می‌شد، بیشتر به چشم می‌خورد (حیدرتناج، ۱۳۸۹: ۶۶). همچنین کاشت گل‌های رنگین، تأثیری ویژه در ذهن به مثابه اسباب

جدول ۲. نمونه‌ای از گیاهان دارویی و خواص آنها. تدوین: نگارندگان.

Table 2. An example of medicinal plants and their properties. Codification: Autours.

نمونه‌هایی از خواص درمانی	نام علمی	نمونه‌هایی از گیاهان دارویی	گونه گیاهی
آرام بخش و مسکن - ضد تشنج - ضد اضطراب	Mentha spp	نعنا	گیاه
تصفیه کننده خون - تب بر - اشتها آور - بهبود کار کبد	Fumariaceae	شاه تره	
افزایش فعالیت مغز - درمان تب مزمن - بهبود قوه بینایی - درمان سردرد	Foeniculum Vulgare	رازیانه	
تقویت اعصاب - درمان اضطراب و افسردگی - جلوگیری از حمله ترس	Rosa spp	گل سرخ	گل
برطرف کننده بی خوابی - داروی آرامبخش و ضد اضطراب - کاهش دردهای عصبی	Passifloraceae	گل ساعتی	
ضد افسردگی - رفع خستگی - تقویت سیستم ایمنی بدن	Hypericum Perfratum	چای	
ضد سرماخوردگی - درمان فشار خون - تصفیه خون	Violaceae	گل بنفشه	درختان
آرامبخش و ضد اضطراب - تقویت کننده حافظه - ضد تشنج	Rutaceae	نارنج	
تقویت عمومی بدن - درمان کم خونی - طبع سرد	Fagaceae	بلوط	
آرام کننده عصاب - خواب آور - تقویت حافظه - برطرف کننده افسردگی - تقویت کبد	Rhamnaceae	عناّب	
تقویت حافظه - درمان سردرد - کاهش فشار خون - درمان کبد	Olea europaea	زیتون	

ایرانی تمایل زیاد به نمایش آب است و معمار باغ‌ساز بازی‌های غریبی با آن می‌کند (پیرنیا، ۱۳۵۸: ۶). حرکت، رنگ آب، صدای آب، موج آب (شکل آب) و حتی وجود آب در حوض‌های کوچک و بزرگ و با شکل‌های گوناگون امیدبخش و زندگی‌ساز است (دانشدوست، ۱۳۶۹: ۲۶۶).

آوا و نمایش آب، حواس مخاطب را جلب کرده و او را از محیط تنش‌زای بیرون جدا می‌کند، صدای آب، زیبایی‌شناسی حسی، فرمی و هم نمادینی را به همراه دارد بر روان انسان تأثیر مستقیم می‌گذارد (شاهچراغی، ۱۳۸۹: ۱۶۶). از آن نمونه می‌توان فواره، آبشار، جوی، نهر و... را نام برد (محمودی‌نژاد و دیگران، ۱۳۸۸: ۱۳۲). هرچند صدای آب در بعضی از باغ‌هایی چون کشمیر از اهمیت بیشتر برخوردار است اما این نکته در باغ ایرانی نیز قابل تأمل است.

پس در باغ ایرانی در عین آنکه در مکان زمینی قرار یافته‌ایم بدون فرافکنی ذهنی، آدمی با ساحت مقدس پیوند پیدا می‌کند و حس آرامش و خالی از هر تنش، همراه با حضور در محیطی تفکربرانگیز به او القا می‌شود. به این ترتیب سایه نظام ساختاری باغ ایرانی را در مناظر شفابخش به وضوح می‌توان مشاهده کرد و باید تمهیداتی برای افزایش این مناظر در سطح مصنوعات بشری اندیشید.

مختلف سال و آکنده شدن فضای باغ از آوای خوش آنها آکنده شود. برای ایرانیان لذتی بالاتر از این نیست که در باغ گردش کنند و آوای بلبلان را بشنوند (ویلبر، ۱۳۴۸: ۳۳).

ع. به حداقل رساندن ابهام: باغ ایرانی عبارت است از ترکیب ساده و موزون، رابطه صحیح و استوار، نظام هندسی مشخص، خطوط عمود بر هم، تخت‌کرت‌های چهارگوش، شبکه مترنم جهت‌دار آب که در فضای باز و پوشیده وسعت‌یافته است (شاکری، ۱۳۸۲: ۱۳۲).

نظام ساختاری هنری باغ ایرانی تنها به شکل ظاهری برای سازمان‌دهی کالبد باغ محدود نمی‌شود، بلکه در مقام ابزار انتزاعی، در ذهن آدمی نیز رابطه‌ای ایجاد می‌کند که قابل بررسی است. چرا که هندسه مباحث بسیاری جدی مثل نظم و رابطه و مناظر را می‌آفریند و رابطه بین باغ و فضای فکری آدمیزاد را شکل می‌دهد. زمانی که در باغ ایرانی حرکت می‌کنیم دورترین نقطه باغ نزدیک‌ترین نقطه آن به نظر می‌رسد. این می‌تواند هندسه هم باشد ولی هندسه‌ای که ذهن آن را می‌تواند بفهمد (فلامکی، ۱۳۸۳: ۴). رعایت اصول طراحی (خط، فرم، بافت رنگ، مقیاس و...) علاوه بر بهبود بصری، در بهبود هویت تصویری نیز اثر می‌گذارد و افزایش خوانایی، در انگاشت ذهنی بینندگان را ممکن می‌سازد.

۷. ظهور آب در گونه‌های مختلف: یکی از مشخصه‌های مهم باغ

جدول ۳. باز خوانی مؤلفه‌ها با باغ ایرانی. مأخذ: نگارندگان.

Table 3. Review parameters Persian garden. Source: author

ردیف	باغ	پخش مواد سبز	گل ها و گیاهان رنگین	کاهش صدای نا مطلوب محیطی به کمک نظام آوا	به حداقل رساندن ابهام (خوانایی)	ظهور آب به گونه‌های مختلف
۱. طرح	باغ ارم (نعیما، ۱۳۸۵: ۹۵) باغ واقع در محیطهای هموار (سلطانزاده، ۱۳۷۸: ۴۸)	-سرو - نارنج -مرکیات (نعیما، ۱۳۸۵: ۹۹) -کاج - چنار	-گل کاری فصلی (روحانی، ۱۳۸۳: ۳۹)	- استخر بزرگ با ساکن کردن آب، فضای رسمی‌تر و در عین حال سکوتی را سازماندهی می‌کند.	- طرح متقارن باغ شامل یک محور طولانیست که به صورت نهر بزرگی کوشک اصلی را به کوشک پایین باغ متصل می‌کند. (جوادی، ۱۳۸۳: ۳۹)	- جوی در میان ردیفی از درختان سرو -گذر جوی از حوض خانه کوشک اصلی - استخر بزرگ
	باغ دلگشا (نعیما، ۱۳۸۵: ۱۰۰)	-نارنجستان - لیمو - پرتقال (نعیما، ۱۳۸۵: ۱۰۰) (جوادی، ۱۳۸۳: ۱۲۰)	-گل نرگس کنار نهرها و خیابان‌ها -باغچه‌های گل کاری از هر نوع گل فرنگی و ایرانی	- صدای غلغله پر قدرت آب که افسارگسیخته در رگ شبانه باغ جاری است در ذهن به یاد می‌ماند و آوای گنجشک‌ها و سایر پرندگان سکونت‌گزیده در درخت‌ها (جوادی، ۱۳۸۳: ۱۱۹)	- محور بصری واضح بین کوشک و باغ	- حضور آب در حوضچه‌ها - رسیدن حوضچه‌ها به آبشار (جوادی، ۱۳۸۳: ۱۱۸)
	جهان نما (نعیما، ۱۳۸۵: ۱۱۹)	- درختان - نارنج - انار - سرو (جوادی، ۱۳۸۳: ۱۱۲)	-باغ پر از گل‌های رنگارنگ - ریاحین گوناگون (جوادی، ۱۳۸۳: ۱۱۰)	- ایجاد انواع آواها و اصوات	- طرح و اسلوب آن بر چهار خیابان است (نعیما، ۱۳۸۵: ۱۱۸)	-حوض و فواره‌های جوشان - منتهی شدن آب حوض ها به آبشار
۲. رنگ	باغ هشت بهشت (نعیما، ۱۳۸۵: ۷۴)	- چنارهای بلند (جوادی، ۱۳۸۳: ۶۷)	- گل‌های سرخ - یاسمن	- آوای خوش ریزش آب از منفذ چلیپاوازی که در مرمر سقف ایجاد کرده‌اند تماشاگر را آرامش و آسایش می‌بخشد - فواره حوض بزرگ وسط با جهش بلند فضا را از موسیقی آب می‌آکنده است	- باغ مستطیل شکل و طولش در جهت شمال جنوب بوده - شامل یک محور طولی اصل و دو محور عرضی	- استفاده گسترده و متنوع از آب در فضا سازی - حضور حوض مرمرین زیبایی در ایوان شمال
	باغ فین کاشان (باغ شاه) (نعیما، ۱۳۸۵: ۱۴۰) باغ واقع در محیطهای هموار (سلطانزاده، ۱۳۷۸: ۴۸)	- سرو کهن (جوادی، ۱۳۸۳: ۷۷)	- گل‌های رنگین (جوادی، ۱۳۸۳: ۷۷)	- انواع اصوات آب - آوای پرندگان	- ترکیب خردمندانه و منظم و سازمان هندسی - سادگی مزین به نظم و تناسب که از قواعد باغ ایرانی است (جوادی، ۱۳۸۳: ۷۲)	- استخر مرکزی به منزله محوری هدایت‌کننده - استخری بزرگ با فواره فراوان (جوادی، ۱۳۸۳: ۴۳)
	باغ چهل ستون (نعیما، ۱۳۸۵: ۷۱)	-کاج - نارون - افرازی سیاه - چنار - عرعر - تعداد معدودی درختان توت و سرو و تیریزی	- بوته های رز - گل‌های فصلی مانند بنفشه، مینا، شب بو	- صدای جهش آب درحوض وسط تالار - صدای شرشر آب از دهان شیرها در چهار گوشه صفاي خاصی به این عمارت می‌دهد.	- باغ طرحی تقریباً مربعی دارد و آرایش اصل آن مبتنی بر ۳ محور شرقی- غربی است (جوادی، ۱۳۸۳: ۵۷)	- استخر عرضی جلوی ایوان.
۳. بوته	باغ شاه گلی (نعیما، ۱۳۸۵: ۲۷۶) باغ آبی (سلطانزاده، ۱۳۷۸: ۵۱)	- درختان بید - سنجد تیریزی - درختان میوه (جوادی، ۱۳۸۳: ۱۸۳)	- گلکاری (جوادی، ۱۳۸۳: ۱۸۳)	- محصوریت و جلب توجه شنوایی	- برای ایجاد تقارن در باغ پله‌ها را در بخش شرقی طراحی شده (به نقل از ویلیمر، ۱۳۸۳: ۱۸۳) - بنای هشت گوش مستطیل بر محوطه مرکزی و چهار شاه نشین بزرگ به شیوه عهد زندیه	- استخری با بزرگی بیش از حد، این باغ را به نام شاه گولی معروف کرده است (جوادی، ۱۳۸۳: ۱۸۱)
	گلشن طیس (نعیما، ۱۳۸۵: ۱۹۳)	-نخل سر به هوا کشیده -درختان پرتقال -نارنج - سرو - بید (نعیما، ۱۳۸۵: ۱۹۰)	-بوته‌های گل سرخ -اطلسی سفید (نعیما، ۱۳۸۵: ۱۹۰)	- زمزمه جوی آب و پرندگان (جوادی، ۱۳۸۳: ۱۵۴) -سه فواره پر آب و پر سر و صدا در امتداد درازای استخر وجود دارد که حرکت و ریزش آب را دنبال می‌کند (جوادی، ۱۳۸۳: ۱۵۷)	- خطوط اصلی باغ به صورت دو خیابان بزرگ یکی در محور ورودی و دیگری در میان باغ و عمود بر آن است که باغ را به چهار مربع بزرگ تقسیم می‌کند (جوادی، ۱۳۸۳: ۱۵۷)	- جوی بزرگی که باغ بر امتداد آن شکل گرفته (جوادی، ۱۳۸۳: ۱۵۷)
	شاهزاده ماهان	-سرو - چنار - درختان میوه - سیب‌داری - تیریز (جوادی، ۱۳۸۳: ۱۹۶)	- باغچه‌های گل - گل‌های پراکنده در کرت‌های میوه (جوادی، ۱۳۸۳: ۱۹۵)	- با آبشارهای پر جنب و جوش و فواره‌های بلند موسیقی دلنشین را می‌آفریند (جوادی، ۱۳۸۳: ۱۹۰)	- سایه‌اندازی سطوح بر محور حرکتی	- آبشارهایی مکرر - حوضچه‌ها و حوض بزرگی به شکل بیضی خود از ظهور مکرر آب خبر می‌دهد. (جوادی، ۱۳۸۳: ۱۹۵)

نتیجه‌گیری

جامعه سرشار از چالش‌هایی است که عوامل استرس‌زا و بیماری‌های ناشی از آن را به همراه دارد، مطالعات انجام‌شده تا حدودی راه‌حل‌هایی برای کاهش استرس و افزایش بهبودی از طریق مناظر طبیعی ارائه می‌کند. در این میان کنشی بین انسان و طبیعت، فضایی پاک و غرق آرامش و خالی از هر تنش پدید می‌آید.

تمامی نظام‌های موجود در طراحی منظر طبیعی ایرانی تأثیر مستقیم بر حواس پنج‌گانه انسان دارد و به طور هم‌زمان تحریک حواس را تشدید می‌کند عوامل تحریک‌کننده از جمله بازی با نور و سایه، عطر گیاهان، لمس خنکی هوا و شنیدن آوای طبیعت، حواس وی را تحت تأثیر قرار می‌دهد. این نظام در نهایت به تمرکز حواس، کسب آرامش و ایجاد فرصتی برای تأمل در انسان منجر می‌شود. درست است که مراحل بهداشت روان در درون انسان اتفاق می‌افتد اما عوامل آن را اغلب توسط آنچه در اطراف انسان است تشکیل می‌دهد، بنابراین تحقیق بر روی منظر طبیعی قابل چشم‌پوشی نیست.

در این تحقیق به بیان مؤلفه‌های ضروری یک منظر درمانی پرداختیم و به‌وسیله تطبیق آنها با شاخصه‌های تشکیل‌دهنده باغ ایرانی به نظام معماری باغ به عنوان منظر تأثیرگذار بر سلامت و بهداشت روان فرد رسیده و بر طراحی و بازآفرینی آن در محیط شهری تأکید کردیم. مقاله با بررسی تطبیقی در نهایت به شناخت ارزش‌های شفابخشی باغ ایرانی می‌رسد. چنانکه در طراحی فرم‌های محیطی، احساس مخاطب نسبت به نگرش شخصی طراح باید در اولویت قرار گیرد.

با این حال با پیشرفت‌های زیادی که در درک و شناخت ما از رابطه میان چشم‌انداز و سلامت بشر بدست آمده یک سؤال کلیدی و اساسی همچنان باقی مانده و آن این است که یک منظر چگونه می‌تواند در سلامت روان تأثیر گذارد؟

پی‌نوشت‌ها

۵. Healing: در لغت به معنای کل‌نگر یا عمومی‌نگر است در واقع شفابخشی آن کیفیتی است که هم جسم و هم ذهن را در بر می‌گیرد و در کل هویت فضایی را شامل می‌شود. علاوه بر این برای سلامت و تندرستی انسان اهمیت قابل است.
۲. Healing garden: رابطه و پیوند انسان و طبیعت است البته منظور از طبیعت فقط گیاه نیست، بلکه بر مشخصه‌های طبیعی به عنوان نقاط پایه مثل استفاده از گیاه، آب، باد و صداها طبیعی و ... تأکید می‌ورزد. (Velarde, Fry, Tveit, 2007).
۳. Landscape. ۴/ Natural environment. ۵/ Variety of space. ۶/ A prevalence of green material. ۷/ Minimize ambiguity. ۸/ Colorful flowers. ۹/ Medicinal plants.

فهرست منابع

- بهشتی، محمد. ۱۳۷۸. جهان باغ ایرانی. گلستان هنر، (۱۲): ۱۵-۷.
- پیرنیا، محمد کریم. ۱۳۷۳. باغ ایرانی. تدوین فرهاد ابوضیاء. مجله آبادی، ۴ (۱۵): ۹-۴.
- پیرنیا (الف)، محمد کریم. ۱۳۷۸. باغهای شیراز. فصلنامه گلستان هنر، (۱۱): ۲۵-۱۳.
- پیرنیا (ب)، محمد کریم. ۱۳۷۸. باغ ایرانی. فصلنامه گلستان هنر (۱۲): ۳۳-۳۰.
- جعفر نیا، ساسان، قاسمی، میترا و خسرو شاهی، سارا. ۱۳۸۵. راهنمای جامع و مصور خواص و کاربرد گیاهان دارویی، تهران: سخن گستر.
- جواد، محمد رضا. ۱۳۸۳. باغ ایرانی (حکمت کهن، منظر جدید). تهران: موزه هنرهای تهران.
- حیدرناج، وحید. ۱۳۸۹. باغ ایرانی. تهران: دفتر پژوهشهای فرهنگی.
- دانشدوست، یعقوب. ۱۳۶۹. باغ ایرانی (سخنرانی در دانشکده معماری دانشگاه ملی ایران). فصلنامه اثر (۱۹ و ۱۸): ۲۲۱-۲۱۸.
- دیبا، داراب و انصاری، مجتبی. ۱۳۷۴. باغ ایرانی، مجموعه مقالات نخستین کنگره تاریخ معماری و شهرسازی ایران. تهران: سازمان میراث فرهنگی کشور.
- روحانی، غزاله. ۱۳۶۵. طراحی باغ و احداث فضای سبز. تهران: انتشارات پارت.
- سلطان زاده، حسین. ۱۳۷۸. تداوم باغ ایرانی در تاج محل. تهران: دفتر پژوهشهای فرهنگ.
- شاکری، مریم. ۱۳۸۲. آب و باغ ایرانی. کتاب ماه هنر، (۵۸ و ۵۷): ۱۳۵-۱۳۰.
- شاهچراغی، آزاده. ۱۳۸۹. پارادایم‌های پردیس. تهران: جهاد دانشگاهی تهران.
- فلاسکی، محمدمنصور. ۱۳۸۳. رمز و رازهای باغ ایرانی، مجله موزه ها، (۴۱): ۵-۲.
- کریمی، هادی. ۱۳۸۶. فرهنگ رستنیهای ایران. تهران: نشر علوم کشاورزی.
- محمودی نژاد، هادی و دیگران. ۱۳۸۸. فرش باغی: از نقش (فرش از عرش) تا (عرش بر فرش). گلجام (۸): ۱۲۴-۱۰۷.
- مسعودی، عباس. ۱۳۸۲. بررسی دیوار به عنوان یکی از اجزای تشکیل‌دهنده باغ ایرانی، فصلنامه معماری و فرهنگ (۱۴): ۱۰۴-۱۰۰.
- نعیم، غلامرضا. ۱۳۸۵. باغهای ایران. تهران: پیام.
- نیکبخت، علی. ۱۳۸۳. پزشکی در منظرسازی نوین: باغهای شفابخش. فصلنامه باغ نظر (۲): ۸۲-۷۹.

Reference List

- Beheshti, M. (1999). Jahan- e bagh- e Irani [Concept of Iranian garden]. *Journal of Golestan-e Honar*, (12): 7-15.
- Daneshdoust, Y. (1999). Bagh- e Irani [Iranian garden]. *Journal of Asar*, (18-19): 218-221.
- Diba, D. & Ansari, M. (1995). Bagh- e Irani [Iranian gardens]. Conference proceeding of First Congress of History of Architecture & Urbanism of Iran. Held in Kerman. Conducted by Sazman miras farhagi. Tehran: Sazman- e miras farhangi.
- Falamaki, M. (2004). Ramz va razha- ye bagh- e Irani [Secrets of the Persian Garden]. *Muzeha*, (41): 2-5.
- Gesler, W. (1992). Therapeutic landscapes: medical issues in light of the new cultural geography. *Journal of Social Science & Medicine*, 34(7): 735–746.
- Hansmann, R., Hug, S. & Seeland, K. (2007). Restoration and stress relief through physical activities in forests and parks. *Journal of Urban Forestry & Urban greening*, (6): 213-225.
- Hartig, T. et al. (1996). Environmental influences on psychological restoration. *Journal of Scand*, (37): 378–393.
- Hartig, T., Mang, M. & Evans, G. (1991). Restorative effects of natural environment experiences. *Journal of Environ*, (23): 3–26.
- Heidar nataj, V. (2010). Bagh- e Irani [Iranian garden]. Tehran: Daftar- e pajuhehsha- ye farhangi.
- Jafarnia, S., Ghasemi, M. & Khosroshahi, S. (2006). Rahnamay- e jame va mosavar- e khavas va karbord- e giahan- e darooee [Comprehensive Guide to The Properties of Medicinal Plants]. Tehran: Sokhan Gostar Publisher.
- Javadi, M. (2001). Bagh- e Irani [Iranian garden]. Tehran: Muze- ye honarha- ye moaser.
- Kaplan, R., Kaplan, S. (1989). *The Experience of Nature: A Psychological Perspective*. New York: Cambridge University Press.
- Kaplan, R. (1992). The psychological benefits of nearby nature. *Journal of Well-Being and Social Development*, (5): 125–133.
- Laws, J. (2009). Reworking therapeutic landscapes: The spatiality of an alternative self-help group. *Journal of Social Science & Medicine*, (69): 1827-1833.
- Mahmoodinejad, H. et al. (2007). Farsh- e baghi [Garden Carpet]. *Journal of Goljam*, (8): 107-124
- Naderi, J. & Raman, B. (2005). Capturing impressions of pedestrian landscapes used for healing purposes with decision tree learning]. *Journal of Landscape and Urban Planning*, (73): 155-166
- Naeima, Gh. (2006). Baghha- ye Iran [Iranian gardens]. Tehran: Payam.
- Nikbakht, A. (2004). Medicine in landscape architecture: Healing gardens. *Journal of Bagh-I-Nazar*, 1(2): 79-82.
- Parsons, R. (1991). The potential influences of environmental perception on human health. *Journal of Environ*, (11): 1–23.
- Pirnia, M. (1994). Bagh- e Irani [Iranian garden]. *Journal of Abadi*, (15): 9-14.
- Pirnia, M. (1999). Baghha- ye Shiraz [Shiraz gardens]. *Journal of Golestan Art*, (11): 13-25.
- Pirnia, M. (1999). Bagh- e Irani [Iranian garden]. *Journal of Golestan Art*, (12): 30-33.
- Rohani, Gh. (1986). Tarahi- e bagh va ehdas- e faza- ye sabz [Garden design And Construction of Green Space]. Tehran: Part.
- Sad, I. (2003). Therapeutic effects of garden. *Journal of Teknologi*, (38): 55-68
- Shakeri, M. (2003). Ab o bagh- e Irani [Water And Iranian gardens]. *Journal of Mahe Honar*, (57-58): 130-135.
- Shahcheraghi, A. (2011). Paradaimha- ye pardis [Paradigms of paradise]. Tehran: Jahad- e daneshgahi.
- Soltanzade, H. (1999). Tadavom- e bagh- e Irani dar tajmahal [Continuation of Iranian Garden in TajMahal]. Tehran: Daftar- e pajuhehsha- ye farhang.
- Söukand, R. & Kalle, R. (2010). Herbal landscape. *Journal of Trames*, (14): 207-226.
- Tyson, M. (1998). *The healing landscape: Therapeutic outdoor environment*. New York: McGraw hill.
- Ulrich, R. (1986). Human response to vegetation and landscapes. *Journal of Landscape and Urban Planning*, (13): 29–44.
- Ulrich, R. (1979). Visual landscapes and psychological wellbeing. *Journal of Landscape Research*, (4): 17–23.
- Velarde, M., Fry, G. & Tveit, M. (2007). Health effects of viewing landscapes – Landscape types in environmental psychology. *Journal of Urban Forestry & Urban greening*, (6): 199-212.
- Valizadeh, H., Molavy, Sh. & Malekyrad, A. (2010). *Herbal Plants*. Tehran: Nikmaleky.
- Van den Berg, A. et al. (2010). Green space as a buffer between stressful life events and health. *Journal of Social Science & Medicine*, (70): 1203-1210.
- Völker, S. & Kistemann, T. (2011). The impact of blue space on human health and well-being – Salutogenetic health effects of inland surface waters: A review. *International Journal of Hygiene and Environmental Health*, 214(6): 449-460.
- Williams, A. (1999). *Therapeutic Landscapes: The Dynamic Between Place and Wellness*. Lanham, MD: University Press of America.

Studying the Application of Healing Landscapes in Persian Gardens

Rana Nili*
Reihaneh Nili**
Hossein Soltanzadeh***

Abstract

Landscape architecture elements are the product of different architectural approaches. Proportions, contrasts, conjunctions, elevation and other aesthetics parameters abound as in any other art. But in most cases, the functional approaches to landscape architecture elements have been ignored. Therefore, the present paper attempts to compare the healing effect of the architecture of Iranian gardens with that of other modern gardens. The healing parameters which boost general mental health are introduced and the results of case studies with these parameters are given herein. On the one hand, taking joy in gardens is a special feature of human meaning that man has a tendency toward nature and reaches peace and tranquility in it and on the other hand it can be obviously understood that architecture doesn't just aim at beautifying the environment but also designs scenes and natural elements in a way to induce positive effects upon man's soul. This feature is considered as motivation of man's contact with nature. Development of this relation can be searched in healing gardens. Goslar (1991), in his book entitled "cultural geography of health and cure" considers this healing perspective and the influence of environment on individuals. He believes that factors such as nature, constructed environments and green spaces are influential in man's spiritual health. Throughout this investigation, we refer to some cases of influence of vision on soul such as Ulrich's theory of decreasing stress and anxiety. He thinks that natural environment creates a sense of refreshment and relief from nervous tension. In general, stress or spirit pressure is an interior mood which rises from physical wishes or social situations and is potentially destructive, uncontrollable and is dependent on more than one's accommodation. So he introduced the mentioned descriptions for this word as a process not as a result. Also Kaplan explains the environmental influence on human and emphasizes that we can reach spiritual restoration by change in natural environment. According to this viewpoint, natural environment can decrease spiritual pressure and is influential in spiritual improvement. Injuries arising out of tension and nervous crisis are the result of environmental change. Physical and spiritual consequences as well as pressures and exhaustion resulting from this crisis has encouraged the investigators to focus on nature and its effects on man's mental health. Through these efforts and using mental health theories, one can achieve reorganization of spaces and improvement in the environmental quality. Since the aim of a healing garden is spiritual tranquility, the goal of this study is recognizing the healing effect of Iranian garden model. Perhaps this model can be used in contemporary urban designing. By means of connection with man through different senses, a healing garden creates a healing effect which is influential in decreasing spiritual pressures of daily life. It can be said that the secret lies in man's attraction toward nature, liveliness and tranquility. In this paper, in addition to describing the quality concepts of healing landscapes, I will explain the principles and factors shaping up these landscapes through seven sections from and will study these seven sections in three historical periods (Teiemouri, Qajar and Safavieh) of Iran. Analysis of healing landscapes in Iranian garden model indicates that there is a close relation between these landscapes and man's health. Through this comparative study we recognized the values of healing Iranian gardens. However, a lot of improvements have been achieved in our understanding and knowledge about the relation between landscape and human health. A key question is that how landscape can be influential in spiritual health?

Keywords

Mental health, Landscape & health, Healing landscape, Iranian healing garden.

*. Master of Architecture, Qazvin Islamic Azad University, Qazvin, Iran. Rana5891@yahoo.com

**.. Master of Architecture, Qazvin Islamic Azad University, Qazvin, Iran. Reihane5891@yahoo.com

***. Ph. D. in Architecture. Associate Professor in Islamic Azad university of central Tehran branch. Tehran, Iran.

h72_soltanzadeh@yahoo.com