



## بررسی سرای سالمندان با حضور و پذیرش سبز زیستن

مروارید طاهری طلب\*<sup>۱</sup>

۱- دانشجوی کارشناسی ارشد، گروه معماری، تهران، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد مرکز  
\* تهران، دانشکده معماری، دانشگاه آزاد اسلامی

### چکیده

دوران سالمندی بخشی اجتناب ناپذیر در زندگی همه ی افراد می باشد. با توجه به این موضوع که سالمندی در سالهای پایانی رشد پدیدار می شود و با حضورش در زندگی افراد بدیهی ست که باعث تغییر عوامل فیزیکی و روحی متفاوتی می شود باید تمهیداتی برای این دوران آماده کرد. تحلیل قوای جسمانی یکی از عواقب پر رنگ این دوران می باشد که باعث میشود استقلال و اعتماد به نفس در افراد رو به کاستی برود و نیاز فرد را به دیگران به صورت روز افزون بیشتر کند، بنابراین فرد دچار عدم استقلال و وابستگی به سایر نزدیکان میشود. حضور گیاهان و محیط سبز با توجه به ماهیت سرزندگی و شادابی که دارد همانطور که برای افراد از کودکی تا کهنسالی مفید واقع میشود، برای کیفیت زندگی و ایجاد سرزندگی در سالمندان هم موثر میباشد. حال با توجه به این موضوع حضور محیط های سبز، فضاهای روحیه بخش و پذیرش آن در زندگی روتین سالمندان و ایجاد حس مسئولیت و همچنین مراقبت و نگهداری توسط خودشان باعث نقش موثری در تقویت روحیه و ایجاد عزت نفس در سالمندان خواهد شد. در این پژوهش ما به موضوع تاثیر محیط های سبز و حضور گلخانه در سالمندان پرداختیم و همچنین ایجاد این فضاها در سراهای سالمندان که به صورت متمرکز مسئولیت مراقبت و نگهداری و ایجاد حس بهتر برای سالمندان عزیز را دارند می پردازیم.

### اطلاعات مقاله

مقاله پژوهشی کامل

دریافت: ۵ اسفند ۱۴۰۱

پذیرش: ۱۸ فروردین ۱۴۰۲

ارائه در سایت: ۱۱ اردیبهشت ۱۴۰۲

کلید واژگان:

سالمندان

دوره سالمندی

گلخانه

محیط سبز و سرای سالمندان

## Inspection of the nursing home with the presence and acceptance of green living

Morvareid Taheri Talab \*<sup>1</sup>

1- Master's student, Department of Architecture, Tehran, Islamic Azad University, Center Branch.

\* Tehran, Faculty of Architecture, Islamic Azad University.

### Article Information

Original Research Paper  
Received 2023-02-24  
Accepted 2023-04-07  
Available Online 2023-05-01

### Keywords:

The elderly  
Old age  
Greenhouse  
Green environment and nursing home

### Abstract

Old age is an inevitable part of everyone's life. Due to the fact that old age appears in the final years of growth, and with its presence in people's lives, it is obvious that it causes changes in different physical and mental factors, preparations should be made for this period. The analysis of physical strength is one of the colorful consequences of this period. which causes the independence and self-confidence of people to decrease and increases the need of the person for others day by day, so the person suffers from lack of independence and dependence on other relatives. The presence of plants and green environment according to the nature Its vitality and freshness, as it is useful for people from childhood to old age, is also effective for the quality of life and creating vitality in the elderly. Considering this issue, the presence of green environments, inspiring spaces and its acceptance in the routine life of the elderly And creating a sense of responsibility as well as care and maintenance by themselves will play an effective role in strengthening morale and building self-esteem in the elderly. In this research, we addressed the issue of the effect of green environments and the presence of greenhouses on the elderly and also the creation of these spaces in nursing homes. who are responsible for care and maintenance and creating a better feeling for the dear elderly.

## ۱- مقدمه

در سال های گذشته با توجه به اینکه با کاهش آمار تولد و زاد و ولد در جامعه مواجه هستیم ، شاهد رشد جمعیت سالمندان و میانسالان هستیم . که این موضوع باعث می شود نیاز بیشتری برای داشتن افراد میانسال و سالمند فعال و حضور پذیر در جامعه داشته باشیم. اما در کنار نیاز جامعه نمی توان این موضوع را نادیده گرفت که مواجه شدن با دغدغه ها و مسائل روز جامعه کمک می کند به روان آسوده افراد ، همچنین دشواری های زندگی ، اتفاقات ، مصائب خود دلیل بزرگی برای آسوده نبودن خیال و روان افراد جامعه است و اینکه هر چه سن افراد رو به افزایش است درگیری و دغدغه ها هم رو به صعود هستند.

با توجه به آمار سال ۸۵ بیش از ۵ میلیون نفر یعنی ۷.۳٪ جمعیت ایران ۵۰ ساله و بیشتر است و ۲۵ جمعیت زیر ۱۵ سال است که میتواند نشان دهنده ی گذار ساختمان سنی جمیت از جوانی به سالخوردگی باشد به ازای هر دونفر که به سن پیری میرسد ۱.۲ فرزند وجود دارد یعنی یک فرزند مسئولیت نگهداری از توانمند را باید عهده دار شود. در تحقیق انجام گرفته در سال ۹۲ مشخص شد ۲۷ سالمندان بیکار بوده و بدون حقوق بازنشستگی اند. بر اساس آمار ۱۰ سالمندان کشور در خانه ی سالمندان زندگی میکنند و این درصد روبه افزایش است (میرزایی و قهفرخی، ۱۳۸۶).

از طرفی خانواده ها از یک نظام خویشاوندی گسترده به یک خانواده ی هسته ای تبدیل شده اند و یکی از مهم ترین کارکرد های خانواده که مراقبت از سالمندان خانواده بود دستخوش تحول گردیده است (مومنی و کریمی، ۲۰۱۰) ، و از سوی دیگر به دلیل کوچک شدن خانواده و گسترش آپارتمان نشینی اشتغال زان و دلایل اقتصادی و غیره نیاز به سرای سالمندان در شهرها تبدیل به یک نیاز آشکار خواهد در دوران پیری اکت ادراکی از دست دادن قوای جسمی و ذهنی، از دست دادن حافظه اضطراب و افسردگی، فقدان اعتماد به نفس و عزت نفس و کاهش روحیه امید به زندگی از جمله مشکلاتی است که در بین سالمندان شایع است . کاهش یا رفع این مشکلات از جمله موضوعاتی است که محققان در سالهای اخیر به طور روز افزون به آن پرداخته اند چرا که سالمندی یکی از مراحل زندگی است که اگر به خوبی مدیریت شود می تواند تبدیل به بالندگی و باروری شود میزان پذیرش شرایط دارد سالمندی از سوی فرد سالمند اهمیت دارد می توان با پذیرش نقش های جدیدی که مطابق با وضعیت فرد به عنوان سالمند است. این دوره را به دوره های نسبتا فعال و رضایت بخش بدل کرد . شخص مسن اغلب متوجه درون خود میشود، افسرده می گردد و احساس تنهایی میکند که همان عوارض پیری است (قرایی مقدم، ۱۳۹۳).

## ۲- روش پژوهش

مساله روش شناسی تحقیق، بخشی است که در هر کار پژوهشی مطرح است و محقق باید از همان ابتدای تحقیق، آن را معلوم کند و مشخص شود که بر چه اساسی و چگونه و چه ابزاری می توان موضوع مورد نظر را بررسی کرد و اطلاعات لازمه را از چه طریقی به دست آورد . در مقاله مورد بررسی ما با توجه به موضوع ان که " بررسی سرای سالمندان با حضور و پذیرش سبز زیستن" می باشد باید مدارک و اطلاعات مورد نیاز از طریق مراکز معتبر و مورد تایید مرتبط با موضوع گردآوری شوند. روش تحقیق در این پروژه بدین صورت است:

ابتدا باید داده های اولیه و اطلاعات کلی ، تعارف و مقدمات مورد نیاز در رابطه با موضوع ، نیازهای مرتبط ، فعالیت فرهنگی مرتبط با آنها و تلفیق نظریه مد نظر با این مطالب و معرفی کامل از آنها و همچنین با توجه به کاربری مورد نظر مستندات و اطلاعات مربوطه را از مراجع ذیصلاح جمع اوری کرد. در مرحله دوم می توان ادوات و ابزاری که برای معرفی و نمایش مشخصات و استفاده کاربردی از آنها نیاز است را مشخص کرد و اینکه می توان از نمونه های تطبیقی در صورت وجود بهره گیری کرد و آنها را کامل تر به نمایش گذاشت و مورد استفاده قرار داد . مرحله پایانی؛ در این بررسی گرد اوری اطلاعات تکمیلی ، جمع اوری ابزار ها ، ادوات مورد نیاز ، وسایل اندازه گیری در صورت نیاز و .... می باشد .

ریشه ارتباط و علاقه انسان به گیاه از سالهای بسیار دور و شاید از دوران انسانهای اولیه نشأت می گیرد . در طول تاریخ استفاده از گیاه مسیر تکاملی و اشتقاق علمی گسترده ای داشته است. در این راستا از زمان مهاجرت قوم ماد به فلات ایران، مردم این سرزمین همواره در توسعه فضای سبز و کاشت گیاهان کوشا بوده اند به طوری که روزگاری ایران به نام کشور گل و بلبل شهرت داشت. متأسفانه در دوران اخیر در کشور ما گیاهان مورد بی مهری بسیار قرار گرفته اند، بدین جهت بالا بردن سطح آگاهی های مردم در مورد فضای سبز و آشنایی با خواص گیاهان ضرورتی است که مانع بروز فاجعه نابودی شهرها بر اثر آلودگی هوا و محیه زیست می گردد . امروزه نقش و اهمیت فضاهای باز و سبز در محیط زیست و کیفیت زندگی مجتمع های زیستی به طور چشمگیری رو به افزایش است؛ به همین جهت در اکثر کشورها فضاهای باز و سبز جزء لاینفک تصمیمات برنامه ریزی کاربری زمین به شمار می آیند. به طور کلی بازدهی فضاهای سبز شهری در سه گروه بازدهی اکولوژیک و محیط زیستی، بازدهی کالبدی شهرسازی و بازدهی اجتماعی روانی قابل تقسیم بندی می باشد (خان سفید، ۱۳۸۶) . مونتریو می گوید: بسیاری از شهروندان در شهرها از ارتباط با محیط محروم هستند، بسیاری از آن ها دیگر عناصر اکوسیستم را خوار می شمارند و یا به سادگی نادیده می گیرند و بیشتر و بیشتر با آن دشمن می شوند و بشر در بیشتر زمان ها، در درون محیط ساختگی و مصنوع در جست و جوی پناهگاه است (Leventa, Vreekerb & Nijkamp, 2005).

درختان نیز همانند بناها دارای ساختارهایی هستند که منجر به ایجاد یک سبک معماری گیاهی می گردند. متناسب با تغییر و تحول شهرها در دوره های مختلف، معیارهای انتخاب درختان نیز دستخوش تغییر شده است. کاشت درختان نابالغ یکی از موثرترین و اقتصادی ترین راه های تلطیف محیط شهری است، جایگزینی درختان جدید به جای قدیمی، کاشت گیاهان روی پشت بام، دیوارها، پیاده روها، باعث ارتقاء محیط زیست شهری و تلطیف محیط می شود (کلانتری، ۱۳۸۶)..

همان طور که می دانید گیاه موجودی زنده، دارای شعور و احساس، دارای تحرک و حافظه و همچنین علاقه مند به برقراری ارتباط با همه موجودات و به ویژه انسان هاست.

گیاهان نیز همانند تمام موجودات زنده تنفس کرده و برای سوخت و ساز خود به غذا نیاز دارند. تاثیر گل ها و گیاهان بر روان انسان طبیعت وزیبایی های آن همواره الهام بخش بشر برای خلق آثار بدیع و تلطیف روح و روان او و مامنی برای فرار از هیاهوی دنیای بیرونی و درونی او بوده و هست کاشت صحیح درختان میتواند بر روی مصرف انرژی در ساختمانها تاثیر قابل ملاحظه

زیبایی و ظاهر آراسته گونه جدید گیاه به نحوی که شکل و ظاهر گیاه مناسب محل مورد نظر باشد، که در این رابطه دیدگاه و نظر کارشناس فضای سبز از اهمیت ویژه ای برخوردار است عدم استفاده مناسب از یک گونه گیاه در محل مورد نظر، باعث کاهش زیبایی محوطه گردیده ضمن آنکه گاهی ممکن است باعث بروز مشکلاتی گردد به عنوان نمونه چنانچه از گیاهان انبوه در حواشی معابر و پیاده رو استفاده گردد، باعث کاهش دید رانندگان و ممانعت از توجه آنها به عابرین پیاده که در انتظار عبور از خیابان هستند، می گردد و همین امر باعث بروز حوادثی می شود.

خصوصیات فیزیولوژی و مرفولوژی گیاه گاهی صمغ تانن و سایر اسانس های موجود در بخش های مختلف انواع گیاهان باعث وارد گردیدن لطماتی به اقشار مختلف بخصوص سالمندان می گردد، لذا توجه به ایمنی اقشار مختلف این موضوع دارای اهمیت به سزائی است سالها است که فضای سبز شهری سطح مالمال از درختان صنعتی، جنگلی چون چنار، نارون، زبان گنجشک گردیده است و سالها است که مهمترین پوشش سطح زمین در پارکها، میداین و بلوارها چمن است، حال آنکه مشخص گردیده است که بیشترین آزرگی از طرف گیاهان فوق حادث می گردد و چمن نیز با توجه به وضعیت خشکسالی ها و کمبود آب و همچنین هزینه های بالای نگهداری، حداقل در پاره ای از مناطق که امکانات و بودجه وسیع و کالن در دسترس نیست، کامل از چرخه کشت و فضای سبز خارج گردیده است. لذا ایجاد تنوع آوری ضروری و رویکردی الزامی برای بهبود فضای زندگی انسان ماشین زده امروزی است.

### ۳-۱- بررسی حضور گیاهان برای بالابردن کیفیت زندگی سالمندان

شناسایی تفاوت های موجود در ویژگیهای کیفیت زندگی سالمندان می تواند کمک شایانی به پژوهشگران برای انجام مطالعاتی کند که بر رفع مشکلات سالمندان با توجه به مکان زندگی آنان تمرکز دارد همینطور شباهت های موجود راهگشای بهبود کیفیت زندگی سالمندان با ارائه دیدگاه های کلی خواهد بود. در تحقیق حاضر کیفیت زندگی به عنوان نتیجه حاصل از تامین نیازهای انسانی از طریق منابع، امکانات و فرصت های فراهم شده توسط محیط از یک طرف و ادارک و ارزیابی و رضایت افراد از تامین نیازهای خود از طرف دیگر تعریف شده است. از این رو نیازهای انسانی افراد سالمند و منابع لازم برای تامین این نیازها دو عنصر کلیدی در تعریف کیفیت زندگی هستند.

جدول ۱: ابعاد کیفیت زندگی

ابعاد	مفاهیم مرتبط
فیزیکی	مفاهیمی مانند قدرت، انرژی، توانایی انجام فعالیت های روزمره و مراقبت از خود از این دسته هستند.
روانی	انطباق، افسردگی و نرس از این زمره اند.
اجتماعی	این بعد در مورد رابطه فرد با خانواده، دوستان و همکاران و در نهایت جامعه است.
روحی	درک فرد از زندگی و معنای زندگی را در بر می گیرد. زیر مجموعه بعد روانی نبوده و یک دامنه مهم و مستقل محسوب می شود.

امروزه وجود منظر طبیعی در مراکز توانبخشی و بیمارستان ها به منزله ی یک اصل ضروری در نظر گرفته می شود. ( جدول ۲) تاثیر شاخصه های مناظر درمانی بر سلامت را بیان می نماید.

ای داشته باشد هزینه گرم کردن یا خنک کردن ساختمانها در صورت کاربرد درختان کاهش می یابد درختان باعث جذب ۹ درصد انرژی خورشیدی در تابستان شده و گرمای داخلی ساختمانها رامیتوانند کاهش دهد علاوه بر این اثر تعدیلی درختان و فضای سبز روی دمای شهرها سبب میشود که مصرف انرژی لازم برای تبرید انتشار گازهای گلخانه ای متصاعد شده از واحدهای مولد انرژی کاهش یابد کاهش دما در شهرها در اثر تعریف و سایه نه تنها سبب صرفه جویی در انرژی بلکه سبب صرفه جوی در مصرف آب نیز میشود.

سالمندی دوران حساسی از زندگی انسان است و توجه به مسایل و نیاز های این مرحله یک ضرورت اجتماعی است. اضطراب و ناامیدی از ادامه زندگی درحالتی ایجاد میشود که فرد نسبت به ایفای نقش های آینده نگرانی دارد و ترس از عدم توانایی در انجام نقش های آینده در سالمندان به دلیل از دست دادن هوشیاری و قوای جسمی بیشتر از دیگران است بنابراین باید برای کاهش افسردگی، افزایش عزت نفس و روحیه امید به زندگی در سراهای سالمندان تدابیری اندیشید. گیاهان می توانند سبب ایجاد اعتماد به نفس و زیبایی عزت نفس در سالمندان شوند. همچنین درگیر شدن در فعالیت های بدنی مربوط به باغبانی برای سالمندان مایه نشاط و سلامت بدنی است و باعث ایجاد احساس سرزندگی در آنان می شود. بنابراین میتوان با طراحی فضاهایی مناسب در سراهای سالمندان به صورت قطعات مخصوص کشاورزی و باغبانی (بستر باغبانی و کشاورزی یا گلخانه) یا فضاهای شخصی داخل ساختمان (بالکن ها و...) یا فضای عمومی و مشترک داخل ساختمان، سالمندان را تشویق به انجام فعالیت های باغبانی و کشاورزی کرد. پژوهشگران به دنبال یافتن روشهای کاهش و برطرف کردن مشکلات سالمندان در این مراکز هستند. در این میان حضور گیاهان میتواند به عنوان یک فرایند درمان جهت بهبود و رفاه سالمندان عمل کند تحقیقات مختلف نشان داده اند که پیوند با طبیعت برای سلامتی روانی از جمله کاهش نسله است و افزایش خلق مؤثر میباشد همچنین محیط های طبیعی این فرصت را ایجاد میکنند تا انسان از روزمرگی و فکریهای مرتبط با زندگی روزانه دور شود طبیعت به صورت خود به خود و بدون هیچ گونه فشار و تحمل سبب افزایش میزان توجه و جذب شدن می گردد. فعالیت های مرتبط با گیاهان، فرصت های بلند تمرین های عملی در کاشت گیاه و آب دادن به گیاهان و نگهداری و مراقبت از آنها باعث کاهش علائم افسردگی در سالمندان می شود، مراقبت از گیاهان مزایای زیادی برای سلامتی عاطفی و تندرستی افراد دارد (دهمنی، حکمی و کراسکیات، ۱۳۹۳).

### ۳-۲- رابطه گیاهان با کاهش مشکلات سالمندان

نتایج پژوهش محققان رفتارشناسی دانشگاه روگز نشان داده است افراد با نگاه کردن به گل و گیاه و لذت بردن از طراوت، رنگ و عطر آنها می توانند حالت روحی نامتعادل خود را تغییر داده و به حالت طبیعی بازگردند در واقع گل عاملی برای تعدیل رفتار در طول شبانه روز بوده و هر بار نگاه کردن به گل و گیاه عاملی برای ایجاد اتصال عصبی مثبت در مغز است. (رزاقی، ۱۳۸۸). در ایجاد تنوع گیاهی در فضای سبز شهری همواره محدودیت های هوا و اقلیم، خشکی باد، تابش بیش از حد خورشید و غیره وجود دارد که همین امر باعث کاهش تنوع می گردد انتخاب گونه های جدید در انتخاب و بررسی انواع گونه های جدید موارد ذیل، بایستی مد نظر باشد: سازگاری گونه معرفی شده با خصوصیات آب و هوایی منطقه این امر باعث بال رفتن قدرت رشد، تکثیر و در نهایت بقای گونه می گردد.

شناختی ناشی از قرار گرفتن در معرض محیط طبیعی وجود دارد. پیش بینی می شود ترکیب تمرین ورزشی و محیط های طبیعی فواید بالقوه بیشتری را ارائه دهند. از این رو، تصور "سبزی زیستن" توسعه پیدا کرد. سبزی زیستن در ساده ترین شکل آن، تمرینی است در اثر انجام فعالیتهای نگهداری و مراقبت از گیاهان صورت میگیرد. انجام حرکات فیزیکی مانند خم شدن و حرکات کششی تقویتی، قدرتی استقامتی و افزایش هماهنگی حرکت دست و چشم در پاشیدن بذر و آبیاری و آماده سازی خاک و نه تنها حرکت ورزشی است بلکه مهارتهای شناختی را بهبود می بخشد. این شکل از ورزش برای سالمندان بسیار مناسب و لذت بخش است. درگیر شدن در فعالیت های بدنی مربوط به این کار برای سالمندان مایه نشاط بدنی است و باعث ایجاد احساس سرزندگی در آنان می شود (خواجوی و خان محمدی، ۱۳۹۵). مطالعات همه گیر شناسی ارتباط مثبت معنی داری بین ورزش و خواب بهتر نشان داده اند تاویل، در اثر ورزش خواب بهتری حاصل می شود دوم، خواب بهتر منجر به سلامتی بیشتر و استرس کمتر می شود. سوم، مردم با ورزش تمایل بیشتری به رفتارهای سالم مانند اجتناب از مصرف تنباکو و کافئین پیدا می کنند و در نتیجه خواب بهتری خواهند داشت. چهارم، ورزش در هوای آزاد افراد را در معرض نور خورشید قرار می دهد و از این حیث به خواب بهتر کمک می کند. سازگاری های فیزیولوژیکی در اثر ورزش مانند داشتن ضربان قلب استراحتی پایین تر و تنفس آهسته تر، خواب بهتر را موجب می گردد که به مرور زمان باعث سرزندگی سالمندان و باعث افزایش روحیه و امید به زندگی میشود (مشفق، رضابخش و دانش، ۱۳۹۳). باتوجه به مطالب بیان شده به نقش و تاثیر حضور گیاهان و مراقبت از آنها در کاهش استرس و افزایش سلامتی جسمی و روحی سالمندان در آسایشگاه پی بردیم.

#### ۵- بحث و نتیجه گیری

هدف پژوهش مورد بررسی " تاثیر و حضور گیاهان و همچنین سبزی زیستن در فضاهای با اقلیت حضور سالمندان یا همان سراهای سالمندان " بوده است، و نتیجه حاصل از این بررسی نماینگر این است که حضور گیاهان در سرای سالمندان و اختصاص دادن فضایی با ماهیت " مکان سبزی " یا " گلخانه سبزی " بسیار موثر می باشد. می توان خاطر نشان کرد علاوه بر ایجاد روحیه مضاعف و حس سرزندگی در سالمندان عزیز، در قبال مسئولیت دادن به سالمندان و مراقبت و نگهداری از گیاهان تا به سرانجام رسیدن آنها باعث ایجاد اعتماد به نفس و همچنین مستقل بودن را به سالمندان می دهد. بنابراین حضور گیاهان در سرای سالمندان علاوه بر نمود زیبایی و آرامش بخش بودن محیط مزایای دیگری خواهد داشت که همه اینها باعث مفید واقع شدن سالمندان و ایجاد حس عزت نفس در آنها خواهد شد.

جدول ۲. طبقه بندی تأثیر شاخصه های مناظر درماتی بر سلامت [۹]

شاخصه مناظر درماتی	محقق	توضیح
تنوع فضایی	Gruha et al (1997)	کاهش میزان بیماری / به حداقل رساندن قدرت تمرکز لیبود عملکردها
بخش مواد سبزی و گیاهان دارویی	Hartig et al (2003)	کاهش استرس و بهبود رفتار و حالات آکادمیک فشار خون کاهش چشم و وضوح
	Ekplan (1993)	تاثیر قوی در رضایتمندی و ترمیم بهبودی / کاهش تأخیر / افزایش مسیر زندگی و نهایت سلامت کلی
بخش گل ها و گیاهان رنگین	Inhr and persons-mims (2006)	واکنش مثبت عاطفی در فضاهای شهری با تریخت در مقابل فضای شهری با آسایش می جان / کاهش فشار خون / پاسخ مثبت عاطفی در مقابل شکل کرده و مشروطی درختان
	Ono son and graha (2005)	افزایش قدرت تمرکز / تأثیر مثبت بر میزان قلب
تشویق به تفریح	temmesen & imprich(1995)	افزایش میزان توجه مستقیم
	starr, et al (1997)	افزایش لذت / دسترسی زیاد / تفاوت واکنش بر تراکم کم و زیاد
کاهش صدای نامطلوب محیطی به کمک نظام آوا	Dieme et al. (2003)	کسانی که در معرض طبیعت و مناظر قرار می گیرند بطور قابل ملاحظه ای دردشان کاهش میابد.
به حداقل رساندن (لایه) خوابی	Nakamura and fujii (1992)	استفاده از پرچین ایجاد آرامش میکند در صورتی که این حصار به صورت بلوک بتنی باشد ایجاد استرس می کند.
ظهور آب در گونه های مختلف	Laum and et al (2003)	تاثیر مثبت در میزان قلب
	Ulrich, et al (1991)	کاهش چشم و ترس / بهبود سریع و کامل / کاهش میزان قلب

#### ۳-۲- ایجاد حس ارزشمندی در سالمندان با حضور گیاهان

زمانی که فردی با احساس مثبت و علاقه تمام به یک گیاه رسیدگی می کند، گیاه هم به صورت متقابل این انرژی را به فرد مراقبت کننده برمی گرداند. به عبارت دیگر گیاهان با دریافت مراقبت و رسیدگی، پرورش یافته و فرد مراقبت کننده یا باغبانها با رشد گیاهان، تاییدی بر عملکردشان دریافت خواهند کرد. گیاهان فقط به مراقبتی که دریافت می کنند واکنش نشان می دهند؛ نه به قدرت و ضعف مراقبت کننده! پس این عدم قضاوت گیاهان، افراد را با هر خصوصیات و پیشینه مثبت و منفی ای که دارند، به زندگی امیدوار نموده و احساس مفید بودن می کنند. این فعالیتها و عملیات (مانند کاشت، داشت و برداشت گل و گیاه) منجر به درک اساس کارآمدی، استقلال و خود ارزشمندی در فرد شده و فرصتی برای ایجاد نقش های گوناگون (یعنی نقش هایی چون پرورش دهنده و مراقبت کننده) در زندگی فرد شده که سودمندی این نقشها در کاهش علائم افسردگی و تغییر نگرش فرد نسبت به خود و زندگی اش برمی گردد. در واقع بیدار نمودن حس ارزشمندی از آنجایی نشأت می گیرد که فرد یک بذر را می کارد، آن را آبیاری، و جین کرده و در ادامه متوجه این مطلب می شود که همان طور که گیاهان برای ادامه حیات نیاز به رسیدگی و مراقبت دارند، انسان نیز ارزش مراقبت کردن از خود را دارد. اگر فرد، تا قبل از نگهداری از گیاهان خود را ناتوان می دید، دیگر این احساس رهاشدگی، به امید و مسئولیت پذیری تبدیل می شود (اینترنت، ۱۳۹۰).

#### ۴- یافته ها

سالمندان با افزایش سن، تغییراتی در کیفیت و ساختار خواب ایجاد میشود این تغییرات به بروز اختلالات خواب و شکایت های ناشی از آن منجر می شود و همچنین می تواند منجر به آسیب سیستم های ایمنی به علاوه، کیفیت ضعیف خواب با خواب آلودگی در طول روز در افراد سالمند با مسایلی از قبیل آسیب وضعیت سلامت، عملکرد جسمی ضعیف، ناخوشی و مرگ و میر، کاهش کیفیت زندگی و امید به زندگی، افزایش خطر ابتلا به بیماری های روانی و کاهش عملکرد روزانه همراه است. به گفته ی محققان اکثر افراد مسن ۸۰٪ زمان روزانه شان را صرف فعالیت های بدون تحرک می کنند شواهد نشان داده است فعالیت بدنی منظم در سلامت بدنی و روان شناختی نقش به سزایی دارد. همچنین تحقیقات بسیاری درباره فواید بدنی و روان

## ۶- مراجع

- [۱] گلناز مشفق، حسین رضابخش، عصمت دانش (پاییز ۱۳۹۳)، مقاله ی بررسی اثر بخشی باغبانی درمانی بر میزان افسردگی سالمندان مقیم در آسایشگاه "ونشریه علمی پژوهشی دانشکده پرستاری و مامایی دانشگاه علوم پزشکی درمانی شهید بهشتی دوره ی ۲۴ شماره ۸۶ صفحات ۱۷ تا ۲۶.
- [۲] صفری شیرازی، ح. (۱۳۸۳). مقایسه کیفیت زندگی دختران معلول ذهنی ۱۴ ساله استفاده کننده از خدمات حرفه آموزی دولتی با افراد مشابه از بخش خصوصی تهران، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی تهران، تهران، ۱۳۸۳.
- [۳] ارنست نویفرت، مترجمین سپاس رضانیان و رضا راجی قاسمی، نوذر صنعتگر (۱۳۹۳)، "کتاب اطلاعات معماری نویفرت" چاپ سوم انتشارات آذین مهر.
- [۴] علیه مستان آبادی و سید مهدی امیر کیایی (۱۳۸۸)، "بررسی تاثیر فضای سبز بر روی سالمندان جهت ارتقای دلبستگی محیطی" دومین همایش بین المللی معماری و شهر پایدار.
- [۵] حسام زاده، ع.، سید مداح، س.، محمدی شاهبلاغی، ف.، فلاحی خشکتاب، م.، رهگذر، م. (۱۳۸۸) مقایسه کیفیت زندگی سالمندان مقیم خانواده با سالمندان مقیم سرای سالمندان خصوصی و دولتی شهر تهران، مجله سالمندی ایران، سال چهارم، شماره چهاردهم.
- [۶] داریوش خواجوی و راضیه خان محمدی (۱۳۹۵)، مقاله می بررسی تاثیر تمرین سبز بر سالمندان"، مقاله ی علمی پژوهشی شماره (12562) دوره ی ۳ شماره ۲ زمستان صفحه ی ۷-۲۳.
- [۷] دکتر محمد میرزائی، مهتری شمس قهفرخی (۱۳۸۶). مقاله ی مروری جمعیت شناسی سالمندان در ایران بر اساس سرشماری های سال های 1335-1385
- [۸] میلاد الفت واسماعیل ضرغامی، شادی رهبر، مقاله بررسی مبانی طراحی سکونت گاه سالمندان با رویکرد پایداری زیست محیطی و معماری سبز" و اولین کنفرانس بین المللی نیارش شهر پایا.
- [9] Ulrich, R.S. & Parsons, R.(1992). Influences of passive experiences with plants on individual well-being and health; In D.
- [10] Detweiler MB, Warf C.(2005) Dementia wander garden aids post cerebrovascular stroke restorative therapy: a case study. *Alternative Therapies in Health and Medicine*. 11(4):54-8.
- [11] Moshfeghi G.(2011). Effectiveness of teaching and gardening operations, on reducing of depression, stress and anxiety and enhance the quality of life in elderly nursing home residents [MD thesis]. Karaj: Islamic Azad University.