



دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی

Nature Therapy

Dr. Masoud Fallahi-Khoshknab PhD.

Dr. Elham Sepahvand PhD.



طبیعت درمانی

مؤلفین:

دکتر مسعود فلاهی خشکناب

دکتر الهام سپهوند

طبیعت درمانی

مؤلفین: دکتر مسعود فلاهی خشکناب - دکتر الهام سپهوند

طبیعت درمانی، یک روش ارتقاء سلامتی است که از اثرات درمانی آن اثبات شده است در جای جای طبیعت جلوه زیبایی، هنر، آرامش تجلی یافته و افراد وقتی در معرض مظاهر و محرکهای طبیعی از جمله جنگلها، مراتع، بوستانها، زیبایی گلستانها، صدای آب آبشارها و رودخانهها، قرار میگیرند، آرامش و تعالی را تجربه میکنند. طبیعت درمانی شامل سبکها و روشهای مختلفی مانند اکوتراپی، درمان با حیوانات، مراقبت در مزرعه، باغ شفابخش، باغبانی درمانی و تفریح درمانی و... بوده و این کتاب سعی دارد به مزایای جسمی، روانی، اجتماعی، معنوی طبیعت درمانی در توانبخشی مددجویان مختلف بپردازد.



انتشارات دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی



قیمت: ۲۰۰۰۰ ریال

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

طبیعت درمانی

مؤلفین:

دکتر مسعود فلاحی خشکناز

(استاد گروه پرستاری، دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی)

دکتر الهام سپهوند

(دکترای پرستاری، دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی)

سرشناسه : فلاحی خشک‌ناب، مسعود، ۱۳۴۲-
 عنوان و نام پدیدآور : طبیعت درمانی/ مؤلفان مسعود فلاحی خشک‌ناب، الهام سپهوند.
 مشخصات نشر : تهران: دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی، ۱۳۹۹.
 مشخصات ظاهری : ۱۰۹ص.
 شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۹۵۸۹۹۶-۰
 وضعیت فهرست‌نویسی : فیپا
 موضوع : طبیعت -- شفابخشی
 موضوع : Nature, Healing power of
 موضوع : درمان طبیعی
 موضوع : Naturopathy
 شناسه افزوده : سپهوند، الهام
 شناسه افزوده : دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی
 شناسه افزوده : University of Social Welfare and Rehabilitation Sciences
 رده‌بندی کنگره : R۷۲۳
 رده‌بندی دیویی : ۵/۶۱۵
 شماره کتابشناسی ملی : ۶۱۹۴۳۴۵



دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی

نام کتاب: طبیعت درمانی

مؤلفان: دکتر مسعود فلاحی خشک‌ناب دکتر الهام سپهوند

ویراستار: دکتر رضا سینانور

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۵۸۹۹۶-۰

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

چاپ اول: ۱۳۹۹

چاپ: ارشیا

ناشر: دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی

نشانی: اوین، بلوار دانشجو، خیابان کودکان، دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی

تلفکس: ۷۱۷۳۲۲۱۱

با قدردانی از همکاری

● صفحه‌آرا: گروه گرافیکی ارشیا ● طراحی جلد: گروه گرافیکی ارشیا

همه حقوق نشر برای ناشر محفوظ است؛ هرگونه استفاده از متن به هر صورتی در قالب کتابچه، جزوه، تهیه CD آموزشی، تهیه نرم‌افزار، استخراج آزمون، ترجمه به دیگر زبان‌ها و استفاده از مطالب کتاب، اشکال، تصاویر و... بدون اجازه کتبی از ناشر غیر قانونی است.

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۹	پیشگفتار
۱۳	فصل اول: طبیعت درمانی
۱۳	مفهوم طبیعت درمانی
۱۵	طبیعت در ادیان جهان
۱۶	آیین‌های شرقی
۱۶	آیین مسیحیت
۱۶	آیین یهود
۱۶	دین اسلام
۱۶	طبیعت در قرآن
۱۶	دعوت به تفکر پیرامون پدیده‌های طبیعی
۱۷	به‌کارگیری فراوان واژه‌های مربوط به طبیعت در قرآن
۱۷	سوگند به بعضی از مظاهر طبیعت
۱۷	طبیعت در روایات
۱۷	بیان اهمیت طبیعت
۱۷	تشویق به زراعت و کاشت گیاه و درخت
۱۸	منابع
۱۹	فصل دوم: اصول طبیعت درمانی
۱۹	مقدمه
۲۱	تعریف طبیعت درمانی
۲۱	تأثیر طبیعت بر انسان و سلامتی / بیماری انسان
۲۲	تاریخچه طبیعت درمانی
۲۵	اصول طبیعت درمانی
۲۵	اصل یکم: نیروی درمان‌کنندگی طبیعت
۲۵	اصل دوم: تشخیص و معالجه علت بیماری
۲۵	اصل سوم: اولویت، آسیب نرسیدن به بیمار است
۲۶	اصل چهارم: پرداختن به همه جوانب بیمار

۲۶ اصل پنجم: درمانگر همچون یک آموزگار
۲۶ اصل ششم: پیشگیری بهتر از درمان
۲۶ اصل هفتم: تأمین سلامت و حال خوب
۲۶ انواع شیوه‌های طبیعت درمانی
۲۷ منابع
۲۹ فصل سوم: درمان با حیوانات
۲۹ مقدمه
۳۲ تعریف درمان با حیوانات خانگی
۳۲ تاریخچه ارتباط انسان و حیوان
۳۴ اهداف درمان با حیوان خانگی
۳۵ فواید درمان با حیوانات
۳۶ استفاده از حیوانات به‌عنوان عامل درمان
۳۹ فواید درمان با حیوانات
۳۹ فواید حیوانات خانگی بر وضعیت جسمی
۴۱ فواید حیوانات خانگی بر وضعیت روانی
۴۴ فواید حیوانات خانگی بر وضعیت اجتماعی
۴۴ فواید حیوانات خانگی بر سلامت ذهنی
۴۵ فواید حیوانات خانگی بر سالمندان
۴۵ منابع
۴۷ فصل چهارم: اکوتراپی
۴۷ مقدمه
۴۸ ارتباط بشر با طبیعت
۴۹ فضای سبز برای سلامت
۴۹ مفهوم سلامت سازگار با محیط زیست
۵۰ تعریف اکوتراپی
۵۰ ارتباط با زمین؛ هسته‌ی اکوتراپی
۵۲ چرا اکوتراپی؟
۵۲ فعالیت‌های اکوتراپی و تکنیک‌های آن
۵۲ مدیتیشن طبیعت
۵۳ درمان‌های وابسته به باغبانی
۵۳ درمان‌های مرتبط با حیوانات

۵۳ ورزش کردن در محیط طبیعی
۵۳ شرکت در فعالیتهای حفظ طبیعت
۵۴ مزایای اکوتراپی
۵۵ اکوتراپی و سلامت روان
۵۶ اکوتراپی و سلامت جسمی
۵۶ اکوتراپی و سلامت اجتماعی
۵۶ منابع
۵۹ فصل پنجم: باغبانی درمانی
۵۹ مقدمه
۶۰ تعریف باغبانی درمانی
۶۱ تاریخچه باغبانی درمانی
۶۲ جایگاه باغبانی درمانی در شفابخشی
۶۲ مزایای باغبانی درمانی
۶۳ فواید جسمانی - افزایش سلامتی
۶۳ فواید روحی - افزایش حس خود محترم شمردن، احساس موفقیت و سربلندی و خودباوری
۶۳ فواید اجتماعی - همبستگی اجتماعی
۶۳ باغبانی و بیماران با اختلالات روانی
۶۴ تفاوت باغ شفابخش و باغبانی درمانی
۶۵ منابع
۶۷ فصل ششم: باغ شفابخش
۶۷ مقدمه
۶۸ تعریف باغ شفابخش
۶۹ باغ شفابخش در بیمارستان
۷۰ نمونه‌ای از باغ‌های شفابخش در جهان
۷۱ اصول باغ‌های شفابخش
۷۱ لذت بصری و آرامش بخشی
۷۲ کنترل و تسلط بر محیط
۷۲ تحریک حواس پنج‌گانه
۷۳ دسترسی به طبیعت
۷۳ افزایش تعامل اجتماعی
۷۳ سهولت نگهداری

۷۴ سهولت دسترسی
۷۴ آشنایی و حس نزدیکی
۷۴ آرامش و راحتی
۷۴ توانبخشی به بیماران
۷۴ مزایای باغ شفابخش روی سلامت بیماران
۷۵ منابع
۷۷ فصل هفتم: مراقبت در مزرعه
۷۷ مقدمه
۷۸ تعریف مراقبت در مزرعه
۸۰ تاریخچه مراقبت در مزرعه
۸۲ اهداف مراقبت در مزرعه
۸۳ نیاز به یک مزرعه‌ی مراقبتی
۸۳ انواع مزارع مراقبتی
۸۴ مزارع مراقبتی کشاورزی صنعتی
۸۴ مزرعه مراقبتی اورگانیک یا طبیعی
۸۴ مناطق حفاظت شده حیوانات
۸۴ مزرعه مراقبت سبز
۸۵ فواید مراقبت در مزرعه
۸۵ مزایای آن برای مزرعه‌داران
۸۶ مراقبت در مزرعه و سلامت روان
۸۷ مزایای جسمی مراقبت در مزرعه
۸۷ مزایای اجتماعی مراقبت در مزرعه
۸۷ منابع
۸۹ فصل هشتم: تفریح درمانی
۸۹ مقدمه
۸۹ تعریف تفریح درمانی
۹۱ اهداف تفریح درمانی
۹۱ جمعیت‌های هدف در تفریح درمانی
۹۲ مکان‌های ارائه تفریح درمانی
۹۲ گروه‌های تفریح درمانی
۹۳ گروه‌های تفریحی سبک زندگی فراغت

۹۳ گروه‌های آگاهی از فراغت
۹۳ گروه‌های طراحی فراغت
۹۳ گروه‌های بیان خلاق و مهارت‌های ارتباطی
۹۳ گروه‌های صنایع دستی
۹۴ گروه‌های ویژه
۹۴ فعالیت‌های فعال و غیرفعال در تفریح درمانی
۹۴ فعالیت‌های فعال
۹۴ فعالیت‌های غیرفعال
۹۵ فواید و کارآیی تفریح درمانی
۹۶ فواید تفریح درمانی در گروه‌های آسیب‌پذیر
۹۷ تفریح درمانی در بخش‌های روان‌پزشکی
۹۹ منابع
۱۰۱ منابع (به ترتیب حروف الفبا)
۱۰۹ واژه‌یابی

به نام پروردگاریکتا

پیشگفتار

همان طوری که در منابع متعدد و در قرآن ذکر شده است، انسان در نظام هستی، ارتباطات و روابط گوناگونی دارد که هر یک از این ارتباطات اقسام گوناگونی را در خود جای می‌دهند. می‌توان این ارتباطات را در چهار دسته‌ی عمده ارتباط با خویشتن، ارتباط با خدا، ارتباط با طبیعت و جهان هستی و ارتباط با دیگران تقسیم‌بندی کرد. رابطه‌ی بین انسان و طبیعت رابطه‌ی تسخیری است ولی باید توجه داشت که انسان باید با رسیدن به کمال نسبی و کسب ارزش وجودی خود، امانت‌دار امینی برای خدا باشد تا این رابطه تسخیری باشد و در صورتی که در این امانت یعنی جهان هستی و طبیعت خیانت کرده و مصرف نادرستی داشته باشد، طبیعت ارزشمندتر انسان خواهد شد و همان طبیعت و جهان هستی واکنش نشان داده و با او مقابله خواهند کرد زیرا این جهان و طبیعت موجود طبق یک سیستمی که خدا آنها طراحی نموده کار می‌کند و طبیعی است که اختلال در قسمتی از این سیستم باعث واکنش کل و یا قسمتی از این سیستم خواهد شد. انسان برای ایجاد تعامل مؤثر و کارا با جهان هستی و طبیعت نباید تنها رویکرد بهره‌بردار را اتخاذ کند، بلکه باید خود را به نحو احسن با طبیعت وفق داده و با آن ارتباط عالی برقرار کند. انسان باید با باور به وجود نظام حکیمانه الهی و با تامل در جهان هستی و طبیعت، پیام‌های طبیعت را درک کرده و از آنها درس بیاموزد.

در تعالیم اسلامی، احادیث و خصوصاً قرآن یک سلسله اطلاعات درباره جهان هستی و طبیعت هست که تدبیر در آنها و عمل به آنها در تنظیم ارتباط انسان با طبیعت مؤثر است. از جمله اینکه خداوند در قرآن تأکید می‌کند که طبیعت زنده و باشعور است و انسان با جهانی آگاه و هوشیار سروکار دارد.

در نتیجه انسان به عنوان جزئی از این جهان، باید با دیگر مخلوقات خداوند همکاری سازنده و پایدار داشته باشد. طبیعت و محیط زیست، محلی است که انسان در آن متولد شده و رشد و نمو کرده است و در آن زندگی می‌کند. به همین خاطر، باید به گونه‌ای با آن رابطه برقرار کند که ضمن برخوردار شدن از مواهب طبیعی، در حفظ سلامت و پایداری آن نیز بکوشد تا امانت‌دار خوبی نزد خدا بوده و به بهترین نحو این موهبت‌ها را به نسل‌های آینده نیز منتقل کند.

طبیعت درمانی در دهه‌های اخیر مورد توجه بسیاری از پژوهشگران قرار گرفته است. از دوران گذشته تاکنون هرگاه فردی دچار بیماری یا افت روحی می‌شود، تجویز پزشکان به عنوان یکی از روش‌های درمانی، انتقال فرد به مکانی آرام یا ساحلی دور از هیاهوی شهر بوده است. محبوبیت مکان‌های تفریحی چون پارک، اردو، محدوده‌های شهری و حتی پیاده‌روی در فضاهای سبز اطراف شهر برای آزادسازی فکر گواهی است بر این که طبیعت، غوغا و التهاب درون را آرام می‌کند. دانشمندان اخیراً از تجویز ساده پیاده‌روی و گردش فراتر رفته و به مطالعه گسترده نیروی شفابخش طبیعت پرداخته‌اند. حضور در طبیعت و فضای سبز تأثیر مثبتی بر تندرستی و سلامتی دارد. چشم‌اندازها و آوای طبیعت موجب کاهش استرس در افرادی می‌شود که در معرض محرک‌های منفی قرار دارند.

از آن‌جا که تنوری طبیعت درمانی مطرح می‌سازد که فاکتورهای روان‌شناختی، فیزیکی، و حتی روحی می‌توانند بر بیماری تأثیرگذارند، بنابراین درمانگر طبیعت درمانی معمولاً به سبک زندگی بیمار توجه می‌کند. شیوه‌ی درمانی طبیعت درمانی عبارت است از درمان بیمار از مرحله پیشگیری از وقوع آن تا مرحله‌ی وخامت و تبدیل به بیماری مزمن. از این رو، می‌توان طبیعت درمانی را جهت انواع مختلف بیماری‌های جسمی و از جمله آلرژی‌ها، برونشیت و سرماخوردگی و هم‌چنین سرطان، دیابت، بیماری قلبی و در درمان و توانبخشی بیماری‌های روانی اجتماعی، از جمله انواع سایکوزها و نوروها، عقب‌ماندگی‌های ذهنی، اعتیاد و... به کار برد.

در انتها، با توجه به تأثیرات مثبت طبیعت درمانی در درمان بیماری‌ها، این کتاب برای پاسخگویی به این نیاز تألیف گردید، تا مورد استفاده مخاطبان آن که دانشجویان، اساتید محترم رشته‌های علوم توانبخشی قرار گیرد.

سنخیت موضوع کتاب طبیعت درمانی با علوم بهزیستی و توانبخشی

طبیعت درمانی در حال حاضر با وسعت زیاد در دنیا و در دانشگاه علوم بهزیستی در حال اجراست و لازم است با نگارش کتاب ابعاد آن روشن شده و مورد استفاده متخصصین توانبخشی قرار گیرد. در حال حاضر، در مرکز آموزشی درمانی روانپزشکی رازی انواع این درمان‌ها در مورد بیماران روانی به کار می‌رود، به‌عنوان مثال بیماران دارای فضایی هستند که در آن سبزی و صیفی جات کاشته (مراقبت در مزرعه) و یا بیماران در نگهداری فضای سبز به‌عنوان نوعی درمان به کار گرفته می‌شوند (باغبانی درمانی). همچنین، بیماران هر هفته به اردوهای یک روزه تفریحی در طبیعت برده می‌شوند که نوعی تفریح درمانی در طبیعت است. در بیمارستان رازی، باغ پرندگان احداث شده که بیماران در ارتباط نزدیک با پرندگان قرار دارند و با نگهداری از حیوانات احساس مفید بودن و مثمر ثمر بودن می‌کنند (درمان با حیوانات اهلی و خانگی). این درمان‌ها به‌عنوان طبیعت درمانی منجر به کاهش اضطراب و تخلیه تنش‌ها شده و از طرفی بهبود روابط اجتماعی، حس همکاری و اعتماد به نفس آنها را افزایش می‌دهد.

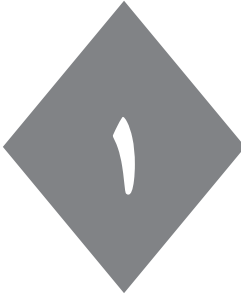
در بیماران جسمی و مزمن، بیماران با اختلالات اعصاب و روان، عقب ماندگان ذهنی، سوء مصرف کنندگان مواد و همچنین سالمندان، این روش‌های درمانی منجر به ارتباط بیشتر افراد شده و میزان افسردگی آنها را کاهش می‌دهد؛ سالمندانی که با پرورش گل و گیاه احساس مفید بودن می‌کنند و یا با گردش در طبیعت اضطراب آنها کاهش می‌یابد. همه نمونه‌هایی از ضرورت طبیعت درمانی است.

دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی که با مأموریت‌های توانبخشی و سلامت روانی – اجتماعی مشغول به کار است، با توجه به نوع مددجویان و گروه هدفش به‌عنوان بهترین متولی برای توسعه طبیعت درمانی می‌باشد. برای حصول این امر، لازم است ابتدا کتاب‌هایی در این زمینه نوشته شود و اعضای هیات علمی و دانشجویان با آن آشنا شوند تا بتوان در آینده در توانبخشی بالاصح توانبخشی بیماران مزمن، سالمندان و بیماران با اختلال اعصاب و روان از آنها استفاده کرد و در کوریکولوم های درسی دانشجویان پرستاری، کاردرمانی، روانشناسی و مددکاری وارد کرد.

مؤلفین تلاش نموده‌اند راجع به حوزه‌ها و موضوعاتی که بدیع بوده و در راستای مأموریت و رسالت دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی به عنوان مرجع و متولی توانبخشی

کشور، این کتاب را تالیف و تقدیم به دانش‌پژوهان و درمانگران نماید. امید است با عنایت خداوند متعال این قدم ناچیز منجر به ارتقاء خدمات توانبخشی مددجویان نیازمند مراقبت‌های توانبخشی گردد. طبیعتاً هر اثر علمی می‌تواند بالقوه دارای نواقص و اشکالاتی باشد لذا در پایان از کلیه اساتید و دانشجویان ارجمند تقاضا دارد، با راهنمایی‌های خود مؤلفین را یاری فرمایند تا در تجدید چاپ‌های بعدی نواقص برطرف گردد.

دکتر مسعود فلاحی خشک‌ناب - الهام سپهوند



طبیعت درمانی

مفهوم طبیعت درمانی

طبیعت درمانی، یک روش ارتقاء سلامتی است که از اثرات پزشکی اثبات شده، مانند آرام‌سازی با قرار گرفتن در معرض محرک‌های طبیعی از جمله جنگل‌ها، فضاها، سبز شهری، گیاهان و مواد چوبی طبیعی که توجه بیشتری را به خود جلب می‌کنند، استفاده می‌کند.

طبیعت درمانی یک روش درمانی خلاق است که در طبیعت اتفاق می‌افتد و طبیعت به‌عنوان یک محیط و روند درمانی، درک می‌شود. این روش درمانی برای جمعیت‌های مختلف با نیازهای متفاوت، مثل کودکان و نوجوانان با ناتوانی‌های یادگیری، کودکان و بالغینی که تروما و فقدان را تجربه کرده‌اند، افرادی که مشکلات روانی دارند و جمعیت سالمندان، کاربرد دارد. این روش، روش‌های درمانی جدید از جمله بازی درمانی و روش‌های طرح داستان با روش‌های سنتی مثل اکوتراپی و ماجراجویی را با هم ادغام می‌کند.

همانند سایر روش‌های پست مدرن که از تئوری‌های اجتماعی برای بیان و توضیح دیسترس‌های روانی از جمله افسردگی، اضطراب و تروما استفاده می‌کند، طبیعت درمانی از دیدگاه روانی - اجتماعی بهره گرفته و بر پایه این پیش فرض است که جدایی مردم از طبیعت با طیف گسترده‌ای از مشکلات روانی - اجتماعی و تظاهراتی مثل کاهش عزت نفس، افسردگی، اضطراب، تنهایی و بیگانگی مرتبط می‌باشد. بنابراین روش‌های درمانی و مداخلات در چهارچوب محیطی - اجتماعی پایه‌ریزی شده‌اند و هدف آن تقویت روابط ذهن و جسم و روابط بین فردی است. طبیعت درمانی ارتباط با طبیعت را به‌عنوان یک محور اصلی در یک