

تاریخ دریافت: ۹۵/۲/۷

تاریخ پذیرش: ۹۵/۶/۲۰

طبیعت از دیدگاه روان‌شناختی و نگاه عرفانی مولوی در دیوان کبیر

فاطمه بیان‌فر^۱

یوسف عالی عباس‌آباد^۲

چکیده:

مقدمه و هدف: تعامل انسان با طبیعت بخش عمده زیست انسانی است که به دلیل آسیب‌های جدی در این حوزه نیازمند تجدیدنظر و ارائه رویکردهای مؤثری است که این تعامل را به شکلی پایدارتر و معنادارتر ترسیم کند. یکی از این رویکردهای مؤثر، نگرش عرفانی مولانا در دیوان کبیر است که بر جایگاه ویژه انسان در عالم و پیوند با آن تأکید دارد. رویکرد مؤثر دیگر، رویکرد روان‌شناختی به طبیعت است. هدف این مطالعه بررسی طبیعت از دیدگاه روان‌شناختی و نگاه عرفانی مولوی در دیوان کبیر بود.

نتیجه‌گیری: استفاده از طبیعت در مراکز درمانی، ادارات دولتی و بخش‌های خصوصی به عنوان راهکاری مؤثر جهت کاهش تنش‌های شغلی و محیطی و ارتقاء و رضایت شغلی قلمداد می‌شود. طبیعت‌درمانی نیز به عنوان یکی از درمان‌های مؤثر در اختلالات مهارت‌های ارتباطی مانند اتیسم، اختلالات اضطرابی، استرس، کاهش توجه و تمرکز مانند اختلال بیش‌فعالی، کم‌توجهی، تکانش‌گری می‌باشد. همچنین در جهان‌بینی عرفانی مولانا، انسان باید طبیعت را در باطن، همانند خود تجلی اسماء و صفات گوناگون الهی دانسته و در مقام خلیفه الهی، نگهبان آن باشد. در نتیجه با درک درست جایگاه ویژه انسان و شناخت ویژگی‌های انسان و طبیعت، چگونگی ارتباط همدلانه وی با طبیعت از دیدگاه مولانا در دیوان کبیر آشکار شد.

کلید واژه‌ها:

طبیعت، طبیعت‌درمانی، دیدگاه روان‌شناختی، نگاه عرفانی مولوی، دیوان کبیر.

^۱ - استادیار گروه روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه پیام‌نور. نویسنده مسئول: f.bayanfar@yahoo.com

^۲ - دانشیار گروه ادبیات و زبان فارسی، دانشگاه پیام‌نور. yosef_aali@yahoo.com

پیشگفتار

بشر در طول تاریخ در دامان طبیعت زیسته و با همزیستی در کنار آن متحول و متکامل شده است. کیفیت محیط‌های طبیعی نه تنها به سلامتی و تندرستی افراد محدود نمی‌شود، بلکه تأمین‌کننده نیازهای روحی و روانی آن‌ها، زمینه‌ساز تکامل و پیشرفت، شکل‌گیری هویت و استخراج تجارب گوناگون محیطی همچون تفریح و سرگرمی، شادابی و سرزندگی، ترمیم و بازیابی ذهن نیز می‌شود. در مقابل نبود آن نگرانی، عصبانیت، اضطراب، ناتوانی، ترس، وحشت و بدبینی را به همراه خواهد داشت. نوع بشر در راستای سلامت روانی خود، یک نیاز خاص به بودن در نزدیکی طبیعت و ارتباط با آن در فرم‌های مختلف دارد. اثرات احیاگر و مثبت طبیعت بر روح و جسم آدمی، همواره مورد توجه پژوهشگران بوده و مطالعات زیادی در این زمینه صورت گرفته است (Berger, ۲۰۱۸; Cameron, Faulkner, Melville and Galtis, ۲۰۱۸; Shweitzer & Bryner, ۲۰۱۸).

محققان ارتباط با طبیعت را در سه سطح تماشای مناظر طبیعی یا تصاویری از طبیعت، بودن در طبیعت و درگیری و تعامل با طبیعت تقسیم‌بندی می‌کنند (Abkar et al, ۲۰۱۰) و معتقدند قرارگیری در معرض طبیعت چه به صورت ارادی و آگاهانه و چه ناخودآگاه و غیرمستقیم منجر به بروز واکنش‌های مثبتی می‌شود. اساس و پایه ژنتیکی در هرگونه تمایل به واکنش مثبت به طبیعت و محیط‌های طبیعی امروز یکی از ضعف‌های پیش‌روی بشر است و نیازمند آموزش، فرهنگ‌سازی و تجربه مکرر محیط‌های طبیعی است (Hinds, ۲۰۱۱).

در سال‌های اخیر مطالعات زیادی در ارتباط با تأثیرات محیط طبیعی بر انسان‌ها صورت گرفته که نشان می‌دهد نه تنها حضور در محیط‌های طبیعی بلکه تماشای صرف طبیعت یا حتی نگاه به تصاویر و فیلم‌هایی از مناظر طبیعی موجب کاهش استرس و خستگی چشم می‌شود (Shibata, ۲۰۰۴). گروه دیگری از پژوهش‌ها نشان داده است دید به طبیعت، شنیدن اصواتی از طبیعت و داشتن هرگونه تجربه از طبیعت موجب کاهش تنش و استرس می‌شود (Kellert, ۲۰۰۵; Nguyen & Brymer, ۲۰۱۸).

ارتباط با طبیعت حس آرامش و آسودگی خاطر را ایجاد می‌کند و افرادی که در محیط کار خود از وجود گیاهان بهره می‌برند، پربازده‌تر، راحت‌تر، سالم‌تر و خلاق‌تر هستند و فشار و استرس کمتری را نسبت به کسانی که از این نعمت بی‌بهره‌اند تحمل می‌کنند و فضای کار خود را از لحاظ زیبایی‌شناسی خوشایندتر ادراک می‌کنند (Smith, ۲۰۰۹). آن‌ها به انجام کار خود مشتاق‌تر هستند، کمتر دچار ناکامی می‌شوند. این امر منجر به تفکر بهینه‌تر در افراد می‌شود (Abkar et al, ۲۰۱۰).

پژوهش‌ها حتی به حضور مصالح طبیعی در کنار ارتباط مستقیم با طبیعت بر سلامت جسم و روح و افزایش سطح رضایتمندی و بازدهی افراد تأکید دارند (Kellert, ۲۰۰۵).

تأثیرات طبیعت بر افراد با توجه به ویژگی‌های محیط‌های طبیعی مختلف، متفاوت است. پارک‌ها، باغ‌ها و سواحل رودخانه‌ها و دریا احساس شادی، سرگرمی، آرامش، راحتی و گفتگو را القا می‌کنند. حس خلوت، آزادی و سرزندگی در دل جنگل‌ها و کوه‌ها بیشتر ارضاء می‌شود. محیط‌هایی که از وجود مناظر آبی بهره می‌برند مکان‌های بااهمیت‌تری برای تفریح، سرگرمی، معاشرت و فعالیت‌های اجتماعی هستند و دید به محیط‌های مصنوع همراه با حضور آب، تأثیرات مثبت بیشتری را نسبت به محیط‌های صرفاً سبز دارند (Hinds, ۲۰۱۱).

تأثیرات تعامل با طبیعت در فضاهای آموزشی

نظریه تکامل روانی و بازگردانی توجه دو نظریه مهمی هستند که فواید ناشی از ارتباط با طبیعت را بازگو می‌کنند. نظریه تکامل روانی مکان‌های طبیعی را دارای تأثیراتی همچون کاهش استرس و ایجاد آرامش برای افراد می‌داند. در این نظریه طبیعت با فراهم‌سازی یک محیط فیزیکی مطلوب به صورت بصری، موجب کاهش استرس می‌شود و با تولید احساسات مثبت و محدود کردن افکار منفی، یک حس کلی سلامت و تندرستی را پرورش می‌دهد. این تئوری روی مکانیسم‌های احساسی متمرکز است (Brooks, Ottley, Arbuthnott & Sevigng, ۲۰۱۷). لذا بازگوکننده اثرات مثبت ارتباط با طبیعت بر کاهش استرس و افزایش آرامش روانی در محیط‌های آموزشی است.

در نظریه بازیابی تمرکز، تماس با طبیعت، ظرفیت بازگردانی تمرکز مستقیم افراد را دارد. این نظریه به خصوص در مکان‌های آموزشی مورد بررسی قرار گرفته و روی فرآیندهای شناختی متمرکز است.

در محیط‌های آموزشی یادگیرندگان دائماً با اطلاعات محیطی که آن‌ها را احاطه کرده است سروکار دارند. از آنجا که توانایی یادگیرندگان در جمع‌آوری و فهم اطلاعات ورودی محدود است، لذا آن‌ها نیاز دارند میزان تمرکز و توجه ذهن خود در این رابطه بالا ببرند.

تمرکز (توجه مستقیم) نقش مهمی در فرآیند پردازش اطلاعات بازی می‌کند و در فرآیند آموزشی فراگیران بسیار مهم و تأثیرگذار است. فراگیران به دلیل درگیری‌های مداوم و مکرر روی کارها، دچار خستگی ذهنی می‌شوند و توانایی آن‌ها برای تمرکز مستقیم کاهش پیدا می‌کند. لذا برای ایجاد احساس طراوت و تازگی در یادگیرندگان و آماده کردن آن‌ها برای کار مجدد ضروری است توانایی تمرکز مستقیم آن‌ها توسط سازوکاری جدید بازیابی شود. در نظریه بازیابی توجه که توسط کاپلان در ۱۹۸۹ ارائه شده است، بازیابی توانایی توجه مستقیم، می‌تواند در تماس با محیط‌های

بازیابی‌کننده صورت گیرد. او چنین محیط‌هایی را توسط چهار مؤلفه متمایز می‌سازد: ۱- شیفتگی^۱
۲- فاصله گرفتن^۲ (خارج ساختن) ۳- وسعت^۳ ۴- سازگاری^۴.

بر اساس نظر محققان محیط‌های طبیعی، تماشای تصاویر طبیعی (Marian, ۲۰۱۰) این چهار مؤلفه را برای اکثریت مردم محقق می‌سازد، لذا محیط‌هایی که این ویژگی را دارند به عنوان یک محیط بازیابی‌کننده ایده‌آل شناخته می‌شوند (Kaplan, ۱۹۹۵؛ به نقل از امامی، ۱۳۹۲).

تحقیقات نشان می‌دهد افرادی که از درون پنجره اتاق خود دید به مناظر طبیعی داشته‌اند نسبت به افرادی که دید به مناظر مصنوعی و یا نیمه‌مصنوع داشته‌اند در آزمون تمرکز مستقیم نمرات بیشتری را به دست آورده‌اند (Tennessen, ۱۹۹۵؛ به نقل از امامی، ۱۳۹۲).

حضور در طبیعت و تماشای مناظر طبیعی به دلیل بالا بردن توجه و تمرکز که از پارامترهای اثرگذار بر خلاقیت است (King, ۲۰۰۷) نقش مهمی در خلاقیت یادگیرندگان بازی می‌کند. ارتباط با طبیعت برخلاف تأثیرات منفی که ممکن است برای کارهای تکراری و روتین داشته باشد و موجب افزایش حواس پرتی شود، تأثیر مثبتی بر فعالیت‌های خلاقانه دارد و منجر به سرعت بخشیدن به تولید پاسخ‌ها و ایده‌های متفاوت می‌شود و در کنار آن نقش مهمی را در بهبود حافظه افراد ایفا می‌کند (Marc, ۲۰۰۸).

سهام طبیعت و پدیده‌های پرتعداد، شناخته شده و متنوع آن، همواره در روند تصویرسازی ادبی نیز قابل توجه بوده است. اگرچه نوع آن با توجه به ذوق و حساسیت شاعران، متفاوت بوده است. برخی تنها به وصف طبیعت پرداخته‌اند و در ورای وصف شاعرانه آن‌ها، اندیشه و فلسفه‌ای وجود ندارد. اما بعضی دیگر برای بیان سمبلیک اندیشه‌های خود به توصیف آن روی آورده‌اند (کلاهیچیان و حیدری‌نیا، ۱۳۹۲).

شعر کلاسیک عرفانی نیز به صورتی قابل توجه از پدیده‌های طبیعی استفاده می‌کند. کاربرد تصویری عناصر طبیعت در این نوع شعر، به صورت جدی و گسترده با سنایی آغاز می‌شود و در شعر مولوی به اوج تکرار و ژرفای معنایی می‌رسد. مولانا با ایجاد رابطه تصویری عمیق و گسترده میان اجزاء طبیعت، جهانی می‌آفریند که در آن، هر یک از پدیده‌های طبیعت، مفهوم یا مفاهیمی از دنیای نامحسوس باورها و تجربیات او هستند (ترابی و اسدی، ۱۳۹۷).

^۱. *fascination*

^۲. *Being away*

^۳. *Extent*

^۴. *Compatibility*

مولانا با طبیعت دو گونه برخورد می‌کند و یا دو زاویه دید مختلف به آن دارد. از طرفی اندیشه‌های خود را در سطح طبیعت می‌گسترده و به اصطلاح با عناصر طبیعی نمادسازی می‌کند. برای مثال او از «بیابان»، «صحرا»، «باغ» و... به عنوان عالم جان و عالم روح یاد می‌کند که مرجع و مآب تمامی جان‌هاست و یا از «باز»، «شیر»، «کبوتر» به عنوان روح اسیر در چنگال عالم خاکی و یا جسمانیت انسان‌ها یاد می‌کند.

برخورد و نگرش دوم مولانا که بسیار عمیق‌تر از نگاه اول است، این است که در درون جان و روح انسان عالمی و طبیعتی وسیع‌تر از طبیعت بیرون برپا می‌کند. باغ‌ها، کوه‌ها، رودها، میوه‌ها، گنج‌ها و... را در درون جان انسان‌ها می‌بیند. او به دقت و مهارت شگفت‌انگیزی آن را در جان انسان‌ها نمایش می‌دهد و تمام زیبایی‌های طبیعت را انعکاس زیبایی‌ها و عوالم درونی انسان‌ها می‌یابد. مولانا حتی برخی از معجزات انبیاء را که با عناصر طبیعت انجام گرفته است، نظیر روان شدن آب از سنگ (معجزه حضرت موسی (ع) و یا شق‌القمر یا «آتش» یا «صرصر» را در وجود انسان‌ها جاری می‌داند و برای هر یک از آن‌ها مصداقی معرفی می‌کند.

این مقاله سعی دارد از سویی با کاوشی در کیفیت استفاده مولانا از نمادهای مربوط به طبیعت در دیوان کبیر، به توضیح و تحلیل مضامین عارفانه، عاشقانه او بپردازد و نشان دهد که مولوی چگونه با بهره‌گیری از زبان نمادین به تبیین عواطف، تجارب شخصی و اندیشه‌های عرفانیش از طبیعت می‌پردازد و از سوئی دیگر به بررسی طبیعت از دیدگاه روان‌شناختی بپردازد.

همان‌گونه که در پیشینه پژوهش اشاره شد استفاده از طبیعت در مراکز درمانی کشورهای توسعه‌یافته، روز به روز رونق بیشتری یافته و شاهد ایده‌های گوناگونی مانند اسب‌درمانی، شن‌درمانی، باغبانی درمانی و... به عنوان یکی از درمان‌های مطرح در دنیا هستیم. اما متأسفانه در کشور ما، پژوهش‌های بسیار اندکی به بررسی تأثیر درمانی طبیعت بر اختلالات تمرکز حواس، حافظه، یادگیری، استرس، اضطراب و... پرداخته است و این رویکرد مهم درمانی مورد غفلت قرار گرفته است. حال هدف از این مطالعه بازشناسی تأثیر طبیعت بر سلامت روان انسان از منظر رویکردهای روان‌شناختی، آموزه‌های اسلامی و رویکرد عرفانی مولوی در دیوان کبیر است تا تأییدی باشد بر ضرورت توجه به حضور طبیعت در رویکردهای درمانی و عرفانی.

تأثیرات تعامل با طبیعت در درمان اختلالات اضطرابی و ارتباطی

یکی از مداخلات روان‌شناختی که روشی موفق و مقرون به صرفه در طیف وسیعی از اختلالات

اضطرابی و ارتباطی است، روش طبیعت‌درمانی^۱ (اکوتراپی^۲) است. طبیعت‌درمانی شیوه‌ای است که در محیط، با استفاده از عناصر طبیعی مانند باغ‌ها، پارک‌ها و جنگل‌ها، شن، ماسه، خاک، گل و... به درمان بیماران پرداخته می‌شود (Berger, ۲۰۱۸; Seifert, ۲۰۱۴).

صحبت درباره طبیعت‌درمانی و تأثیر آن بر انسان و کاهش فشار روانی او در حوزه روان‌شناسی محیطی^۳ ذکر شده است؛ حوزه‌ای که بخش وسیعی از تحقیقات در زمینه تعامل انسان با طبیعت را دربر می‌گیرد (Brooks, Ottley, Arbuthnott & Sevigny, ۲۰۱۷). در این زمینه نظریه‌هایی وجود دارد که از آن جمله می‌توان به نظریه بیوفیلیا، نظریه ترمیم و بازسازی توجه، و نظریه دل‌بستگی و حفظ محیط اشاره داشت.

نظریه بیوفیلیا^۴

ویلسون^۵ در سال ۱۹۸۴ به عنوان اولین زیست‌گرا^۶ در این نظریه عنوان می‌کند که بین انسان و دیگر موجودات زنده پیوندی غریزی وجود دارد؛ یعنی انسان‌ها به طور تکاملی خواهان نزدیکی با جهان طبیعت هستند. این نیاز نه فقط در بهره‌وری مادی، بلکه در تمامی زمینه‌های رشد هیجانی، شناختی، زیباشناختی و اخلاقی وجود دارد (Cameron & et al, ۲۰۱۶).

نظریه ترمیم و بازسازی توجه

اولین بار کاپلان^۷ و کاپلان در سال ۱۹۸۹ با تمرکز روی فرآیند توجه بیان کردند که طبیعت اثری اثری ترمیمی بر توجه دارد. به عبارت دیگر، محیط طبیعی نوع خاصی از عملکرد شناختی را برای انسان به همراه می‌آورد. حضور فرد در طبیعت و وجود عناصر طبیعی در آن باعث می‌شود ذهن وارد مرحله شیفتگی محض شود و خستگی ناشی از توجه پایدار به یک مسئله را از بین ببرد؛ یعنی به عنوان نوعی عامل تسهیل‌کننده عمل کند و این خود باعث بازسازی ذهن و بالا رفتن سرعت یادگیری شود.

علاوه بر آن منظره‌های طبیعی درمان‌کننده سازگاری و هماهنگی فرد با محیط است، به طوری که کاهش توجه مستقیم خستگی ذهنی و افزایش توجه غیرمستقیم را ایجاد می‌کند که در کاهش

1. nature therapy

2. Eco-therapy

3. environmental psychology

4. Biophilia

5. Wilson

6. Naturalism

7. Kaplan

استرس ادراک شده مهم است (Berger, ۲۰۱۷).

نظریه دلبستگی و حفظ محیط

اینورث^۱ (۱۹۷۸) و بالبی^۲ (۱۹۸۸) این نظریه را مطرح کردند. آن‌ها بیان کردند که از مزیت‌های طبیعت این است که مردم در آن احساس مالکیت می‌کنند و حس مالکیت و تعلق باعث شکل‌گیری دلبستگی سالم می‌شود. در واقع شکل دادن و تسهیل دلبستگی‌های هیجانی به هر دو جهان انسانی و غیرانسانی می‌تواند باعث ترغیب سلامت روان شود (Plambech, Konijnendijk van den, ۲۰۱۴; Bosch, Adams, Jordan, Wen, Wright, ۲۰۱۵).

نظریه سه‌گانه مغز پاول مک کلین

در این نظریه وقتی از قسمت دوم مغز به نام مغز میانی (عاطفی) صحبت می‌کنند، توضیح می‌دهد که مغز میانی به زندگی هیجانی انسان مربوط می‌شود؛ یعنی صمیمیت، لمس، دلبستگی به دیگران، همسویی با دیگران که همگی محرکاتی برای تولید اکسی‌توسین هستند. وقتی فردی در طبیعت و ارتباط با گیاهان یا پرورش آن‌ها قرار می‌گیرد، خودبه‌خود منجر به تولید اکسی‌توسین در بدن می‌شود. این ترشح موجب تحریک مغز میانی و بهبود زندگی هیجانی و ارتباط بهتر با دیگران می‌شود. با توجه به این که در برخی از اختلالات ارتباطی مانند اختلال اتیسم افراد در زمینه مهارت‌های ارتباطی و هیجانی ضعیف عمل می‌کنند، ارتباط با گیاهان و طبیعت می‌تواند باعث کاهش بعضی نشانگان این اختلال در افراد شود (رامشینی، حسن‌زاده، افروز، و هاشمی زرینی، ۱۳۹۷).

به طور کلی طبیعت درمانی دربرگیرنده انواع مختلفی از درمان‌ها است که شامل درمان به کمک حیوان^۳، باغبانی درمانی^۴، کشاورزی^۵ درمانی، فعالیت هنری در طبیعت^۶، بیابان‌درمانی^۷، ماجراجویی - ماجراجویی درمانی^۸ و درمان به کمک تمرین‌های سبز^۹ است (Sempik, ۲۰۱۰). بیشتر مطالعاتی که

1. Ainsworth

2. Bowlby

3. Animal assisted intervention

4. Horticultural therapy

5. Farming

6. Doing art in or with nature

7. Wilderness therapy

8. Adventure therapy

9. Green exercise therapy

که امروزه در زمینه طبیعت‌درمانی انجام شده، روی کودکان با اختلال نقص توجه و بیش‌فعالی، بیماران بیمارستانی، افراد مضطرب و افسرده و پرخاشگر صورت گرفته است (*Adams, Jordan, ۲۰۱۵; Mustapa, Maliki, Hamzah, Wen, Wright; ۲۰۱۴*؛ توکلی و علی‌پور، ۱۳۹۱).

در تمام این مطالعات ارتباط و تعامل با طبیعت اثرات مثبتی بر ترویج سلامت، جلوگیری از بیماری، بهبود وضعیت جسمانی، بهبود استرس یا خستگی ذهن می‌گذارد. همچنین موجب بهبود کلی و درازمدت در افراد از نظر سلامت و خوب بودن، گسترش مهارت‌های ارتباطی و افزایش عزت نفس می‌شود، علاوه بر آن در بهبود ظرفیت‌های مختلف رشد شناختی، جسمانی، اجتماعی و هیجانی کودکان موثر است. به عبارت دیگر حضور در طبیعت و تعامل با عناصری مانند خاک، گیاه، درخت، حیوان، و باد به عنوان مرکزی برای برگشتن به تعادل عاطفی و روانی و حفظ و نگهداری حالت‌های خلق و خوی مثبت در نظر گرفته می‌شود (*Adiputra & Mujiyati, ۲۰۱۷*).

از دیگر مزیت‌های طبیعت‌درمانی می‌توان به این مسئله اشاره کرد که این شیوه نوعی خوددرمانی هم محسوب می‌شود؛ چرا که اسباب تحریکات حسی، بالا بردن ظرفیت توجه و دقت، ایجاد احساس امنیت، افزایش حس نشاط، کاهش استرس و خستگی روانی، افزایش احساس خوب بودن را برای فرد فراهم می‌سازد (*Brown, Barton, Pretty, Gladwell, ۲۰۱۴*).

نداشتن ارتباط با طبیعت و یا عدم فعالیت کودکان در فضای طبیعی و درگیر شدن آن‌ها با ابزار و رسانه‌های الکترونیکی موجب ایجاد مشکلی به نام «غفلت از طبیعت» می‌شود. ریچارد لو^۱ این اصطلاح را برای اولین بار در سال ۲۰۰۵ مطرح کرد و بیان داشت که این مشکل بر سبک و کیفیت زندگی کودکان تأثیر می‌گذارد (*McCurdy, Winterbottom, Mehta, Roberts, ۲۰۱۰*). لذا آگاه کردن کودک و والدین از وجود موهبت طبیعت و بیدار کردن شور و شوق حضور و بازی در طبیعت برای آن‌ها امکان تجربه بیشتر طبیعت را برای کودک به همراه دارد و درنهایت منجر به هم-آغوشی بیشتر طبیعت، کودک و والدین و بهتر شدن روحیه آن‌ها می‌شود (*Louv, ۲۰۱۶*) به نقل رامشینی، ۱۳۹۷).

ویلسون (۱۹۸۴) معتقد است بین انسان و دیگر موجودات زنده اطراف او نوعی پیوند غریزی وجود دارد. این پیوند به گونه‌ای است که به صورت ژنتیکی و رشد تکاملی خواهان نزدیکی و گرایش ذاتی با طبیعت و ارتباط برقرار کردن با آن است که موجب رشد زمینه‌های هیجانی، شناختی، اجتماعی و جسمانی می‌شود (*Adams, Jordan, Wen, Wright; ۲۰۱۴; Bagot,*)

^۱. Richard Louv

درگیر شدن فعال با طبیعت و عناصر آن را بیشتر فراهم می‌کند. فعالیت در فضایی مانند محیط طبیعی به دلیل برقراری ارتباط با عناصر آن مانند حیوان، آب، گیاه و تحریک حواس مختلف از طریق رنگ، صدا و هوا موجب بهبود وضعیت روانی و اجتماعی می‌شود و این مسئله با توجه به نشانگان اختلال ارتباطی می‌تواند باعث کاهش مشکلات رفتاری، اجتماعی، شناختی و حسی شود (Rat, ۲۰۱۶) به نقل رامشینی، (۱۳۹۷).

مطالعات نشان داده‌اند که عدم دسترسی به طبیعت موجب محدود شدن حواس پنج‌گانه، دشواری در تمرکز و توجه، افزایش بیماری‌های روانی و کاهش روابط و تعاملات اجتماعی می‌شود که تمام این‌ها را تحت عنوان «اختلال فقر طبیعت» نامیده‌اند (رامشینی و همکاران، ۱۳۹۷). جان دیویی به عنوان تأثیرگذارترین معلم آمریکایی در حدود یک قرن پیش هشدار داده بود که غالب شدن تجربیات ثانویه و غیرمستقیم در دوران کودکی می‌تواند برای کودک مشکلات زیادی را به وجود بیاورد، در صورتی که تجربه مستقیم طبیعت حواس مختلف کودک را بیدار می‌کند و او را از تجربه دو حسی (بینایی شنوایی) وسایل الکترونیک رها می‌کند. بنابراین طبیعت به عنوان منبع اصلی و اصیل خوراک‌رسانی به حواس، با در اختیار قرار دادن فضایی آزاد برای جست و جو و درگیری با عناصر و محیط می‌تواند موجب رشد کودک در تمام ابعاد رشدی شود.

تأثیر طبیعت‌درمانی بر شاخص‌های بهزیستی روانی و شادکامی

بهزیستی روانی، رضایت‌مندی و خرسندی افراد را از کیفیت زندگی خود بیان می‌کند و حالتی مثبت از رفاه جسمانی، روان‌شناختی و اجتماعی است. شادکامی شاخصی است در قضاوت درباره مطلوبیت زندگی فرد. این که چه میزان فرد زندگی خود را دوست دارد. این شاخص دو سازه دارد که در بعد عاطفی، تجربیات هیجانی شادی، سرخوشی، خشنودی و سایر هیجانات مثبت ارزیابی و در بعد شناختی، رضایت ارزیابی می‌شود (Car, ۲۰۰۴).

(Watson et al, ۲۰۰۷) نشان می‌دهند که استفاده از مناظر درمان‌کننده بر شش شاخص اضطراب، افسردگی، عصبانیت، نگرانی و ناتوانی‌های جسمی و روحی مؤثر است. پژوهش‌ها نشان می‌دهد که مشاهده تصویری از طبیعت کوهستانی در اتاق کار، کاهش استرس و در نهایت بهزیستی روانی را موجب می‌شود (Gesler et al, ۲۰۰۴). همچنین تغییرات کوچکی به وسیله گیاهان موجب افزایش سلامت روانی و شادکامی در افراد می‌شود (Park, ۲۰۰۶).

پژوهش توکلی و علی‌پور (۱۳۹۱) نشان داد افرادی که به محیط طراحی شده با عناصر طبیعی و ساخته شده بر اساس اصول روان‌شناسی محیط دسترسی دارند، از افرادی که در محیط‌های معمولی

مشغول به کار هستند، بهزیستی روانی بالاتری دارند. استفاده از گیاهان در فضاهای استرس آور مانند فضاهای بیمارستانی از اضطراب می‌کاهد و بر میزان عواطف مثبت می‌افزاید. همین‌طور استفاده از اصول روان‌شناسی محیط در محیط کار از پرخاشگری و میزان غیبت‌ها در محیط‌های کاری می‌کاهد و بر میزان برانگیختگی و رضایت از کار می‌افزاید. یافته‌های پژوهشی زیادی در سلامت، پزشکی و روان‌شناسی نشان داد که طبیعت ذاتاً اثرات مثبت بر جسم و بهزیستی روانی افراد دارد.

همین‌طور یافته‌های پژوهش توکلی و علی‌پور (۱۳۹۱) نشان داد که شاغلان در محیط دارای مناظر طراحی شده با عناصر طبیعی مانند گل و گیاه از شاغلان در محیط‌های بدون دسترسی به طبیعت، شادکامی بیشتری را نشان می‌دهند.

(۲۰۰) Sherman et al، نشان دادند که استفاده از مناظر طبیعی با تقلیل استرس شغلی کارکنان، کارایی شغلی آن‌ها و بهبود در رفتار با مراجعان رابط دارد. استفاده از طبیعت در طراحی محیط‌های کار، طراحی ساختمان‌ها و دکوراسیون بر بهبود حال بیماران تأثیر می‌گذارد. با طراحی باغ در محیط کار، نقاشی مناظر طبیعی بر روی دیوارها، استفاده از نور طبیعی، می‌توان رضایت افراد شاغل در بیمارستان، کاهش استرس، افزایش کارایی و بهبود عملکرد را موجب شد (توکلی و علی‌پور، ۱۳۹۱).

مرور پژوهش‌های صورت گرفته نشان می‌دهد که طبیعت سبز، نور خورشید و هوای تازه، از ملزومات شفابخشی در محیط‌های درمانی محسوب می‌شود.

طبق نظرسنجی که از بیماران چندین بیمارستان به عمل آمد (بیمارانی که از نظر سن، محل بستری و نوع بیماری متفاوت از هم بودند) مشخص شد که تقریباً همه آن‌ها نسبت به اهمیت شرایط فیزیکی محیط درمانی و مطلوب بودن دسترسی به فضای سبز (باغ، چشم‌انداز، بالکن، گیاهان داخل ساختمان و مناظر طبیعت) نظر مثبتی داشتند. در دو بررسی که از بیماران پرسیده شده بود به هنگام ناراحتی و استرس کجا را انتخاب می‌کنند، مشخص شد که اکثر بیماران به طبیعت بیرون ساختمان پناه می‌برند. طبق ارزیابی‌هایی که در کشور آمریکا صورت گرفت نشان داده شد که اکثر بیماران بعد از گذراندن اوقاتی در محوطه سبز، تغییر مثبتی در حال خود احساس می‌کردند. به طور خلاصه مزایای حضور طبیعت در مراکز درمانی عبارت است از کاهش استرس بیماران، پرسنل و ملاقات‌کنندگان، افزایش آستانه تحمل درد و کاهش استفاده از داروهای مسکن، کاهش افسردگی کاربران، زندگی با کیفیت بالاتر برای بیماران صب‌العلاج، کاهش هزینه‌های درمان، کاهش مدت زمان درمان، بهبود رضایت مندی بیماران و افزایش رضایت شغلی پرسنل بیمارستان (مردمی، میرهاشمی و حسن‌پور، ۱۳۹۳).

امروزه استفاده از طبیعت در مراکز درمانی کشورهای توسعه‌سافته، روز به روز رونق بیشتری یافته و شاهد ایده‌های گوناگونی از طراحی باغ به عنوان جزء مهمی از فضاهای درمانی هستیم. اما متأسفانه در کشور ما معماری بناهای درمانی با نگرشی کهنه دنبال می‌گردد که خاصیت شفابخشی طبیعت نقشی در آن نداشته و شاید به عنوان عاملی غیرضروری تلقی گردد.

این در حالی است که اگر بتوانیم به گونه‌ای با استفاده از طبیعت، نشاط و شادی را در بیمار ایجاد کنیم، حواس بیمار را از مریضی، درد و افکار منفی پرت کرده و بدن او فرصت بهتری جهت بازیابی تعادل خود و بهبودی پیدا می‌کند که به آن «حواس‌پرتی مثبت»^۱ می‌گویند.

تعامل با طبیعت، از طریق تحریک حواس صورت می‌گیرد. در محیط‌های طبیعی مانند باغ تمام حواس پنج‌گانه با اجزاء و عناصر محیط طبیعی مانند باغ یا جنگل در ارتباط است. صدای آب و پرندگان، حس شنوایی و رایحه و عطر گل‌ها و میوه‌ها حس بویایی و چشایی را جلب می‌کند. حرکت بر زمین نرم، به همراه احساس لطافت گیاهان و آب، حس لامسه انسان را متوجه خود می‌سازد. به دلیل آن که در باغ‌های طبیعی غنای حسی وجود دارد، در یک زمان واحد تمامی حواس پنج‌گانه انسان در یک محیط تحت تأثیر قرار می‌گیرد (مردمی، میرهاشمی و حسن‌پور، ۱۳۹۳).

نگاه به طبیعت از منظر آموزه‌های اسلامی

در منابع اسلامی نیز مطالب فراوانی بر تأثیر مثبت طبیعت بر سلامت انسان تأکید و تأیید دارد و استفاده از آن در راستای شفابخشی انسان از بعد نظری امری به جا است. در قرآن کریم بیشتر از ۷۵۰ آیه به پدیده‌های طبیعی اشاره داشته و بیش از ده درصد آیات این کتاب به طبیعت اختصاص یافته است. از منظر آموزه‌های اسلامی، خداوند متعال، طبیعت را خلق نمود و سرنوشت انسان را به گونه‌ای رقم زد که در دامن طبیعت رشد کند. قرآن کریم در چندین آیه گیاهان را «شادی‌آفرین» دانسته و آن‌ها را به بهجت‌انگیزی توصیف می‌کند. قرآن کریم می‌فرماید «زمین را مرده و فسرده می‌بینی و چون آب باران بر آن فرستیم، بجنبند و بردمد و انواع گیاهان زیبا و شادی‌آفرین برویند» (سوره حج، آیه ۶۲). در آیه دیگری آمده است که «زمین را بگسترديم و در آن کوه‌های بلند و استوار نهادیم و از هر گونه گیاه زیبا و بهجت‌افزا در آن رویندیم» (سوره ق، آیه ۷). قرآن کریم به تصویرسازی نمادین بهشت با استفاده از رنگ‌های سرورآفرین و بهجت‌زایی چون زرد، سبز، سفید و سرخ می‌پردازد که حامل جذابیت‌های بسیار در روح و جان ناظر است. قرآن، هم رنگ زرد زرین را سرورآفرین خواند و بر تأثیر روان‌شناختی آن بر روح ناظر مهر تأیید زد و هم در تصویر بهشت با

^۱. Positive distraction

استفاده از رنگ‌های سبز، سفید و قرمز جهانی از رنگ و نور در ذهن مخاطب پدید آورد (نصیری، افراسیاب‌پور و احمدی، ۱۳۹۵).

در قرآن کریم بر تأثیر آب نیز تأکید شده و آب را «مایه حیات» نامیده است. در آیه ۴۸ سوره فرقان می‌فرماید: «ما از آسمان، آب طهور فرو فرستادیم». آب نه تنها جسم ظاهری را شستشو می‌دهد، بلکه حالت مثبت روحی و روانی در انسان ایجاد می‌کند و به او تقدس می‌بخشد. در روایات، نگاه به آب جاری توصیه شده و آن را سبب جلای چشم و افزودن روشنایی آن دانسته‌اند.

از منظر آموزه‌های اسلامی، از دلایل تأثیر طبیعت بر انسان، می‌توان اشتراک آن‌ها را در مبدأ آفرینش بیان کرد و علاوه بر این اشتراکات، در ساحت وجودی انسان و طبیعت، تناظر و نظمی یکسان موجود است. همان‌طور که انسان‌ها مرکب از روح، نفس و بدن هستند، عالم طبیعت نیز مرکب از مراتب وجودی متنظری است که ظاهری‌ترین آن مراتب منطبق با جسم و ماده است. در دیدگاه اسلامی درباره طبیعت به طور کلی نوعی تعادل در نظم کیهانی و نظم انسانی، که این هر دو نظم مشتمل بر ساحت روحانی، نفسانی و جسمانی‌اند، موجود است (نصر، ۱۳۸۵؛ به نقل از مردمی و همکاران، ۱۳۹۳).

در معرفی نفوس انسان از منظر حضرت علی (ع) نفس انسان به چهار دسته نباتی، حیوانی، عقلانی و روحانی قابل تقسیم است و همان‌طور که از این عبارت مشخص است، انسان در بخشی از نفس خویش با گیاهان و طبیعت مشترک است. این اشتراک، اثرپذیری و تعاملی را بین انسان و طبیعت برقرار می‌کند.

تصویر طبیعت در دیوان کبیر مولوی

مولوی با ایجاد رابطه تصویری عمیق و گسترده میان اجزاء طبیعت، جهانی می‌آفریند که در آن، هر یک از پدیده‌های طبیعت مفهوم یا مفاهیمی از دنیای نامحسوس باورها و تجربیات او هستند. مولوی در روند تشبیه‌پردازی‌اش، از آسمان و اجرام آن بیش از سایر اجزاء طبیعت بهره برده است. استفاده فراوان مولوی از آسمان و اجرام آسمانی، ریشه در نگرش ماورایی او دارد و منعکس‌کننده باور اوست به اصالت آخرت در برابر دنیا. چرا که نسبت آخرت با دنیا، از منظر مرتبه و جایگاه، می‌تواند قابل مقایسه با نسبت آسمان و زمین باشد. از ویژگی‌های بارز آسمان و اجرام آن، در اوج، دور از دسترس و مبهم بودن است. تعالی و والایی، با معنویت و عرفان ارتباطی تنگاتنگ دارد.

عرفان در ذات خود تعالی‌جو و فرارونده است. در جست و جوی رازهای پنهان در ماورای زمان و مکان سیر می‌کند و فراتر از هستی محسوس گام می‌نهد. مفهومی که با جایگاه افلاک در هستی مرتبط است. آسمان و هر پدیده‌ای که به آن منصوب است، می‌تواند تجسم سلوک و مفاهیم

وابسته به آن باشد که خودآگاه و ناخودآگاه، نمود گسترده‌ای در شعر مولانا پیدا می‌کند.

پژوهشگرانی که به بررسی عناصر طبیعت در دیوان کبیر مولوی پرداخته‌اند به این نتیجه رسیدند که از میان اجرام آسمانی ماه و خورشید بیشترین کاربرد را دارند و در روند تصویرپردازی مولوی نقشی بارز ایفا می‌کنند. او اغلب این دو تصویر را در مفهوم معشوق به کار می‌برد. تصویر خورشید برای مولوی، در بسیاری موارد تجسم وجود انسان کامل یا انسان‌های برتر است. از نظرگاه مولوی، انسان‌های برتری چون «شمس» گرمای آفتاب ازل دارند، یعنی مظهر صفت نورانیت و دلالت الهی هستند. دلیل دیگر استفاده بارز مولانا از خورشید که مهم‌ترین علت نیز هست، تلقی عام اندیشه عرفانی از این تصویر است. مولانا در بسیاری از موارد، خورشید را به عنوان نمادی از وجود هدایت‌گر و فیض‌بخش حق تعالی می‌آورد (کلاهیچیان و حیدری‌نیا، ۱۳۹۲، ۱۳۹۱).

مولوی خود را از نظر سرگردانی و بی‌قرار بودن از دوری ماه وجود معشوق، به سیاره تشبیه کرده است. همان طور که سیاره نور خود را از ماه می‌گیرد و به وجود او نیازمند است، عاشق نیز نیازمند و وابسته وجود هدایتگر معشوق است.

همچنین پژوهشگران نشان دادند که بعد از آسمان و اجرامش، بیشترین تکرار عناصر طبیعت در تشبیهات مولانا، مربوط به حیوانات و پرندگان است که از آن‌ها برای توصیف حالات عاشقانه و تبیین اندیشه بازگشت به اصل استفاده شده است. از میان حیوانات، استفاده از تصویر ماهی، شتر، شیر و آهو بسامد بالایی دارد. مولوی ماهی را بیشتر برای توضیح نیازمندی عاشق به معشوق، شتر را اغلب جهت نشان دادن مقام تسلیم در برابر محبوب و شیر و آهو را برای توصیف قدرت، قهر و ابهت معشوق و ضعف و زبونی عاشق در برابر او مورد استفاده قرار می‌دهد (کلاهیچیان و حیدری‌نیا، ۱۳۹۲، ۱۳۹۱).

مولانا از میان پرندگان نیز، علاوه بر واژه مرغ که بر پرنده به صورت مطلق دلالت دارد، به باز و کبوتر توجهی ویژه می‌کند. از مرغ جهت تبیین چگونگی اسارت جان در قفس تن و تعلقات بشری و از کبوتر و باز نیز اغلب برای بیان اندیشه وابستگی به عالم ارواح و بازگشت به سوی اصل استفاده می‌کند.

به طور کلی و در درجات بعدی پژوهشگران نشان دادند که عناصر متنوعی از طبیعت در روند تشبیه‌پردازی مولانا سهم‌اند مانند موج دریا. استفاده از واژه «موج» اندیشه بازگشت جزء به کل و رجوع فرع به اصل است. او خود و دیگر عارفان را مانند موج دیده است. هم‌چنان که اوج گرفتن موج از او آغاز می‌گردد و به خودش نیز پایان می‌یابد. عارفان و عاشقان حق تعالی، نیز در سیر به سوی او، از خود می‌آغازند و سرانجام به خود می‌رسند (کلاهیچیان و حیدری‌نیا، ۱۳۹۲؛ رئوف و

حسن‌زاده، ۱۳۹۴).

جان از نظر این که محل تجلی خداوند است، به کوه طور تشبیه شده است. کوهی که وسعتی به اندازه تمام هستی دارد و هر لحظه با تجلی‌ای جدید، بر خود می‌شکافد (مولوی بلخی، ۱۳۷۶). مولانا در دیوان کبیر از باد صبا نیز یاد کرده است. حرکت پویا و افتان و خیزان باد صبا و شاخه‌های چنار که از این سو به آن سو می‌روند سبب شده است، مولانا طرب، رقص و دست‌فشانی صوفیان را در مجالس سماع به آن‌ها تشبیه کند. سیل نیز عنصری متحرک و پویا در اشعار مولوی است (رثوف و حسن‌زاده، ۱۳۹۴).

در میان نمادهای غزلیات مولوی، پر بسامدترین عنصر طبیعت آب است و وابسته‌هایش در میان عناصر مربوط به آب، مولانا بیش از همه به دریا و پدیده‌های مربوط به آن توجه دارد. تکرار تصویر نمادین دریا در شعر مولوی به حدی است که مخاطب به خوبی متوجه ژرفا و اهمیت آن می‌شود. آب و دریا در غزل‌های مولانا می‌تواند رمزی از جان، جنبه روحانی وجود آدمی، عالم غیب و ذات باری تعالی که مبدأ جان است تلقی شود (کلاهیچیان و حیدری‌نیا، ۱۳۹۲).

آتش نماد بی‌قراری و اشتیاق در عشق الهی است. آتش همواره سرشار از انرژی، جنبش و گرایش به اوج است. از این رو، تصویر آن همواره با مفاهیمی چون پویایی، تعالی و قدرت قرین بوده است.

در رمزپردازی‌ها، گیاه، درخت و نباتات، نماد باروری، برکت، شفابخشی، رستاخیز و حیات دوباره هستند (کلاهیچیان و حیدری‌نیا، ۱۳۹۱).

مولانا در روند استعاره‌پردازی‌اش، از گل‌ها، گیاهان و درختان، بیشتر از سایر عناصر طبیعت بهره برده است. شاید یکی از دلایل آن، قابلیت بارز این بخش از طبیعت برای نشان دادن تجلیات جمالی خداوند بوده است (مولوی بلخی، ۱۳۷۶).

خاک و ارتباط‌های گوناگون با مسایل درونی و بیرونی منشأ بسیاری از تصاویر شعری مولاناست. از نظر مولانا، خاک به برکت «عشق» در میزان و رغبت از افلاکیان گذشت و مسجود ملائک شد. مولانا به پست بودن خاک اشاره فراوانی می‌کند و به اصطلاح با «بزرگ‌نمایی» آن می‌خواهد تا ارزش آن را بعد از جهش و تبدیل شدن به امری مقدس (= عشق) بهتر نشان بدهد. در اعتقاد مولانا، اجزای جهان خاکی جان تازه می‌پذیرند و به پاکی مبدل می‌شوند، او معتقد است که گل‌ها و ریاحین سر دل خاک هستند.

وی می‌گوید که خاک متواضع است و این مؤلفه وجودی خاک را دلیل نیک‌بختی‌اش می‌داند و معتقد است علاوه بر این که خودش پست و افتاده است مطیع و حلقه به گوش آسمان نیز هست و

از این پیوند است که سعادت‌مند می‌شود.

از طرف دیگر قالب و پیکر وجودی انسان از خاک است و خاکی می‌شود. خاک به مدد پا نهادن معشوق، به مدد عشق، همه جا تبدیل به زر و نقره شده است و می‌توان به جرأت ادعا کرد که در این دیدگاه، در دیوان کبیر، اصلاً خاکی وجود ندارد. تمامی خاک‌ها تبدیل شده‌اند. (رئوف و حسن-زاده، ۱۳۹۴)

مولانا، در یک نگاه کلی و فراگیر وجود و هستی عالم را چون گرد و غباری می‌بیند که فراش این گرد و غبار خداوند است.

روش پژوهش

برای انجام این مطالعه مروری از سیستم جستجوی پیشرفته پایگاه‌های اطلاعاتی موجود نظیر ایران داک^۱، الزویر^۲، ساینس دایرکت^۳، پاب مد^۴، گوگل اسکولار^۵، پروکوئیست^۶، آشا^۷ و اسکوپوس^۸ بین سال‌های ۲۰۱۸-۲۰۰۰ میلادی و ۱۳۸۰-۱۳۹۷ شمسی با کلیدواژه‌های طبیعت، طبیعت‌درمانی، عرفان مولوی و دیوان کبیر استفاده شد. مهم‌ترین و در عین حال جدیدترین یافته‌ها در مقوله طبیعت، نگاه عرفانی به طبیعت و طبیعت‌درمانی استخراج گردید و مورد بررسی قرار گرفت.

نتیجه‌گیری:

در پژوهش‌های انجام شده مطالب فراوانی بر تأثیر مثبت طبیعت بر سلامت روح و روان انسان تأکید کرده‌اند و استفاده از آن در راستای شفابخشی انسان از بعد نظری امری مهم است. لذا ارتباط با طبیعت می‌تواند با هدایت منابع درونی، نقش مثبتی ایفا کند. یافته‌های پژوهش‌های قبلی نشان می‌دهد که این تأثیر می‌تواند به دلایلی همچون اشتراک در مبدأ و ساحات وجودی و همچنین تحریک قوا و حواس انسان باشد. لذا اگر در طراحی محیط‌های درمانی و محیط‌های آموزشی بر تحریک حواس پنج‌گانه انسان تأکید گردد، تأثیر طبیعت بر سلامت انسان اثربخش‌تر خواهد بود. اثرات قابل توجه و تأثیرگذار دیدن مناظر طبیعی و ارتباط مناسب با طبیعت بر فکر و ذهن

1. Irandoc

2. Elsevier

3. Science direct

4. Pubmed

5. Google scholar

6. proquest

7. ASHA

8. Scopus

یادگیرندگان و زمینه‌سازی این تعامل بر ایجاد یک فضای مطلوب آموزشی از منظر پژوهشگران مختلف بررسی شد. سرشت احیاگر طبیعت، جایگاه نمادین و ارزشمند طبیعت در فرهنگ و فکر ایرانی، از عوامل بسیار مهم و تأثیرگذار بر توجه، تمرکز و یادگیری است. نتایج حاکی از آن است که وجود عناصر طبیعی مانند گل، گیاه و درخت در محیط‌های آموزشی بخش مهمی از نیازهای روحی و روانی یادگیرندگان است و از عوامل عاطفی اثرگذار بر نگرش مثبت به محیط آموزشی می‌باشد.

علاوه بر آن پژوهش‌ها نشان داد که طبیعت‌درمانی یا اکوتراپی که شامل درمان به کمک حیوان، باغبانی درمانی، کشاورزی درمانی، فعالیت هنری در طبیعت، بیابان‌درمانی، ماجراجویی درمانی و درمان به کمک تمرین‌های سبز است، موجب کاهش بعضی از نشانگان اختلال‌های ارتباطی، اضطرابی و استرس در کودکان می‌شود.

همچنین مرور پژوهش‌های قبلی نشان داد که با استفاده از اصول روان‌شناسی محیط می‌توان به طور ناخودآگاه در آرامش و بهبود هیجانات مثبت کارکنان نقش مهمی را ایفا کرد. بدین شکل که افرادی که به محیط طراحی شده با عناصر طبیعی و ساخته شده بر اساس اصول روان‌شناسی محیط دسترسی دارند، از افرادی که در محیط‌های معمولی مشغول به کار هستند، بهزیستی روانی بالاتری دارند. همچنین استفاده از اصول روان‌شناسی محیط و به کارگیری عناصر طبیعی در محیط کار از پرخاشگری و میزان غیبت‌ها در محیط‌های کاری می‌کاهد و بر میزان برانگیختگی و رضایت از محیط می‌افزاید. یافته‌های پژوهش‌های زیادی در سلامت، پزشکی و روان‌شناسی حمایت از این موضوع را آشکار کرده است که طبیعت ذاتاً اثرات مثبت بر جسم و بهزیستی روان انسان دارد. همین‌طور، مرور پژوهش‌ها نشان داد که شاغلان در محیط دارای مناظر طراحی شده با دسترسی به طبیعت شادکامی بیشتری را نشان می‌دهند. مطابق پژوهش‌های انجام شده سطح پایین بهزیستی شخصی به افسردگی و انزوای اجتماعی منجر می‌شود.

استفاده از مناظر درمان‌کننده با تقلیل استرس کاری کارکنان، در رفتار کارکنان با مراجعان مؤثر است. در نتیجه می‌توان گفت که استفاده از طبیعت در طراحی محیط‌های کار، طراحی ساختمان‌ها و دکوراسیون بر تجارب بیماران تأثیر می‌گذارد.

در این پژوهش از سوئی طبیعت از منظر روان‌شناختی و از سوی دیگر از منظر مولانا در دیوان کبیر مورد بررسی قرار گرفت. سهم طبیعت و پدیده‌های آن در انواع تصویرآفرینی، به ویژه تصویرسازی عارفانه، همواره توجه پژوهشگران بوده است. عناصر متعدد و گوناگون طبیعت، به عنوان اجزاء ملموس و شناخته شده هستی، می‌توانند کارکردی منحصر به فرد در محسوس ساختن و تجسم امور معقول و عوطف غیر مادی داشته باشند. از این رو پرداختن به تصویرهای طبیعی

شعر عرفانی، تحلیل مفهوم و تأمل درباره دلایل و نحوه استفاده از هر عنصر و تصویر ارزش عرفانی بسیاری برای پژوهشگران دارد.

در محدوده غزل‌های بررسی شده مولانا، در دیوان کبیر، توسط پژوهشگران، بارزترین عناصر طبیعت آسمان و اجرام آسمانی‌اند. استفاده گسترده مولوی از آسمان و اجرام آسمانی از نظر پژوهشگران می‌تواند دلایل متعددی داشته باشد. از جمله تناسب داشتن آسمان و اجرام آسمانی با نگرش ماورایی مولانا، قابلیت تصویری آسمان برای انتقال مفاهیم مرتبط با عظمت، تقدس، تعالی و والایی، ابهام و ناشناختگی و ظرفیت بازنمایی حقایق بزرگ و ژرف عرفانی و اندیشه‌های مرتبط با بی‌کرانگی و آرمان‌گرایی. در میان اجرام آسمانی از نظر پژوهشگران، مولانا به ماه و خورشید توجه ویژه‌ای داشته، خورشید برای پذیرش مفاهیمی چون نورانیت، حیات‌بخشی، فیاضی و هدایت‌گری است که صفت معشوق واقع شده‌اند، معشوقی که در بسیاری از موارد خداوند است. تصاویر مرتبط با آب و وابسته‌هایش، گل‌ها، گیاهان، درختان و میوه‌ها، حیوانات و پرندگان، آتش، فصل‌ها، خاک و اجزاء مربوط به آن و انواع باد در جایگاه‌های بعدی، بیشترین نمود را دارند.

با توجه به نقش طبیعت در بهزیستی روان‌شناختی، شادکامی و کاهش استرس و اضطراب، پیشنهاد می‌شود از عناصر طبیعی در محیط‌های آموزشی، شغلی و درمانی استفاده بیشتری به عمل آید. مرور پژوهش‌های قبلی نشان داد که تأثیر طبیعت از طریق تحریک قوا و حواس انسان است. لذا اگر در طراحی محیط بر تحریک حواس پنج‌گانه انسان تأکید شود، تأثیر طبیعت بر سلامت جسم و روان اثربخش‌تر خواهد بود. علاوه بر آن به نظر می‌رسد پژوهش‌های مروری و آزمایشی بیشتری در جهت تأثیر طبیعت بر سلامت روان و اصلاح رفتار مورد نیاز است. بهتر است طبیعت‌درمانی در طیف وسیع‌تری از اختلالات مورد بررسی قرار گیرد. پیشنهاد می‌شود، در پژوهش‌های بعدی به طور اختصاصی یک سبک طبیعت‌درمانی مورد نقد و بررسی قرار گیرد. از محدودیت‌های پژوهش حاضر کمبود منابع، به ویژه منابع ایرانی در زمینه طبیعت‌درمانی بود. علاوه بر آن هیچ پژوهشی به بررسی مقایسه‌ای دیدگاه روان‌شناسی به طبیعت و دیدگاه عرفانی به طبیعت نپرداخته بود. لازم است در پژوهش بعدی به بررسی مقایسه‌ای این دو رویکرد پرداخته شود.

منابع و مأخذ:

- ۱- امامی، سمانه، (۱۳۹۲)، معماری در کنار طبیعت: تعامل فضای آموزش معماری با طبیعت در تأمین نیاز روانی دانشجویان دو دانشگاه در اصفهان، فصلنامه هنر و معماری، شماره ۲۴، ص ۴۷-۴۳.
 - ۲- ترابی، زهره و اسدی، شهام، (۱۳۹۷)، نمود عینی عرفان و وحدت وجود در باغ ایرانی (مورد مطالعه باغ تخت شیراز)، فصلنامه عرفان اسلامی، شماره ۵۵، دوره.
 - ۳- توکلی، سوده و علی پور، وحید، (۱۳۹۱)، تأثیر طبیعت درمانی بر شاخص‌های بهزیستی، شادکامی و ساعات غیبت از محیط کار زنان شاغل در بیمارستان شهر تهران، فصلنامه مطالعات روان‌شناختی اجتماعی زنان، سال ۱۰، شماره ۲۱، ص ۴۳-۵۰.
 - ۴- رامشینی، مریم، حسن‌زاده، سعید، افروز، غلامعلی و هاشمی‌رزینی، هادی، (۱۳۹۷)، تأثیر طبیعت درمانی خانواده‌محور در نشانگان کودکان طیف اتیسم، فصلنامه توانبخشی، دوره ۱۹، شماره ۲، ص ۱۵۱-۱۵۹.
 - ۵- رئوف، سیدحمیدرضا و حسن‌زاده، مهدی، (۱۳۹۴)، مبانی رابطه انسان با طبیعت از دیدگاه مولوی، فصلنامه پژوهش زبان و ادبیات فارسی، شماره ۳۹، ص ۲۳-۴۴.
 - ۶- کلاهچیان، فاطمه و حیدری‌نیا، سیده نادیا، (۱۳۹۲)، تصویر طبیعت در غزلیات مولوی، فصلنامه ادبیات و زبان‌ها، عرفانیات در ادبیات فارسی، سال چهارم، شماره ۱۶، ص ۷۱-۹۷.
 - ۷- کلاهچیان، فاطمه و حیدری‌نیا، سیده نادیا، (۱۳۹۱)، شگردهای خاص نمادپردازی با طبیعت در غزلیات مولوی، فصلنامه تخصصی سبک‌شناسی نظم و نثر فارسی (بهار ادب)، سال پنجم، شماره دوم، شماره پیاپی ۱۶، ص ۳۷۱-۳۸۷.
 - ۸- مردمی، کریم، میرهاشمی، صدیقه و کسری، حسن پور، (۱۳۹۳)، باغ ایرانی، باغ شفابخش، شفابخشی طبیعت در نگاه اسلامی و محیط‌های درمانی، پژوهش‌های معماری اسلامی، سال دوم، شماره ۵، ص ۷۱-۵۴.
 - ۹- مولوی بلخی، جلال‌الدین، (۱۳۷۶)، کلیات شمس یا دیوان کبیر، با تصحیحات و حواشی بدیع‌الزمان فروزانفر، تهران: امیرکبیر. -۱۴.
 - ۱۰- نصیری، محمد، افراسیاب پور، علی‌اکبر و احمدی، فریبا، (۱۳۹۵)، نماد عرفانی رنگ در هنر و معماری اسلامی، فصلنامه عرفان اسلامی، شماره ۵۶، دوره ۱۴.
- ۱۱- Abkar, M., Kamal, M., Maulan, S. & Mariapan, M. (۲۰۱۰). *Influences of viewing nature through windows. Journal of basic and applied sciences.* ۴(۱۰): ۵۳۴۶-۵۳۵۱.
- ۱۲- Adams M, Jordan M, Wren J, Wright J. (۲۰۱۴). *The grow project: A report on the well-being benefits of nature connection for people with experience of mental distress. Brighton, UK: University of Brighton, Community and University Partnership Project.*
- ۱۳- Adiputra, S and Nujiyati, M. (۲۰۱۷). *Play therapy in perspective theory of eco*

- systemic therapy. *TERAPUTK: Jurnal Bimbingan an dan konseling*. V 1. Issue 2. P 119.
- 14- Bagot KL, Allen FC, Toukhsati S. (2015). Perceived restorativeness of children's school playground environments: Nature, playground features and play period experiences. *Journal of environmental psychology*. 51: 1-9. [DOI: 10.1016/j.jenvp.2015.11.005].
- 15- Berger, R. (2017). Nature therapy incorporating nature in to Art's therapy. *Journal of Humanistic psychology*. P 1-17. DOI: 10.1177/0022176817799828.
- 16- Brooks, A.M., Ottley, K.M., Arbuthnott, K.D., and Sevigny, P. (2017). Nature-related mood effects: season and type of nature contact. *Journal of Environmental Psychology*. V 51. P 91-102. <https://doi.org/10.1016/j.jeavp.2017.10.004>.
- 17- Brown DK, Barton JL, Pretty J, Gladweel VF. (2014). Walks&Work: Assessing the role of the natural environment in a workplace physical activity intervention. *Scandinavian Journal of Work, Environment & Health*. 40(4): 390-9. [DOI: 10.5271/sjweh.3421].
- 18- Cameron-Faulkner, Melville, J. and Gattis, M. (2018). Responding to nature: Natural environments improve parent-child communication. *Journal of Environmental psychology*. V 59. P 9-15. DOI: 10.1016/j.jenvp.2018.08.008.
- 19- Car, D. (2004). *Positive psychology. The science of happiness and human strengths*. New York: Brunner-Rutledge L td.
- 20- Gesler, W., Bell, M., Curtis, S., Hubbard, P., and Francis, S. (2004). Therapy by design: evaluating the UK hospital building program. *Health and Place*. 10: 117-128.
- 21- Hinds, J. & Sparks, P. (2011). The Effective Quality of Human-Natural Environment Relationships. *Journal of evolutionary psychology*, 9(3): 451-469.
- 22- Kaplan, S. (1995). The Restorative Benefits of nature: Toward an integrative framework. *Journal of environmental psychology*, 15: 169-181.
- 23- Kellert, S.R. (2005). *Building for Life (Designing and Understanding the Human-Nature Connection)*. Washington: Island Press.
- 24- King, L. & Gurland, S.T. (2007). Creativity and experience of a creative task: person and environment effects. *Department of psychology, journal of Research in Personality*.
- 25- Marc, G.B, Jonides, J. & Kaplan, S. (2008). *The Cognitive Benefits of Interacting*

with Nature. *Journal of psychological science*, ۱۹: ۱۲۰۷-۱۲۱۲.

۲۶- Marian, C. (۲۰۱۰). *Why Natural Environments Restore Directed Attention an Alternative Explanation. Bachelor Thesis of arts in psychology, college of Maryland.*

۲۷- Matsuoka, R.H. (۲۰۱۰). *Student performance and high school landscapes: Examining the links. Journal of Landscape and Urban planning*, ۹۷: ۲۷۳-۲۸۲.

۲۸- McCurdy LE, Winterbottom KE, Mehta SS, Roberts JR. (۲۰۱۰). *Using nature and outdoor activity to improve children's health. Current Problems in Pediatric and Adolescent Health Care*. ۴۰(۵): ۱۰۲-۱۷. [DOI: ۱۰.۱۰۱۶/j.cppeds.۲۰۱۰.۰۲.۰۳].

۲۹- Mustapa ND, Maliki NZ, Hamzah A. (۲۰۱۵). *Repositioning children's developmental needs in space planning: A review of connection to nature. Procedia-Social and Behavioral Sciences*. ۱۷۰: ۳۳۰-۹. [DOI: ۱۰.۱۰۱۶/j.sbspro.۲۰۱۵.۰۱.۰۴۳].

۳۰- Nguyen, J. and Brymer, E. (۲۰۱۸). *Nature-Based Guided Imagery as an Intervention for State Anxiety. Frontiers in Psychology*. V ۹. DOI: ۱۰.۳۳۸۹/pfsyq.۲۰۱۸.

۳۱- Park, S.H. (۲۰۰۶). *Randomized clinical trials evaluating therapeutic influences of ornamental indoor plants in rooms on health outcomes of patients recovering from surgery. Kansas State University.*

۳۲- Plambech T, Konijnendijk van den Bosch CC. (۲۰۱۵). *The impact of nature on creativity: A study among Danish creative professionals. Urban Forestry & Urban Greening*. ۱۴(۲): ۲۵۵-۶۳. [DOI: ۱۰.۱۰۱۶/j.ufug.۲۰۱۵.۰۲.۰۰۶].

۳۳- Rogerson M, Barton J. *Effects of the visual exercise environments on cognitive directed attention, energy expenditure and perceived exertion. International Journal of Environmental Research and Public Health*. ۱۲(۷): ۷۳۲۱-۳۶. [DOI: ۱۰.۳۳۹۰/ijerph۱۲۰۷۰۷۳۲۱] [PMID][PMCID].

۳۴- Schwitzer, R.D. Glab, H. and Brymer. (۲۰۱۸). *The Human-Nature Experience: A Phenomenological- Psychoanalytic Perspective. Frontiers in Psychology*. V ۹. DOI: ۱۰.۳۳۸۹/pfsx.۲۰۱۸.۰۰۹۶۹.

۳۵- Seifert, AR. (۲۰۱۴). *Cultivating new lives: An ethnographic pilot study of Eco-therapy provision for people with Alcohol-related problems in Northern Ireland. Anthropology in Action*. ۲۱(۱): ۴-۱۲. [S=DOI: ۱۰.۳۱۶۷/aia.۲۰۱۴.۲۱.۰۳].

۳۶- Sempik J. (۲۰۱۰). *Green care and mental health: Gardening and farming as health and social care. Mental Health and Social Inclusion*. ۱۴(۳): ۱۵-۲۲. [DOI: ۱۰.۵۰۴۲/mhsi].

۲۰۱۰.۰۴۴۰].

۳۷- Shibata, S. & Suzuki, N. (۲۰۰۴). *Effects of an indoor plant creative task performance and mood. Journal of psychology*, ۴۵: ۳۷۳-۳۸۱.

۳۸- Smith, A. (۲۰۰۹). *Improving Office Users Workplace Perceptions Using Plants. Available from: www.Ljmu.ac.uk/BLT/BUE_Docs/Smith_A_GH.pdf* (Accessed ۱۰ November ۲۰۱۱).

۳۹- Tennessen, C.M. & Cimprich, B. (۱۹۹۵). *Views to nature: effects on attention. Journal of environmental psychology*, ۱۵: ۷۷-۸۵.

۴۰- Watson, D.B., Murtagh, M.J., Lally, J.E., Thomson, R.G., & McPhail, S. (۲۰۰۷). *Flexible therapeutic landscapes of labor and the place of pain relief. Health and place*: ۱۳: ۸۶۵-۸۷۶.

Archive of SID

Nature from Psychological Standpoint and Rumi's Mystical Outlook in Divan Kabir

Fatemeh Bayanfar, PhD, Assistant Professor, Psychology and Educational Science, Payam-e-Nour University¹

Yusef Aali Abbassabad, PhD, Associate Professor, Persian Language and Literature, Payam-e-Nour University²

Abstract:

Introduction and objective: the interaction between man and nature makes a major portion of the human living, that due to the grave damages existing in this field, it needs to be renewed and effective approaches should be offered so that it can draw the interaction in a more sustainable and meaningful picture. One of the effective approaches is the mystical outlook of Rumi in Divan Kabir which underscores the principal position of man in the universe and connection with it. Another effective approach is a psychological approach toward nature. This paper attempts to study nature from psychological perspective and Rumi's mystical outlook in his Divan Kabir. Methodology: this study was conducted through search engines of the available databases such as Irandoc, Elsevier, Science direct, Pubmed, Google scholar, proquest, asha, and scopus, during the years 2000-2018 and 1380-1397 solar years, using the key words of nature, nature therapy, Rumi's mysticism, and Divan Kabir. Findings: utilizing nature in treatment centers as a solution to reduce environmental tensions, and enhancement of environmental quality has been appealing for a lot of researchers. The findings of the research prove that using greeneries and access to nature by users of treatment centers can provide a soothing atmosphere for both the staff and the patient. In addition, during the process of recovery of patients and reduction of the staff occupation tensions it is effective. In line with the research conducted concerning the the impact of nature on educational improvement and the soothing role of connection with nature over the body and soul of man, the study of the quality of the interaction with nature in educational centers appears to be necessary. The ongoing engagement and a great deal of education time at school and university make the atmosphere to play a significant role in the process of education, especially emotionally and emotion. Moreover, the research conducted show that among poets Rumi is known to be naturalist and, in his poetry, he has paid exclusive attention to the role of nature over the soul and psyche of man. Conclusion: use of nature in treatment centers, public offices, and private sectors is assumed to be an effective solution to reduce occupational and environmental tensions and promotion and job satisfaction. Nature therapy is one of the effective treatments in communicative skills disorder such as autism, anxiety disorders, stress, attention deficit and reduced concentration such as hyperactivity

¹ F.bayanfar@yahoo.com

² Yosef_aali@yahoo.com

disorder, attention deficit, inattentiveness, and impulsivity. Furthermore, in mystical worldview of Rumi, man should accept nature in his inner self just like the emergence of divine attributes and names, and in the position of God's successor he should be a guardian. As a result, by understanding the special of man and the characteristics of man and nature correctly, the sympathetic relationship between him and nature was revealed in Divan Kabir from Rumi's outlook.

Key words:

Nature, nature therapy, psychological outlook, Rumi' mystical outlook, Divan Kabir.

Archive of SID