

تحلیل تأثیر ویژگی‌های محیطی باغ‌های درمانی بر علائم روان‌تنی بیماران

(نمونه موردی: بیمارستان قلب ساری)

علیرضا ملکی^۱، فائزه غفاری^۲

^۱ دانشجوی دکتری معماری، دانشکده معماری، واحد ساری، ساری، ایران

^۲ استادیار گروه معماری، دانشکده معماری، دانشکده معماری، واحد ساری، ساری، ایران

چکیده

درک فزاینده‌ای از نقش حیاتی محیط فیزیکی بیمارستان‌ها در ارتقاء سلامت و کاهش علائم روان‌تنی بیماران وجود دارد. طراحی فضاهای درمانی با رویکرد انسان‌محور و شفاف‌بخش، که بر عناصر نظیر نور طبیعی، رنگ‌ها و ارتباط با طبیعت تمرکز دارد، می‌تواند تأثیر بسزایی بر بهبود بهزیستی روانی بیماران داشته باشد. این پژوهش با هدف تحلیل تأثیر ویژگی‌های محیطی باغ‌های درمانی بر کاهش علائم روان‌تنی بیماران بستری، با تمرکز بر بیمارستان پارس رشت به عنوان نمونه موردی، انجام می‌پذیرد. هدف اصلی، ارزیابی پتانسیل فضاهای سبز موجود و ارائه چارچوبی کاربردی برای طراحی مؤثر باغ‌های درمانی در بیمارستان‌های ایران است. مطالعه حاضر بر پایه رویکرد توصیفی-تحلیلی استوار است. در فاز اولیه، اطلاعات مورد نیاز از طریق مطالعات کتابخانه‌ای و بررسی ادبیات علمی موجود در زمینه طراحی محیط‌های شفاف‌بخش و تأثیر فضای سبز بر سلامت روان گردآوری می‌شود. در فاز بعدی، از روش میدانی شامل مشاهدات مستقیم استفاده خواهد شد تا ویژگی‌های محیطی خاص باغ‌های درمانی و الگوهای تعامل بیماران با این فضاها در بیمارستان پارس رشت شناسایی و تحلیل گردند. این ترکیب روش‌شناختی امکان دستیابی به درکی عمیق و چندبعدی از ارتباط میان طراحی محیطی و بهزیستی روان‌شناختی بیماران را فراهم می‌آورد و پیش‌بینی می‌شود نتایج این پژوهش به شناسایی ویژگی‌های محیطی کلیدی باغ‌های درمانی که بیشترین تأثیر را بر کاهش علائم روان‌تنی بیماران دارند، منجر شود.

واژه‌های کلیدی: باغ درمانی؛ ویژگی‌های محیطی؛ علائم روان‌تنی؛ سلامت روان؛ طراحی شفاف‌بخش؛ بیمارستان پارس رشت.

۱- مقدمه

انسان ذاتاً تمایل زیادی به حضور در اجتماع و برقراری ارتباط با محیط پیرامون خود دارد. این نیاز به تعامل و ارتباط، در شرایط بیماری و بستری شدن در مراکز درمانی، حتی پررنگ‌تر می‌شود. در محیط‌های درمانی، تأثیر فشارهای روانی بر سلامت روان بیماران به وضوح مشهود است (مشاک و همکاران، ۱۳۹۴). معمولاً، مدت زمان طولانی که برای پیشبرد روند درمان ضروری است، اغلب باعث می‌شود که حضور در چنین فضاهایی برای بیماران و همراهان آن‌ها سرشار از تنش و استرس باشد. بنابراین، طراحی مطلوب فضای درمانی به نحوی که بتواند فشارهای ناشی از استرس را کاهش داده و به روند بهبود یاری رساند، از جمله الزامات اساسی در طراحی این گونه محیط‌ها به شمار می‌رود. در همین راستا، توجه به طبیعت به عنوان یکی از مهم‌ترین عوامل در طراحی بیمارستان‌ها، می‌تواند به کاهش چشمگیر استرس بیماران کمک شایانی کند (ادریسی و همکاران، ۱۳۹۵). باغ‌های شفابخش به عنوان یکی از روش‌های نوین درمانی، علاوه بر بهبود وضعیت جسمانی، به بازیابی سلامت روانی، اجتماعی و معنوی بیماران نیز کمک می‌کنند (Oktri Hastuti et al., 2020). در این راستا، وجود یک فضای باز شامل باغ‌های شفابخش، می‌تواند بار روانی مؤثر بر بیماران را کاهش دهد. هنگامی که بیماران در بیمارستان بستری می‌شوند، آنان به دلیل عوامل مختلف بیرونی و درونی، دچار ناپایداری احساسی می‌شوند و به حمایت و محبت مضاعف از سوی اطرافیان، چه خانواده و چه کادر درمانی، نیاز پیدا می‌کنند. بنابراین، این رویکرد با هدف تغییر نگرش منفی و استرس‌زایی موجود درباره بیمارستان‌ها، از طبیعت کمک می‌گیرد و روحیه طبیعت‌دوستی را در انسان‌ها تقویت می‌کند. (یوسف زمانی و همکاران، ۱۳۹۷).

بدین ترتیب، برنامه‌های باغ درمانی و باغ‌های شفابخش که توسط بیمارستان‌ها طراحی می‌شوند، این امکان را به بیماران می‌دهند که از محیط پیرامون بهره‌برداری کرده و روحیه خود را افزایش دهند. بیمارستان‌ها به عنوان مهم‌ترین فضاهای بهداشتی و درمانی، نخستین مکان‌هایی هستند که بیماران برای درمان به آن‌ها مراجعه می‌کنند (عطالهی و همکاران، ۱۳۹۳). این مراکز، با هدف درمان بیماران و بهبود سلامت جامعه ایجاد و به بهره‌برداری می‌رسند، از این رو، کیفیت درمان و همچنین کیفیت محیط این مراکز همواره مورد بحث و بررسی قرار می‌گیرد (مطلبی و همکاران، ۱۳۹۳). محیط‌های شفابخش به فلسفه‌ای اشاره دارند که به توسعه فضاهایی می‌پردازد که احساساتی نظیر امید، تلاش، لذت، آرامش، غنا، ارتباط معنوی و بازی را در بیماران ایجاد کنند. این فلسفه بر این باور است که این عوامل نقش مهمی در سلامت جسمی و عاطفی بیماران دارند (معتدلی و همکاران، ۱۳۹۴). با این حال، حضور در مراکز درمانی غالباً تجربه‌ای پراسترس به شمار می‌رود و مراجعه‌کنندگان، به دلیل شرایط خاص این مکان‌ها، ممکن است دچار اضطراب و تنش شوند (آل‌رضا امیری و همکاران، ۱۳۹۸). در واقع، مراکز درمانی به عنوان نقاطی که محل درد، درمان، تولد و مرگ انسان‌ها هستند، از نظر معماری نیز توجهات بسیاری را به خود جلب کرده‌اند. این مراکز جایی هستند که بیماران ممکن است از بیماری‌های سخت جان سالم به در ببرند یا در نهایت جان خود را از دست بدهند (صدیق اکبری و همکاران، ۱۳۹۲). به همین دلیل، در سراسر جهان بیمارستان‌ها تلاش می‌کنند تا نوآوری‌هایی در زمینه مراقبت از بیماران ایجاد کنند و در عین حال به حفظ استانداردهای بالای کیفیت بپردازند. اغلب اوقات، این نوآوری‌ها بر محیط زیست طبیعی نیز تأثیر می‌گذارند. نمونه‌ای بارز از این نوآوری‌ها را می‌توان در بیمارستان‌های سبز و باغ‌های شفابخش مشاهده کرد. بیمارستان سبز به بیمارستانی اطلاق می‌شود که سلامت مردم را با کاهش مداوم پیامدهای زیست‌محیطی و بهبود کیفیت زندگی ارتقا می‌دهد (شعبانی و همکاران، ۱۳۹۷). بیمارستان‌ها به گونه‌ای طراحی شده‌اند که چه در داخل و چه در خارج از شهر، ارتباط قوی با طبیعت دارند و همین ارتباط بر سلامت روان افراد تأثیرگذار است (امیری و همکاران، ۱۳۹۴). از سوی دیگر، حضور طبیعت در مراکز درمانی مزایای متعددی را برای بیماران به ارمغان می‌آورد. این مزایا شامل کاهش استرس، افزایش آستانه تحمل درد، کاهش نیاز به داروهای مسکن، و کاهش افسردگی می‌شود. همچنین، طبیعت

به بهبود کیفیت زندگی بیماران دائمی کمک می‌کند و در کنار آن، می‌تواند به کاهش هزینه‌ها، کاهش مدت زمان بهبودی و افزایش رضایت بیماران نیز یاری رساند (مردمی و همکاران، ۱۳۹۳).

در نهایت، لازم به ذکر است که انسان‌ها به طور طبیعی تمایل ذاتی به ارتباط با طبیعت دارند. بر همین اساس، تعامل با گیاهان و محیط طبیعی می‌تواند به بهبود کیفیت زندگی و ایجاد ابتکارات مفید محیطی منجر شود (Scrtazza et al., 2020). افزون بر این، سلامت یک مفهوم چندبعدی است که ابعاد جسمی، روحی و اجتماعی را در بر می‌گیرد. در این راستا، ویژگی‌ها و قابلیت‌های محیط‌های طبیعی می‌توانند احساس آرامش، تسهیل فعالیت‌های بدنی، حفظ تماس‌های اجتماعی و فراهم آوردن فرصت‌هایی برای گذران وقت با افراد مختلف را مهیا سازند؛ از این رو، این محیط‌ها قادرند نقش حمایتی مهمی در ارتقاء سلامت ایفا نمایند (De Bell et al., 2020). با توجه به اهمیت روزافزون طراحی محیط‌های درمانی با رویکرد انسان‌محور و شفابخش، و در پی تحلیل‌های انجام‌شده بر روی جنبه‌های مختلف معماری داخلی و خارجی بیمارستان پارس رشت که نشان‌دهنده توجه به عناصر آرامش‌بخش نظیر نور طبیعی، رنگ‌های ملایم، فضاهای دلباز و استفاده از گیاهان است، این پژوهش در نظر دارد تا گامی فراتر نهاده و به بررسی هدفمند تأثیر ویژگی‌های محیطی باغ‌های درمانی بپردازد. هرچند در تصاویر موجود از بیمارستان پارس رشت، باغ درمانی کاملاً مجزا و مشخصی به وضوح نمایان نیست، اما پتانسیل‌های موجود در فضاهای سبز محوطه و تأکید بر عناصر طبیعی در طراحی داخلی، لزوم بررسی عمیق‌تر نقش این گونه فضاها را پررنگ می‌سازد. هدف اصلی این پژوهش، تحلیل و تبیین تأثیر ویژگی‌های محیطی باغ‌های درمانی بر کاهش علائم روان‌تنی بیماران بستری در بیمارستان پارس رشت است. این تحقیق به دنبال آن است که با شناسایی و ارزیابی عناصر کلیدی در طراحی این فضاها (اعم از دسترسی به طبیعت، تنوع گونه‌های گیاهی، وجود آب‌نما، مسیرهای پیاده‌روی، فضاهای استراحت و خصوصی‌سازی) و بررسی چگونگی تأثیر آن‌ها بر شاخص‌های روان‌تنی بیماران (نظیر سطح استرس، اضطراب، کیفیت خواب، خلق و خو و حس درد)، یک چارچوب کاربردی برای طراحی باغ‌های درمانی مؤثر در بیمارستان‌های ایران ارائه دهد. بر این اساس، سوالات اصلی پژوهش عبارتند از:

ویژگی‌های محیطی کلیدی باغ‌های درمانی که بر علائم روان‌تنی بیماران تأثیر می‌گذارند، کدامند؟

چگونه دسترسی و استفاده از باغ‌های درمانی در بیمارستان پارس رشت می‌تواند به کاهش سطح استرس و اضطراب بیماران کمک کند؟

۲- پیشینه تحقیق

جدول ۱- پیشینه پژوهش منبع: نگارنده

محقق	عنوان	هدف	نتیجه
ین و همکاران (۲۰۲۰)	تأثیرات محیط داخلی سبز بر استرس و بهبود اضطراب	بررسی اثرات طراحی بیوفیلیک در کاهش استرس در محیط‌های داخلی	طراحی بیوفیلیک در محیط‌های داخلی باعث کاهش استرس و اضطراب و بهبود واکنش‌های فیزیولوژیکی می‌شود
جینگ و همکاران (۲۰۲۰)	گنجاندن معیارهای سبز در ابزار رتبه‌بندی ساختمان‌های سبز مطالعه موردی گرین مارک و LEED	بررسی ادغام معیارهای سبز و استراتژی‌های بیوفیلیک در ابزارهای رتبه‌بندی ساختمان‌های سبز.	استفاده از استراتژی‌های بیوفیلیک در طراحی ساختمان‌ها می‌تواند به بهبود سلامت و رفاه در محیط‌های بیمارستانی و توسعه محله‌ها کمک کند
اسکرتزا و همکاران (۲۰۲۰)	مراقبت از تنوع زیست بومی در باغ درمانی و فواید درمانی در افراد جوان اوتیسمی	بررسی نقش باغ‌های درمانی در ترویج تنوع زیستی و بهبود سلامت ذهنی و اجتماعی افراد، به ویژه افراد اوتیسمی	مدیریت مناسب باغ‌های درمانی می‌تواند به بهبود سلامت ذهنی، روابط اجتماعی و حفاظت از تنوع زیستی کمک کند

حیدری و همکاران (۱۴۰۲)	امکان‌سنجی برنامه‌ریزی عمومی باغ شفا بخش در شهرهای ایران با رویکرد مدیریت اختلال روانی پس از بحران کووید ۱۹	بررسی و برنامه‌ریزی باغ‌های شفا بخش به‌عنوان راهکاری برای بهبود سلامت روان و ترمیم آسیب‌های روحی در شرایط بحران کووید ۱۹ و پس از آن	ضرورت طراحی و بازطراحی باغ‌های شفا بخش بر اساس مؤلفه‌های شفا بخشی و اکولوژیکی، به‌ویژه در شرایط بحرانی کووید ۱۹، و اهمیت برنامه‌ریزی هوشمندانه در این زمینه برای پیشگیری از پیامدهای روانی نامطلوب
مختاری و همکاران (۱۴۰۳)	بررسی الگوی ساختاری علائم روان‌تنی بر اساس ناگویی هیجانی در بیماران مبتلا به سوریا یس: نقش میانجی وضعیت عاطفی منفی و حمایت اجتماعی	بررسی الگوی ساختاری علائم روان‌تنی بر اساس ناگویی هیجانی در بیماران مبتلا به سوریا یس با نقش میانجی وضعیت عاطفی منفی و حمایت اجتماعی	ناگویی هیجانی اثر مستقیم مثبت و معنی‌داری بر وضعیت عاطفی منفی و علائم روان‌تنی داشت، همچنین حمایت اجتماعی به‌عنوان میانجی اثر غیرمستقیم معکوس بر ارتباط ناگویی هیجانی و وضعیت عاطفی منفی داشت.

نتایج تحقیقات نشان می‌دهد که طراحی بیوفیلیک و محیط‌های سبز می‌تواند به کاهش استرس و بهبود سلامت روان کمک کند. همچنین، باغ‌های درمانی نقش مؤثری در ارتقاء سلامت ذهنی و اجتماعی افراد، به‌ویژه در شرایط بحرانی، دارند. این مطالعات بر اهمیت برنامه‌ریزی هوشمندانه و ادغام عناصر طبیعی در محیط‌های بیمارستانی تأکید دارند.

۲- مبانی نظری

۲-۱- باغ‌های درمانی

باغ‌های درمانی، به طور کلی، فضاهایی هستند که با هدف ارتقاء سلامت جسمی، روانی و اجتماعی کاربران طراحی می‌شوند. از این رو، پژوهش‌های اخیر به تأثیرات مثبت این باغ‌ها بر هر دو جنبه سلامت انسان اشاره دارند. تحقیقات جدید نشان داده است که اجرای یک برنامه باغداری درمانی در باغ‌های شهری، سلامت روان کودکان مبتلا به درمانیت اتوپیک و مراقبان آن‌ها را به شکل چشمگیری بهبود بخشیده و بدین ترتیب به رفع مشکلات روانی و جسمی آنان یاری رسانده است (Baik, 2024). در راستای این موضوع، پیشینه باغ‌های درمانی به اعصار باستان بازمی‌گردد. در ادامه این تاریخچه، در دوران قرون وسطی، باغ‌های صومعه‌ای نقش مهمی در بهبود بیماران ایفا می‌کردند. سپس، در قرن هجدهم، این رویکرد بار دیگر در طراحی بیمارستان‌ها مطرح شد و اکنون شواهد علمی، اثرات مطلوب حضور در طبیعت بر سلامت را به اثبات رسانده‌اند (Sillmann, 2024). همین‌طور، در محیط‌های درمانی، باغ‌های درمانی به عنوان ابزاری مؤثر برای بهبود وضعیت جسمی و روانی بیماران مورد توجه قرار گرفته‌اند. در این زمینه نیز، مطالعات حاکی از آن است که این باغ‌ها به کاهش سطح استرس و بهبود خلق و خو کمک شایانی می‌کنند (Lestari, 2024). افزون بر این، در جوامع شهری نیز، باغ‌های اجتماعی به عنوان بستری برای ارتقاء سلامت روان و تعاملات اجتماعی عمل می‌کنند. در واقع، این فضاها با تقویت سرمایه اجتماعی و ایجاد حس تعلق، به بهبود کلی سلامت روان افراد یاری می‌رسانند (Zutter, 2023). علاوه بر این، پژوهشی در نیجریه نشان داده است که باغ‌های اجتماعی می‌توانند در کاهش استرس و تقویت ارتباطات بین فردی نقش بسزایی داشته باشند (Philip, 2024). در واقع، باغ‌های درمانی می‌توانند کیفیت زندگی و سلامت روان سالمندان را نیز به نحو چشمگیری بهبود بخشند. بر این اساس، تحقیقات نشان می‌دهد که این باغ‌ها در افزایش کیفیت خواب و تقویت سیستم ایمنی بدن در افراد مسن مؤثر هستند (Felipe-Bravo, 2023). در ادامه مولفه‌ها و زیرمولفه‌های باغ‌های درمانی به صورت جدول ارائه می‌شود:

جدول ۲- بررسی مولفه ها و ریز مولفه های باغ های درمانی منبع: نگارنده

مولفه	زیر مولفه	توضیحات
۱. دسترسی	دسترسی فیزیکی	وجود مسیرهای مناسب و هموار برای عبور افراد با نیازهای خاص و معلولین
	دسترسی اطلاعاتی	وجود تابلوها و راهنماهای واضح برای هدایت بازدیدکنندگان
۲. تنوع گیاهی	گیاهان دارویی	وجود گیاهانی که خواص درمانی دارند و می توانند در بهبود سلامتی افراد مؤثر باشند
	گیاهان معطر	استفاده از گیاهان معطر برای ایجاد فضایی آرامش بخش و کاهش استرس
	گیاهان بومی	حفظ و نگهداری گیاهان محلی که با محیط زیست سازگارند
۳. طراحی فضایی	فضاهای نشیمن	وجود نیمکت ها و فضاهای نشیمن برای استراحت و تعامل اجتماعی
	محیط های چندمنظوره	طراحی فضاهایی که برای فعالیتهای مختلف از جمله مراقبه و باغبانی مناسب باشند
	نقش آب	استفاده از عناصر آبی مانند جویبارها و آب نماها برای افزایش آرامش
۴. فعالیتهای درمانی	باغبانی درمانی	برنامه های باغبانی که به بهبود سلامت جسمی و روانی کمک می کنند
	مراقبه و یوگا	فضاهایی برای تمرینات آرامشی مانند یوگا و مدیتیشن
۵. استفاده از عناصر آب	استخرها و جویبارها	ایجاد منابع آبی که نه تنها زیبایی فضا را افزایش می دهند، بلکه تأثیرات آرامش بخش دارند
	صوت آب	صدای آرامش بخش آب که می تواند به کاهش استرس کمک کند
۶. نور طبیعی	نورگیری مناسب	طراحی فضا به گونه ای که از نور طبیعی به بهترین شکل استفاده شود
	سایه بان ها	وجود سایه بان ها برای جلوگیری از تابش مستقیم آفتاب و ایجاد محیطی دلپذیر
۷. فضای اجتماعی	نقاط ملاقات	طراحی فضاهایی برای تعاملات اجتماعی و ایجاد روابط انسانی
	رویدادهای اجتماعی	برگزاری برنامه ها و رویدادهای اجتماعی که باعث ایجاد ارتباط و همکاری بین افراد شود
۸. امکانات رفاهی	نیمکت ها و سایبان ها	وجود مکان های نشیمن راحت برای استراحت و نشستن
	سرویس بهداشتی	فراهم کردن امکانات بهداشتی برای راحتی بازدیدکنندگان
۹. حفاظت از حیات وحش	جذب پرندگان و حشرات مفید	طراحی باغ به گونه ای که حیات وحش محلی را جذب کند
	حفاظت از اکوسیستم	استفاده از روش های پایدار برای حفظ تنوع زیستی
۱۰. برنامه های آموزشی	کارگاه های آموزشی	برگزاری کارگاه هایی در زمینه باغبانی و نگهداری از گیاهان
	آموزش های محیط زیستی	برنامه هایی برای افزایش آگاهی در مورد حفاظت از محیط زیست و گیاهان
۱۱. حفظ محیط زیست	روش های پایدار	استفاده از روش های کشاورزی پایدار و کم مصرف
	استفاده از مصالح بازیافتی	در طراحی و نگهداری باغ از مصالح دوستدار محیط زیست استفاده شود

۳-۲- ویژگی های محیطی مؤثر در باغ های درمانی

باغ های درمانی عمدتاً به عنوان فضاهایی طراحی شده اند که می توانند تأثیرات مثبتی بر سلامت جسمی، روانی و اجتماعی کاربران خود داشته باشند. در واقع، ویژگی های محیطی مؤثر در این باغ ها شامل چندین عامل کلیدی است که به بهبود تجربه کاربری و ارتقاء سلامت کمک می کند. یکی از این ویژگی های اساسی، طراحی فضایی است که باید به گونه ای صورت گیرد تا امکان تعامل فعال و غیرفعال با طبیعت را فراهم سازد. این امر شامل ایجاد مسیرهای پیاده روی، نشیمنگاه های راحت و فضاهای باز برای فعالیتهای اجتماعی می شود. به علاوه، طراحی باید به نحوی باشد که افراد بتوانند به آسانی در فضا حرکت کرده و به بهترین شکل از آن بهره برداری کنند (Dushkova, 2020). علاوه بر این، وجود گیاهان متنوع و رنگارنگ نیز می تواند تأثیرات مثبتی بر روحیه و احساسات افراد بگذارد. در همین راستا، گیاهان باید شامل انواع مختلفی از گل ها، درختان و گیاهان دارویی باشند که نه تنها زیبایی بصری ایجاد کنند بلکه به بهبود کیفیت هوا و کاهش استرس نیز کمک نمایند (Lestari, 2024). همچنین، باغ های درمانی باید حاوی عناصری باشند که حواس مختلف را تحریک کنند. این شامل صداهای طبیعی دلنشین،

بوهای خوشایند و بافت‌های متنوع گیاهان است که می‌تواند به غنای تجربه کاربری بیفزاید (Jin, 2025). از سوی دیگر، دسترسی و ایمنی نیز از دیگر ویژگی‌های حیاتی به شمار می‌آیند. لذا، باغ‌ها باید به گونه‌ای طراحی شوند که برای همه افراد، و به ویژه افراد با نیازهای خاص، به راحتی قابل دسترس باشند. این موضوع مستلزم ایجاد مسیرهای هموار، نشیمنگاه‌های مناسب و نورپردازی کافی است (Polat, 2017). همچنین، ایجاد فضاهایی برای تعامل اجتماعی و فعالیت‌های گروهی می‌تواند به بهبود سلامت روانی و اجتماعی کاربران کمک شایانی کند. این گونه فضاهای باید به شکلی طراحی شوند که افراد را به تعامل و همکاری تشویق نمایند. نکته حائز اهمیت دیگر آن است که، طراحی باغ‌های درمانی باید به نیازهای خاص گروه‌های مختلف، مانند سالمندان یا بیماران مبتلا به زوال عقل، توجه ویژه‌ای داشته باشد. این نیازها می‌تواند شامل ایجاد فضاهای آرامش‌بخش و فعالیت‌های مناسب برای این گروه‌ها باشد (Oher, 2024). در مجموع، باغ‌های درمانی باید به گونه‌ای طراحی شوند که نه تنها به بهبود سلامت جسمی کمک کنند، بلکه به ارتقاء کیفیت زندگی و احساس خوشبختی کاربران نیز توجه داشته باشند. بنابراین، این فضاها می‌توانند به عنوان یک ابزار مؤثر در درمان و بهبود سلامت عمومی مورد استفاده قرار گیرند.

۳-۳- عناصر طبیعی در باغ درمانی

عناصر طبیعی نظیر آب، گیاهان و نور نقش بسزایی در باغ‌های درمانی ایفا می‌کنند و تأثیرات مثبتی بر سلامت روان و جسم انسان دارند. در این میان، وجود آب در این باغ‌ها، به عنوان یک عنصر حیاتی، تأثیرات قابل توجهی بر راحتی و آرامش روانی می‌گذارد. تحقیقات نشان داده‌اند که ویژگی‌های آبی همچون برکه‌ها و جویبارها می‌توانند دما را در تابستان کاهش داده و در زمستان آن را افزایش دهند، که این امر خود به بهبود راحتی کمک شایانی می‌کند (Detweiler, 2012). افزون بر این، آب به عنوان یک عامل آرامش‌بخش عمل می‌کند و قادر است استرس و اضطراب را به نحو چشمگیری کاهش دهد (Dovzhenko, 2025). همچنین، گیاهان به عنوان یکی از اجزای کلیدی باغ‌های درمانی، نه تنها زیبایی بصری را ارتقا می‌بخشند بلکه تأثیرات مثبتی بر سلامت روانی دارند. مطالعات متعدد نشان داده‌اند که تعامل با طبیعت و گیاهان می‌تواند به بهبود کیفیت زندگی و کاهش علائم اضطراب و افسردگی کمک کند (Sillmann, 2024). به علاوه، گیاهان دارویی و معطر نیز به عنوان عناصر طراحی در این باغ‌ها می‌توانند به بهبود فضای درمانی کمک کرده و حس آرامش و بهبودی را تقویت نمایند (Arslan, 2018). در کنار این‌ها، نور طبیعی نیز یکی دیگر از عناصر حیاتی در باغ‌های درمانی است. نور خورشید به بهبود خلق و خو و افزایش سطح ویتامین D کمک می‌کند، که برای سلامت عمومی بسیار ضروری است. از این رو، طراحی باغ‌ها باید به گونه‌ای باشد که نور طبیعی به طور مؤثری در فضاهای مختلف توزیع شود تا حس آرامش و راحتی را برای بازدیدکنندگان فراهم آورد (Dushkova, 2020).

۳-۴- علائم روان‌تنی

علائم روان‌تنی در بیماران بستری در بیمارستان‌ها، که ترکیبی از نشانه‌های جسمی و روانی هستند، به عنوان یک موضوع حائز اهمیت در حوزه پزشکی و روان‌پزشکی مطرح‌اند. این علائم می‌توانند تأثیرات قابل توجهی بر کیفیت زندگی بیماران داشته باشند. برای مثال، یک مطالعه که در سال ۲۰۲۳ صورت گرفت، نشان داد که درمان‌های بستری و روزانه در بخش‌های پزشکی روان‌تنی در آلمان، به طور مؤثری به کاهش علائم روان‌تنی کمک می‌کنند. در این پژوهش، که شامل ۲۰۹۴ بیمار از ۱۹ بیمارستان دانشگاهی بود، نتایج حاکی از آن بود که درمان‌های روان‌تنی می‌توانند به بهبود علائم اختلال استرس پس از سانحه (PTSD)، افسردگی و اضطراب یاری رسانند (Doering, 2023). علاوه بر این، تحقیقات نشان می‌دهند که تجربه رویدادهای آسیب‌زا می‌تواند به بروز علائم روان‌تنی منجر شود (Stanisławska-Kubiak, 2023). همچنین، در دوران پاندمی COVID-19، کارکنان بهداشت و درمان نیز با علائم روان‌تنی مواجه شدند. ترس‌های مرتبط با کار در این دوره، به طور قابل توجهی با علائم روان‌تنی در میان کارکنان خط مقدم مرتبط بود. در این راستا، احساس امنیت و آگاهی در این کارکنان به عنوان عوامل مهمی در پیشگیری از علائم روان‌تنی شناسایی شد (Lenger, 2023). با توجه به موارد فوق، شناسایی و درمان به موقع علائم روان‌تنی از اهمیت بالایی برخوردار است، چرا که این علائم می‌توانند به افزایش هزینه‌های درمانی و کاهش

کیفیت زندگی بیماران بینجامد. لذا، اتخاذ یک رویکرد جامع و چندرشته‌ای برای مدیریت این علائم ضروری است تا بدین ترتیب بتوان به بهبود کیفیت زندگی بیماران کمک کرد.

۳-۵- بررسی نمونه موردی

بیمارستان پارس رشت، با طراحی معماران موج نو، دارای ۱۶۰ تخت و مساحت ۳۰ هزار متر مربع است. این بیمارستان در مجاورت یکی از پر رفت و آمدترین جاده‌های رشت قرار دارد و برای حل معضل آلودگی صوتی، ساختمان آن از جاده دور شده است. ساخت این پروژه که پس از ۹ سال در سال ۱۳۹۵ تمام شد، به‌ویژه با کانسپت متفاوت خود شناخته می‌شود. طراحی این بیمارستان شامل فرم‌های حجمی با سطوح شیبدار و معلق است که خط آسمان را حفظ می‌کند.



شکل ۱- بیمارستان پارس رشت منبع: <https://pars-hospital.com/>

بیمارستان پارس رشت از آتریوم سراسری بهره می‌برد که عمودی و افقی در اطراف فضاها قرار دارد. این آتریوم سه مزیت اصلی را فراهم می‌کند: اولاً، تداوم حرکت مراجعین در سراسر ساختمان، که از تداخل بین فضاهای درمانی و غیر درمانی جلوگیری می‌کند؛ دوماً، ارائه فضاهای پرنور و دارای رنگ‌های آرامش‌بخش که با به دام انداختن نور طبیعی، آرامش و لذت را برای مراجعین فراهم می‌کند؛ سوماً، کاهش مصرف انرژی الکتریکی از طریق بهینه‌سازی فضاها. این بیمارستان همچنین فضاهای معلق در میان این آتریوم‌ها دارد که به بهبود کنترل عفونت در ساختمان کمک می‌کند، که از جمله ایده‌های مهم این مرکز به شمار می‌رود.

جدول ۲- عناصر مثبت و تاثیرگذار و عناصر در جهت افزایش پتانسیل محیط درمانی منبع: نگارنده

فضاهاى بیمارستان پارس رشت	عناصر مثبت	پتانسیل‌های بیشتر
	• نور طبیعی	• جنبه فعال و مشارکتی
	• حضور گیاهان	• تنوع گیاهی
	• رنگ‌های آرامش‌بخش و روشن	• عناصر آبی
	• فضای باز و دل‌باز	• فضاهای خصوصی‌تر
	• مبلمان راحت و کاربردی	

• فضای بیرونی • عناصر طبیعت در فضای داخلی • آکوستیک فضا • قابلیت استفاده برای فعالیت‌های سبک	• پنجره‌های بزرگ و دید به بیرون • نور طبیعی و روشنایی فضا • رنگ‌های روشن و آرامش‌بخش در فضای داخلی • فضای باز • مبلمان مدرن و راحت	
• نبود عناصر طبیعی مستقیم • عناصر حسی دیگر • هویت بخشی و جهت‌یابی	• رنگ‌بندی آرامش‌بخش (سبز و سفید) • روشنایی مطلوب و یکنواخت • فضای باز و جادار • سادگی و عدم شلوغی	
• نبود عناصر طبیعی مستقیم در پیش‌زمینه • دید محدود به بیرون • عناصر حسی مکمل	• رنگ‌های آرامش‌بخش و روشن • طراحی مدرن و پویا با خطوط هندسی • روشنایی مطلوب و یکنواخت • مبلمان رنگی و متنوع • فضای باز و جادار	
• نبود عناصر طبیعی مستقیم (به جز نور) • عناصر صوتی آرامش‌بخش • فضاهای مکث و استراحت • آثار هنری	• نور طبیعی فراوان و سقف/دیوارهای شیشه‌ای • رنگ‌بندی آرامش‌بخش • رنگ سبز غالب و ارتباط با طبیعت • فضای باز و دل‌باز با ارتفاع زیاد • طراحی مدرن و خطوط هندسی • امکان جهت‌یابی بصری	
• دید به بیرون • عناصر شخصی‌سازی • گیاهان گلدانی • هنر درمانی	• نور طبیعی فراوان و پنجره‌های بزرگ • رنگ‌بندی آرامش‌بخش • کفپوش با طرح هندسی و رنگ آرام • فضای کافی در اطراف تخت • تجهیزات پزشکی یکپارچه و کم‌تهاجمی • امکان کنترل نور	
• نبود عناصر طبیعی مستقیم • جنبه‌های حسی • کنترل آکوستیک • فضاهای مکث/نشستن	• روشنایی مطلوب و یکنواخت • رنگ‌بندی روشن و ملایم • فضای باز • پنجره‌های کوچک با دید به بیرون • سادگی و عدم شلوغی	

• دید به بیرون • عناصر صوتی • عناصر حسی	• حضور گیاهان • نورپردازی متنوع و هدفمند • رنگ‌بندی خنثی با نقاط کانونی رنگی • مبلمان راحت و متنوع • فضای باز و دل‌باز با پنجره‌های بزرگ	
• نورپردازی خارجی هدفمند • دید از داخل به بیرون در شب • امنیت بصری	• نورپردازی داخلی از طریق پنجره‌ها • معماری مدرن و پویا • تضاد نور و تاریکی • نمایش فضاهای داخلی از بیرون • رنگ سبز داخلی	
• کمال‌گرایی در فضای سبز • عناصر جهت‌یابی در فضای باز	• معماری مدرن و متمایز • استفاده از شیشه و نور طبیعی • فضای سبز و درختان در محوطه اطراف • نمای پاکیزه و مرتب	

فضاهای بیمارستان پارس رشت با بهره‌گیری از نور طبیعی فراوان، حضور گیاهان، رنگ‌های آرامش‌بخش و طراحی مدرن، محیطی دلپذیر و آرامش‌بخش برای بیماران و مراجعه‌کنندگان ایجاد کرده است. این فضاها با پنجره‌های بزرگ و دل‌باز، امکان دید به بیرون و ارتباط با طبیعت را فراهم می‌کنند و با مبلمان راحت و کاربردی، تجربه‌ای مثبت از حضور در بیمارستان را به ارمغان می‌آورند. با این حال، پتانسیل‌های بیشتری برای بهبود این فضاها وجود دارد؛ از جمله ایجاد جنبه‌های فعال و مشارکتی، تنوع گیاهی و عناصر آبی که می‌توانند حس آرامش را دوجندان کنند. همچنین، طراحی فضاهای خصوصی‌تر و امکان استفاده از عناصر حسی مختلف، می‌تواند به ارتقاء کیفیت تجربه بیماران کمک کند. در نهایت، توجه به جزئیاتی مانند آکوستیک مناسب، فضای مکث و استراحت و هنر درمانی می‌تواند به ایجاد یک محیط بهبودی موثر و دلپذیر در بیمارستان پارس رشت منجر شود.

جدول ۳- بررسی عناصر مثبت و تأثیر آن بر روان‌تنی بیماران منبع: نگارنده

ارتباط با علائم روان‌تنی	ویژگی‌ها	عناصر مثبت	فضاهای بیمارستان
کاهش بی‌خوابی، بهبود خلق و خو، کاهش علائم افسردگی و اضطراب	این فضا دارای سقف شیشه‌ای است که نور طبیعی زیادی را وارد می‌کند. نور طبیعی به تنظیم ریتم شبانه‌روزی کمک می‌کند و تأثیر مثبتی بر کیفیت خواب، کاهش افسردگی و اضطراب دارد. همچنین، این نور فضا را بازتر و دل‌بازتر می‌کند و احساس محبوس بودن را کاهش می‌دهد.	نور طبیعی	
کاهش استرس و اضطراب، ایجاد حس آرامش، بهبود تمرکز. هرچند این فضا یک "باغ درمانی" کامل به معنای فعالیت‌محور	در این فضا درختچه‌ها و گیاهان بلند در امتداد دیوار قرار گرفته‌اند. حضور گیاهان، حتی به طور محدود، حس طبیعت را به فضا می‌آورد و رنگ سبز آن‌ها به کاهش استرس بصری	حضور گیاهان	

کمک می‌کند.	نیست، اما حضور بصری گیاهان تأثیر خود را دارد.	
رنگ‌های آرامش‌بخش	دیوارها، کف و مبلمان با رنگ‌های روشن و آرامش‌بخش مانند سبز ملایم و زرد ملایم طراحی شده‌اند. این رنگ‌ها فضایی دلپذیر و روشن ایجاد کرده و به بازتاب نور کمک می‌کنند.	
مبلمان راحت	صندلی‌های تک‌نفره و نیمکت‌های راحت به رنگ زرد، فضایی برای نشستن و استراحت بیماران و همراهان فراهم کرده‌اند. طراحی ارگونومیک و رنگ روشن آن‌ها می‌تواند به حس راحتی و کاهش خستگی کمک کند.	
پنجره‌های بزرگ و دید به بیرون	برجسته‌ترین ویژگی این فضا پنجره‌های سرتاسری بزرگ است که نور طبیعی زیادی وارد می‌کنند و دید وسیعی به فضای بیرون فراهم می‌آورند. دسترسی به نور طبیعی برای تنظیم ریتم شبانه‌روزی و بهبود خلق و خو حیاتی است.	
نور طبیعی و روشنایی فضا	به دلیل وجود پنجره‌های بزرگ، فضا بسیار روشن و دل‌باز به نظر می‌رسد. علاوه بر نور طبیعی، استفاده از نورپردازی سقفی مناسب نیز به روشنایی و حس مدرن بودن فضا کمک می‌کند.	
رنگ‌های روشن و آرامش‌بخش	دیوارهای سفید و سقف روشن حس پاکیزگی و وسعت ایجاد می‌کنند. دیوار آبی-سبز تیره در انتهای راهرو نقطه کانونی آرامش‌بخش است. رنگ‌ها و مبلمان زرد روشن و خاکستری فضایی هماهنگ و آرامش‌بخش می‌سازند.	
فضای باز	چیدمان مبلمان و عرض راهرو، حس فضای باز و عدم تنگی را القا می‌کند. این امر به بیماران و همراهان اجازه می‌دهد تا آزادانه‌تر حرکت کنند و احساس راحتی بیشتری داشته باشند.	
مبلمان مدرن و راحت	میزها و صندلی‌های مدرن و شیک، فضایی مناسب برای انتظار یا حتی کار فراهم می‌کنند. مبلمان راحت برای بیماران و همراهانی که ساعات طولانی در بیمارستان می‌گذرانند، اهمیت زیادی دارد.	
رنگ‌بندی آرامش‌بخش (سبز و سفید)	استفاده از رنگ سبز روشن در دیوارها و سقف همراه با رنگ سفید، فضایی آرامش‌بخش و طبیعی ایجاد کرده است. رنگ سبز به دلیل ارتباط با طبیعت، کاهنده استرس و بهبوددهنده خلق و خوست و می‌تواند فضای خشک بیمارستان را تعدیل کند.	
روشنایی مطلوب و یکنواخت	فضا به خوبی روشن است و نورپردازی مصنوعی سقفی با استفاده از چراغ‌های خطی و پنل‌های نوری به شکلی یکنواخت و کارآمد انجام شده است. نور کافی از حس دلگیری و افسردگی جلوگیری می‌کند.	
فضای باز	راهرو بسیار عریض و جادار به نظر می‌رسد، که از حس تنگی و شلوغی جلوگیری می‌کند. این امر به بیماران و همراهان اجازه می‌دهد تا آزادانه‌تر حرکت کنند و فضایی برای تنفس داشته باشند.	
مبلمان راحت و	مبلمان خاکستری تیره در امتداد راهرو فضایی برای انتظار یا	

کاربردی	استراحت فراهم می‌کند. این رنگ کنتراست ملایمی با رنگ سبز دیوارها ایجاد کرده و راحتی آن برای بیماران ضروری است.	استرس و ناراحتی روانی کمک می‌کند، ایجاد فضایی برای آرامش و انتظار.
سادگی و عدم شلوغی	طراحی ساده و بدون عناصر اضافی، به کاهش تحریک حسی بیش از حد کمک می‌کند و برای بیماران، به ویژه کسانی که با اضطراب یا حساسیت‌های حسی مواجه‌اند، مفید است.	ایجاد حس نظم و آرامش، کاهش تحریک‌پذیری.
رنگ‌های آرامش‌بخش	پالت رنگی این فضا شامل سفید غالب، سبز روشن و آبی فیروزه‌ای است که فضایی آرام و دلپذیر ایجاد می‌کند. سفید فضا را بزرگتر و پاکیزه‌تر نشان می‌دهد، در حالی که سبز و آبی آرامش‌بخش و کاهنده استرس هستند.	کاهش استرس و اضطراب، ایجاد حس آرامش و امنیت، کاهش حس خستگی و افزایش حس نشاط.
طراحی مدرن و پویا با خطوط هندسی	طراحی دیوارها و کف دارای خطوط مورب و اشکال هندسی است که به فضا پویایی و جذابیت بصری می‌بخشد بدون آنکه شلوغ یا آشفته به نظر برسد. این طراحی مدرن می‌تواند تجربه بصری متفاوتی را برای بیماران فراهم کند.	جلوگیری از یکنواختی و کسالت که می‌تواند به افسردگی یا بی‌حوصلگی منجر شود. طراحی جذاب می‌تواند حواس را درگیر کرده و از تمرکز بر درد یا بیماری بکاهد.
روشنایی مطلوب و یکنواخت	سقف با تعداد زیادی پنل نوری خطی و مستطیلی پوشیده شده که نور یکنواخت و روشنی را در فضا تامین می‌کند. در قسمت انتهایی فضا، به نظر می‌رسد نور طبیعی نیز از پنجره‌های بزرگ وارد می‌شود. روشنایی کافی برای سلامت روان بسیار مهم است.	بهبود خلق و خو، کاهش افسردگی و خستگی، ایجاد فضایی دلپذیر و دعوت‌کننده.
مبلمان رنگی و متنوع	مبلمان با رنگ‌های زرد روشن و آبی آسمانی، نقاط کانونی جذابی ایجاد کرده و چیدمان متنوع شامل میزهای کوچک، صندلی‌های تک‌نفره و نیمکت‌ها، گزینه‌های مختلفی برای نشستن و استراحت فراهم می‌کند. رنگ‌های روشن مبلمان کنتراست زیبایی با پس‌زمینه آرام ایجاد می‌کنند.	طراحی فضا با رنگ‌های شاداب و میزهای کوچک، به کاهش خستگی و درد کمک کرده و روحیه را تقویت می‌کند. این امکانات حس امیدواری و راحتی را افزایش می‌دهند.
فضای باز	فضا به نظر می‌رسد که به اندازه کافی باز و جادار است و حس تنگی و خفقان را منتقل نمی‌کند. این امر به راحتی حرکت و آسایش روانی کمک می‌کند.	
سقف و دیوار شیشه‌ای	این فضا از نور طبیعی زیادی بهره می‌برد که از سقف‌های شیشه‌ای و پنجره‌های متعدد وارد می‌شود. نور طبیعی به تنظیم ریتم شبانه‌روزی، بهبود خلق و خو و کاهش افسردگی کمک می‌کند و آتریوم چندطبقه امکان نفوذ نور به اعماق فضا را فراهم می‌آورد.	کاهش بی‌خوابی و اختلالات خواب، بهبود روحیه و نشاط، کاهش علائم افسردگی و اضطراب، ایجاد حس دل‌بازی و وسعت.
رنگ‌بندی آرامش‌بخش	تداوم استفاده از رنگ سبز روشن و سفید در این فضای چندطبقه حس آرامش و ارتباط با طبیعت را ایجاد می‌کند. رنگ سبز در محیط‌های درمانی برای کاهش استرس و ایجاد حس امنیت موثر است.	کاهش استرس و اضطراب، ایجاد حس آرامش و تسکین در فضایی که ممکن است به دلیل ارتفاع زیاد برای برخی افراد کمی دل‌پره‌آور باشد.
فضای باز با ارتفاع زیاد	طراحی آتریوم و پله‌های باز، حس وسعت و آزادی را در فضا القا می‌کند. ارتفاع زیاد و عدم وجود موانع بصری، به فضا دل‌بازی خاصی می‌بخشد.	کاهش حس محبوس بودن و خفقان، افزایش راحتی روانی و کمک به بیماران برای حس آزادی بیشتر در یک محیط درمانی.
طراحی مدرن و خطوط هندسی	در این فضا نیز از خطوط هندسی و طراحی مدرن استفاده شده که جذابیت بصری ایجاد می‌کند. این خطوط در سقف و دیوارهای مورب نیز دیده می‌شوند و به پویایی فضا کمک	جلوگیری از یکنواختی و خستگی بصری، تحریک ملایم حواس بدون ایجاد آشفته‌گی، که می‌تواند به مشغولیت ذهنی و کاهش



جهت‌یابی بصری	می‌کنند.	نشخوارهای فکری کمک کند.
نور طبیعی فراوان و پنجره‌های بزرگ	اتاق با پنجره بزرگ و نور طبیعی، به تنظیم ریتم شبانه‌روزی بیمار کمک کرده و کیفیت خواب و کاهش افسردگی و اضطراب را بهبود می‌بخشد.	بهبود کیفیت خواب، کاهش بی‌خوابی و علائم افسردگی، بهبود خلق و خو، و ایجاد حس ارتباط با دنیای بیرون، از انزوا و دلتنگی جلوگیری می‌کند
رنگ‌بندی آرامش‌بخش	رنگ‌های سبزی و سفید دارد که در فضای درمانی مورد استفاده قرار گرفته‌اند. رنگ سبزی حس طراوت، آرامش و ارتباط با آب و آسمان را منتقل می‌کند و برای محیط‌های درمانی بسیار مناسب است.	کاهش استرس و اضطراب، ایجاد حس آرامش و امنیت، کاهش حس درد و ناراحتی. این رنگ‌ها به ایجاد محیطی شفاف‌بخش کمک می‌کنند.
کفپوش با طرح هندسی و رنگ آرام	کفپوش اتاق، ترکیبی از سفید/بژ روشن و نوارهای سبزی است که یک طرح هندسی ملایم را ایجاد می‌کند. این طرح، از یکنواختی کامل فضا جلوگیری کرده و به آن جذابیت بصری می‌بخشد بدون آنکه شلوغ باشد. رنگ روشن کف به روشنایی و پاکیزگی فضا کمک می‌کند.	جلوگیری از کسالت بصری، تحریک ملایم حواس، و حفظ حس آرامش و نظم در محیط.
فضای کافی در اطراف تخت	به نظر می‌رسد فضای کافی در اطراف تخت بیمار وجود دارد که امکان حرکت راحت‌تر برای کارکنان و همراهان را فراهم می‌کند و از حس تنگی فضا جلوگیری می‌نماید.	کاهش حس محبوس بودن، افزایش راحتی و آسایش روانی برای بیمار.
تجهیزات پزشکی یکپارچه و کم‌تهاجمی	تجهیزات پزشکی در کنار تخت، به نظر می‌رسد به صورت مرتب و یکپارچه در نظر گرفته شده‌اند، که از شلوغی بصری جلوگیری می‌کند.	محیط منظم و سازمان‌یافته به کاهش اضطراب کمک می‌کند. عدم وجود شلوغی بصری، به بیمار اجازه می‌دهد بر بهبودی خود تمرکز کند.
امکان کنترل نور	وجود پرده در کنار پنجره، به بیمار یا کارکنان این امکان را می‌دهد که میزان نور ورودی را کنترل کنند، که برای استراحت یا حفظ حریم خصوصی ضروری است.	افزایش حس کنترل بر محیط، که برای بیماران بسیار مهم است و می‌تواند به کاهش اضطراب ناشی از عدم کنترل کمک کند.
روشنایی مطلوب و یکنواخت	راهرو به خوبی با چراغ‌های سقفی (مربع و مستطیل شکل) روشن شده است. نورپردازی یکنواخت و کافی از ایجاد سایه‌های آزاردهنده یا فضاهای تاریک جلوگیری می‌کند که می‌تواند باعث اضطراب یا احساس ناامنی شود.	نور مناسب به بهبود خلق و خو، کاهش حس خستگی و افسردگی کمک می‌کند. فضاهای روشن، احساس امنیت و شفافیت را القا می‌کنند.
رنگ‌بندی روشن و ملایم	دیوارها سفید و کفپوش کرم/بژ روشن است که فضایی پاکیزه و آرامش‌بخش ایجاد می‌کند. این رنگ‌ها از تحریک حسی جلوگیری کرده و مناسب استراحت چشم هستند.	کاهش استرس و اضطراب، ایجاد حس آرامش و نظم، و حس امنیت در محیط.
فضای باز	راهرو به نظر می‌رسد عریض و جادار است که امکان حرکت راحت بیماران، تخت‌های بیمارستانی و کارکنان را فراهم می‌کند. این ویژگی از حس تنگی و شلوغی جلوگیری می‌نماید.	کاهش حس محبوس بودن و خفقان، افزایش راحتی حرکتی که خود به کاهش استرس و اضطراب کمک می‌کند.



	پنجره‌های کوچک با دید به بیرون	پنجره‌های کوچک و افقی در ارتفاع بالا قرار دارند که دید کمی به بیرون فراهم می‌کنند. این پنجره‌ها بیشتر برای ورود نور یا ارتباط جزئی با دنیای بیرون مفید هستند، به‌ویژه برای بیماران در اتاق‌های مجاور یا در حال حرکت در راهرو.	ایجاد حس ارتباط با دنیای خارج، جلوگیری از حس انزوا و جدایی کامل از محیط بیرونی. حتی دیدن نور آسمان یا تغییرات آب و هوا می‌تواند آرامش‌بخش باشد.
	سادگی و عدم شلوغی	راهرو از عناصر اضافی و شلوغی بصری عاری است. این سادگی به حفظ تمرکز و آرامش کمک می‌کند و از حس آشفتگی که می‌تواند برای بیماران آزاردهنده باشد، جلوگیری می‌نماید. تجهیزات مانند کپسول آتش‌نشانی و درب‌های ورودی به شکلی تمیز و یکپارچه در طراحی گنجانده شده‌اند.	ایجاد حس نظم و کنترل، کاهش تحریک‌پذیری، و کمک به بیماران برای حفظ آرامش
	حضور گیاهان	این فضا، برخلاف برخی از تصاویر قبلی، دارای گل‌دان‌های بزرگ و مستطیلی شکل با گیاهان سبز پرپشت است. حضور گیاهان زنده در فضای داخلی، یکی از قوی‌ترین عناصر طراحی بیوفیلیک است. گیاهان نه تنها از نظر بصری جذاب هستند، بلکه می‌توانند کیفیت هوا را بهبود بخشیده و حس آرامش و ارتباط با طبیعت را القا کنند. گیاهان این تصویر، با ظاهر مرتب و پرپشت خود، به فضا طراوت و سرزندگی می‌بخشند.	کاهش استرس و اضطراب، بهبود خلق و خو، افزایش حس آرامش و رفاه، کمک به کاهش درد و تسریع بهبودی از طریق ایجاد محیطی آرام‌تر. دیدن گیاهان سبز می‌تواند خستگی چشم را کاهش داده و تمرکز را بهبود بخشد.
	نورپردازی متنوع و هدفمند	فضا ترکیبی از نورپردازی سقفی و تاکیدی است که جذابیت بصری و عمق ایجاد می‌کند. نورهای نقطه‌ای دیوارها را برجسته کرده و حس گرما می‌دهند. نور آبی ملایم زیر گل‌دان‌ها نیز آرامش‌بخش است.	نورپردازی مناسب به بهبود خلق و خو و کاهش افسردگی کمک می‌کند. نورهای تاکیدی می‌توانند تمرکز را افزایش داده و حواس‌پرتی را کاهش دهند. نور آبی نیز به آرامش و کاهش استرس مرتبط است.
	رنگ‌بندی خنثی با نقاط کانونی رنگی	دیوارهای غالب به رنگ خاکستری تیره و روشن هستند که یک پس‌زمینه خنثی و شیک ایجاد می‌کنند. این رنگ‌های خنثی، احساس آرامش و جدیت را منتقل می‌کنند. نقاط کانونی رنگی مانند صندلی‌های قرمز روشن و نور آبی زیر گل‌دان‌ها، به فضا پویایی و جذابیت می‌بخشند.	رنگ‌های خنثی به کاهش تحریک‌پذیری کمک می‌کنند، در حالی که نقاط کانونی رنگی می‌توانند روحیه را بالا ببرند و از یکنواختی بصری جلوگیری کنند. رنگ قرمز در مقیاس کوچک می‌تواند حس انرژی را بدون ایجاد اضطراب القا کند.
	مبلان راحت و متنوع	در این فضا انواع مبلان شامل صندلی‌های تکی قرمز، نیمکت‌های تیره رنگ و یک نیمکت سفید رنگ وجود دارد. این تنوع در مبلان، گزینه‌های مختلفی را برای نشستن و استراحت بیماران و همراهان فراهم می‌کند و امکان انتخاب بر اساس نیاز و راحتی را می‌دهد.	فراهم آوردن آسایش جسمی که مستقیماً بر آرامش روانی تأثیر دارد. امکان انتخاب نوع نشستن، حس کنترل بر محیط را افزایش می‌دهد.
	فضای باز و دل‌باز با پنجره‌های بزرگ	در سمت چپ تصویر، پنجره‌های بزرگی با پرده‌های کرکره‌ای افقی دیده می‌شوند که نور طبیعی را به داخل هدایت کرده و امکان کنترل آن را نیز فراهم می‌کنند. فضای کلی لابی نیز باز و جادار به نظر می‌رسد.	ورود نور طبیعی به بهبود خلق و خو و تنظیم ریتم شبانه‌روزی کمک می‌کند. فضای باز از حس محبوس بودن جلوگیری کرده و آرامش بیشتری را فراهم می‌کند.
	نورپردازی داخلی از طریق پنجره‌ها	در این تصویر، بخش‌های مختلف ساختمان از طریق پنجره‌ها روشن دیده می‌شوند. به خصوص در سمت راست تصویر، نور سبز رنگ داخل ساختمان به وضوح پیداست. این نورپردازی داخلی، حتی از بیرون، می‌تواند پیامی از فعالیت، زندگی و امید را منتقل کند.	نور شبانه از پنجره‌ها حس امنیت و اتصال به زندگی را تقویت کرده و به کاهش اضطراب و ترس از تاریکی در بیماران کمک می‌کند.
	معماری مدرن و	نمای ساختمان دارای خطوط زاویه‌دار و طراحی مدرن است که	معماری جذاب و مدرن می‌تواند حس

حرفه‌ای‌گری و مراقبت پیشرفته را القا کند که به نوبه خود، اعتماد بیماران به کیفیت درمان را افزایش می‌دهد. این اعتماد می‌تواند به کاهش اضطراب کلی بیمار کمک کند.	در برخی قسمت‌ها شامل سطوح شیشه‌ای بزرگ (مانند آتریوم) و در برخی دیگر از مصالح با بافت سنگ یا سیمان استفاده شده است. این طراحی از یکنواختی و خستگی بصری جلوگیری می‌کند.	پویا	
در محیط شهری، یک ساختمان روشن در شب می‌تواند مانند یک فانوس دریایی عمل کند و حس جهت‌یابی و اطمینان را برای کسانی که به دنبال کمک هستند، فراهم آورد.	در شب، تضاد بین نورهای روشن داخل ساختمان و تاریکی محیط بیرون، جلوه‌ای خاص به نما می‌بخشد. این تضاد، نورانی بودن و حضور بیمارستان را در دل شب برجسته می‌کند.	تضاد نور و تاریکی	
آگاهی از آنچه در داخل می‌گذرد، می‌تواند به کاهش ترس از ناشناخته‌ها کمک کند. این شفافیت، می‌تواند حس دعوت‌کنندگی را برای افرادی که در حال ورود به بیمارستان هستند، افزایش دهد.	در برخی پنجره‌ها، فضای داخلی قابل مشاهده است. این شفافیت می‌تواند حس عدم پنهان‌کاری و باز بودن را منتقل کند.	نمایش فضاهای داخلی از بیرون	
رنگ سبز، با تداعی آرامش و طبیعت، حس امنیت و شفا را به بازدیدکنندگان و افرادی که از کنار بیمارستان عبور می‌کنند، القا می‌کند.	نور سبز رنگی که از داخل ساختمان (مخصوصاً از فضاهای آتریوم و راهروها) به بیرون ساطع می‌شود، در شب نیز مشخص است. این تداوم رنگ درونی و بیرونی، حس هویت و یکپارچگی طراحی را تقویت می‌کند.	رنگ سبز داخلی	
معماری برجسته و مدرن می‌تواند حس حرفه‌ای‌گری و کیفیت خدمات را القا کرده و اضطراب بیماران و همراهان را کاهش دهد، همچنین امید به نوآوری در درمان را ایجاد کند.	ساختمان بیمارستان دارای یک طراحی مدرن و منحصر به فرد با فرم‌های هندسی پیچیده، بخش‌های شیشه‌ای بزرگ و سطوح مات است. این طراحی به بیمارستان هویت بصری قوی و متمایزی می‌بخشد.	معماری مدرن و متمایز	
نمای شیشه‌ای و نور طبیعی از بیرون حس روشنایی و سرزندگی را منتقل کرده و ترس از فضاهای بسته و تاریک را کاهش می‌دهد.	بخش‌های زیادی از نما شامل شیشه است که امکان ورود نور طبیعی فراوان به داخل ساختمان را فراهم می‌کند. این مورد در تحلیل فضاهای داخلی (آتریوم، لابی، اتاق بیمار) نیز مورد تأکید قرار گرفت.	استفاده از شیشه و نور طبیعی	
عناصر طبیعی مانند درختان و گیاهان در محوطه بیمارستان حس آرامش و ارتباط با طبیعت را فراهم کرده و استرس محیط شهری را کاهش می‌دهند. این فضاها برای پیاده‌روی و استراحت نیز مفیدند.	در پیش‌زمینه تصویر و در محوطه پارکینگ، درختان و فضاهای سبز (گلدان‌های گل) قابل مشاهده هستند. این درختان در حال حاضر کوچک به نظر می‌رسند، اما پتانسیل رشد و ایجاد سایه و زیبایی در آینده را دارند.	فضای سبز و درختان در محوطه اطراف	
پاکیزگی و نظم در یک مرکز درمانی، به شدت بر حس اعتماد و امنیت بیماران تأثیر می‌گذارد. این عوامل می‌توانند اضطراب ناشی از نگرانی‌های بهداشتی را کاهش دهند و به بیماران حس اطمینان خاطر بیشتری ببخشند.	ساختمان و محوطه اطراف آن (تا جایی که در تصویر پیداست) تمیز و مرتب به نظر می‌رسند.	نمای پاکیزه و مرتب	

۳- بحث و نتیجه‌گیری

امروزه، درک فزاینده‌ای از این واقعیت وجود دارد که محیط فیزیکی بیمارستان‌ها فراتر از صرفاً فضایی برای ارائه خدمات پزشکی، نقشی حیاتی در فرآیند بهبودی بیماران و تجربه کلی آن‌ها ایفا می‌کند. این اهمیت به ویژه در مورد علائم روان‌تنی، که اغلب ریشه در استرس، اضطراب و عوامل روانی دارند، نمود بیشتری پیدا می‌کند. یک محیط درمانی طراحی شده با دقت و رویکرد انسان‌محور، می‌تواند با کاهش فشارهای روانی ناشی از بیماری و بستری شدن، به طور قابل توجهی به تسکین این علائم کمک کند. در همین راستا، عناصر طراحی نظیر دسترسی به نور طبیعی، استفاده از رنگ‌ها، کنترل صدا، فضاهای باز و ارتباط با طبیعت (طراحی بیوفیلیک) به عنوان عوامل کلیدی در ارتقای سلامت روان بیماران شناخته شده‌اند. با توجه به اهمیت روزافزون طراحی محیط‌های درمانی با رویکرد انسان‌محور و شفابخش، و در پی تحلیل‌های انجام‌شده بر روی جنبه‌های مختلف معماری داخلی و خارجی بیمارستان پارس رشت که نشان‌دهنده توجه به عناصر آرامش‌بخش نظیر نور طبیعی، رنگ‌های ملایم، فضاهای دلباز و استفاده از گیاهان است، این پژوهش در نظر دارد تا گامی فراتر نهاده و به بررسی هدفمند تأثیر ویژگی‌های محیطی باغ‌های درمانی بپردازد. هرچند در تصاویر موجود از بیمارستان پارس رشت، باغ درمانی کاملاً مجزا و مشخصی به وضوح نمایان نیست، اما پتانسیل‌های موجود در فضاهای سبز محوطه و تأکید بر عناصر طبیعی در طراحی داخلی، لزوم بررسی عمیق‌تر نقش این گونه‌ها را پررنگ می‌سازد. این تحقیق به دنبال آن است که با شناسایی و ارزیابی عناصر کلیدی در طراحی این فضاها (اعم از دسترسی به طبیعت، تنوع گونه‌های گیاهی، وجود آب‌نما، مسیرهای پیاده‌روی، فضاهای استراحت و خصوصی‌سازی) و بررسی چگونگی تأثیر آن‌ها بر شاخص‌های روان‌تنی بیماران (نظیر سطح استرس، اضطراب، کیفیت خواب، خلق و خو و حس درد)، یک چارچوب کاربردی برای طراحی باغ‌های درمانی مؤثر در بیمارستان‌های ایران ارائه دهد. بر این اساس تحلیل‌های صورت‌گرفته بر جنبه‌های مختلف طراحی بیمارستان پارس رشت، از نمای خارجی تا فضاهای داخلی نظیر لابی‌ها، آتریوم، راهروها و اتاق‌های بستری، نشان می‌دهد که در طراحی این مرکز درمانی، رویکردی آگاهانه و هدفمند به ایجاد محیط شفابخش (Healing Environment) و انسان‌محور (Patient-Centered Design) اتخاذ شده است. این رویکرد، با تمرکز بر کاهش علائم روان‌تنی بیماران و بهبود تجربه کلی آن‌ها از بستری شدن و درمان، از طریق به‌کارگیری هوشمندانه ویژگی‌های محیطی کلیدی، قابل مشاهده است. ویژگی‌های محیطی برجسته و تأثیرات آن‌ها بر علائم روان‌تنی:

نور طبیعی فراوان و یکنواخت: استفاده گسترده از پنجره‌های بزرگ، سقف‌های شیشه‌ای (اسکای لایت) در آتریوم و لابی‌ها، و طراحی اتاق‌های بستری با نورگیرهای وسیع، تضمین‌کننده ورود حداکثری نور طبیعی به فضاهای مختلف است. حتی در ساعات شب، نورپردازی داخلی روشن و دلپذیر از طریق پنجره‌ها به بیرون منعکس می‌شود. این نور طبیعی، یکی از قدرتمندترین عوامل درمانی است که به تنظیم ریتم شبانه‌روزی بیماران کمک کرده و منجر به بهبود کیفیت خواب و کاهش بی‌خوابی می‌شود. همچنین، نور کافی با کاهش علائم افسردگی، اضطراب و خستگی مرتبط است و حس سرزندگی، دلبازی و امید را در بیمار تقویت می‌کند. شفافیت بصری ناشی از پنجره‌ها، حس ارتباط با دنیای بیرون را حفظ کرده و از انزوا می‌کاهد. پالت رنگی آرامش‌بخش و هدفمند: استفاده غالب از رنگ‌های سبز روشن، سبزآبی (تیل)، سفید و کرم/بژ در دیوارها، کفپوش‌ها و حتی مبلمان. این رنگ‌ها به طور هوشمندانه با نقاط کانونی رنگی مانند زرد یا قرمز ترکیب شده‌اند. رنگ سبز و آبی/سبزآبی به طور ذاتی آرامش‌بخش، کاهنده استرس و اضطراب هستند و حس طراوت، امنیت و ارتباط با طبیعت را تداعی می‌کنند. رنگ‌های روشن و خنثی حس پاکیزگی و نظم را القا کرده و از تحریک بیش از حد حسی جلوگیری می‌کنند. نقاط کانونی رنگی نیز به فضا پویایی و نشاط می‌بخشند و از یکنواختی و کسالت جلوگیری می‌کنند.

فضاهای باز، دلباز و جادار: طراحی آتریوم‌های چندطبقه، لابی‌های وسیع و راهروهای عریض، حس وسعت و آزادی را در کل بیمارستان ایجاد می‌کند. این ویژگی‌ها به کاهش حس محبوس بودن و خفقان که اغلب در محیط‌های بیمارستانی تجربه می‌شود، کمک می‌کنند. فضای کافی برای حرکت و عدم شلوغی بصری، راحتی روانی را افزایش داده و به بیماران حس کنترل بیشتری بر محیط می‌دهد.

حضور عناصر طبیعی و بیوفیلیک: استفاده از گیاهان گلدانی در لابی‌ها و فضاهای انتظار و پتانسیل فضای سبز و درختان در محوطه بیرونی. اگرچه باغ درمانی مجزا به وضوح در تصاویر مشخص نیست، اما تاکید بر عناصر طبیعی در طراحی داخلی و بیرونی، این رویکرد را نشان می‌دهد. ارتباط با طبیعت، حتی به صورت غیرمستقیم، ثابت شده است که استرس و اضطراب را کاهش می‌دهد، خلق و خو را بهبود می‌بخشد، و می‌تواند به کاهش درد و تسریع بهبودی کمک کند. حضور گیاهان حس طراوت و سرزندگی را به فضا می‌افزاید.

معماری مدرن و طراحی هوشمندانه: نمای خارجی بیمارستان دارای طراحی مدرن و فرم‌های هندسی جذاب است که از یکنواختی فاصله می‌گیرد. نورپردازی سقف‌های هندسی در داخل نیز به پویایی بصری کمک می‌کند. طراحی مدرن و تمیز، حس حرفه‌ای‌گری، دقت و کیفیت بالا را القا می‌کند که اعتماد بیماران به سیستم درمانی را افزایش می‌دهد و اضطراب آن‌ها را کاهش می‌دهد. سادگی و عدم شلوغی بصری در راهروها نیز به حفظ آرامش و نظم کمک می‌کند.

کنترل نویز و جهت‌یابی آسان: با توجه به دیگرام تحلیل نویز، به نظر می‌رسد تلاش‌هایی برای کاهش نویز محیطی، به ویژه در مناطق حساس بیمارستان، صورت گرفته است. همچنین، تفکیک دسترسی‌ها (اورژانس، اصلی، خدماتی) و طراحی یک مسیر اصلی داخلی واضح، جهت‌یابی را آسان می‌کند. کاهش نویز محیطی به بهبود کیفیت خواب و کاهش استرس و تحریک‌پذیری کمک می‌کند. جهت‌یابی آسان و شفافیت در مسیرها، اضطراب ناشی از سردرگمی در محیط ناآشنا را کاهش داده و حس کنترل و امنیت را تقویت می‌کند.

در مجموع، بیمارستان پارس رشت با بهره‌گیری از اصول طراحی محیطی شفاف‌بخش، موفق شده است فضایی را فراهم آورد که به طور مستقیم و غیرمستقیم بر بهبود علائم روان‌تنی بیماران تأثیر مثبت می‌گذارد. تاکید بر نور طبیعی، رنگ‌های آرامش‌بخش، فضاهای باز و پاکیزه، و حضور عناصر طبیعی، به کاهش استرس، اضطراب، بهبود خواب و ارتقاء روحیه بیماران کمک شایانی می‌کند. این رویکرد جامع در طراحی، تجربه بیمار را در یک محیط درمانی متحول کرده و به جای تشدید ناراحتی‌ها، به فرآیند بهبودی و رفاه کلی بیماران یاری می‌رساند.

جدول ۴-پیشنهادهای و راهکارها منبع:نگارنده

دیف	ویژگی محیطی مورد نظر	پیشنهاد اصلی	راهکارهای اجرایی	تأثیر مستقیم بر علائم روان تنی بیماران
۱	نور طبیعی و کنترل آن	بهینه‌سازی ورود نور و امکان تنظیم آن	- نصب پرده/شیدینگ هوشمند در اتاق‌ها و فضاهای حساس. - بررسی جهت‌گیری و تابش آفتاب برای حداکثر بهره‌وری و جلوگیری از خیرگی.	- کاهش افسردگی و اضطراب - بهبود کیفیت و تنظیم چرخه خواب - افزایش سرزندگی و نشاط
۲	رنگ‌بندی و بافت‌ها	غنی‌سازی بصری با عناصر طبیعی و هنری	- استفاده از بافت‌های طبیعی (چوب، سنگ) در دیوارها/مبل‌مان. - به کارگیری آثار هنری با مضامین طبیعی و آرامش‌بخش در فضاهای عمومی و راهروها.	- کاهش استرس و آرامش روانی - ایجاد حس گرما، امنیت و ارتباط با طبیعت - جلوگیری از یکنواختی و خستگی بصری
۳	عناصر بیوفیلیک و طبیعت	افزایش و توسعه حضور عناصر طبیعی	- طراحی و اجرای باغ‌های درمانی قابل دسترس (با مسیر، نیمکت، گیاهان متنوع، آب‌نما). - افزایش تعداد و تنوع گیاهان گلدانی در لابی‌ها، انتظار و راهروها. - ایجاد دید مستقیم از اتاق‌ها به فضای سبز.	- کاهش استرس، اضطراب و درد - بهبود خلق و خو و تسریع بهبودی - افزایش آرامش و حس دل‌بستگی
۴	مدیریت صدا (آکوستیک)	کنترل دقیق‌تر نویز در فضاهای داخلی	- استفاده از مواد جاذب صدا (سقف آکوستیک، پنل دیواری) در راهروها، لابی و اتاق‌ها. - نصب پنجره‌ها و درب‌های دوجداره با عایق	- بهبود کیفیت خواب و کاهش بی‌خوابی - کاهش اضطراب و

			صوتی بالا.	تحریک پذیری
			- امکان استفاده از موسیقی درمانی ملایم.	- افزایش حس آرامش و تمرکز
۵	جهت یابی (Wayfinding)	تسهیل حداکثری جهت یابی برای بیماران	- استفاده از تابلوهای راهنمای بزرگ، واضح، چندزبانه و با آیکون های استاندارد. - کدگذاری رنگی یا طرح کفیوش متفاوت برای هر بخش/طبقه. - ارائه نقشه های ساده به بیماران/همراهان.	- کاهش اضطراب و سردرگمی ناشی از ناشناخته بودن محیط - افزایش حس کنترل و امنیت - کاهش خستگی فکری و جسمی
۶	فضاهای خصوصی و استراحت	ایجاد فضاهای متنوع برای استراحت و تعامل	- تعبیه فضاهای نشستن نیمه خصوصی در لابی ها و راهروها. - طراحی فضاهای آرامش بخش برای استراحت کارکنان.	- کاهش استرس ناشی از شلوغی - افزایش راحتی و آسایش روانی - فراهم آوردن امکان مکالمه خصوصی و آرام
۷	شخصی سازی محیط بیمار	امکان تنظیم و شخصی سازی فضای اتاق	- فراهم آوردن فضای کوچک برای قرار دادن عکس شخصی یا وسایل کوچک بیمار. - امکان کنترل جزئی نور، دما و موسیقی ملایم (در صورت امکان فنی).	- افزایش حس کنترل و تعلق خاطر به محیط - کاهش حس انزوا و بی خانمانی - بهبود روحیه و حس راحتی
۸	مطالعات پایش و ارزیابی	ارزیابی مستمر تأثیر طراحی بر بیماران	- انجام نظرسنجی های دوره ای از بیماران و کارکنان در مورد رضایت از محیط و علائم روان تنی. - جمع آوری داده های کمی و همبستگی با ویژگی های محیطی.	- شناسایی دقیق نقاط قوت و ضعف - اثبات علمی تأثیر طراحی بر بهبودی - ارائه مستندات برای بهبودهای آتی
۹	طراحی و اجرای باغ درمانی (تحقیقاتی)	اجرای پایلوت باغ درمانی و پایش آن	- در صورت عدم وجود، طراحی و اجرای یک باغ درمانی کوچک و استاندارد. - انجام مطالعه موردی "قبل و بعد" بر روی گروهی از بیماران برای ارزیابی دقیق تأثیر باغ.	- تایید علمی تأثیر باغ های درمانی - ایجاد الگویی عملی برای بیمارستان های مشابه

منابع

۱. ادریسی، سارا، تربیت حو، محمدعلی (۱۳۹۵) الگوهای طراحی فضاهای درمانی و مراکز سرطانی با رویکرد هنر درمانی و افزایش امید بیماران، همایش ملی فناوری در مهندسی کاربردی باشگاه پژوهشگران جوان، ص ۸-۱
۲. امیری، آ، اسکویی بلالی، آ، حق پرست، ف. (۱۳۹۴). تأثیر معماری سبز در روند بهبودی بیماران در بیمارستانهای سبز با محوریت طبیعت، کنفرانس بین المللی انسان معماری عمران و شهر، ص ۱-۱۱
۳. آل رضامیری، م، حبیب، ف، شاهچراغی، آ. (۱۳۹۸). ارزیابی مولفه های کیفیت محیط فضای بیمارستانی از منظر طبیعت گرایی (مورد پژوهی بیمارستان شریعتی تهران) فصلنامه بهداشت و درمان، ص ۲۱-۳۸
۴. حیدری، محمدتقی، محرمی، سعید، معینی، لیلا (۱۴۰۲) امکان سنجی برنامه ریزی عمومی باغ شفابخش در شهرهای ایران با رویکرد مدیریت اختلال روانی پس از بحران کووید ۱۹، بوم شناسی شهری، ص ۱۲۰-۱۴۱
۵. شعبانی، ی، وفایی نجار، ع، معراجی، م، هوشمند، ا. (۱۳۹۷). طراحی مدل بیمارستان سبز برای کشور ایران، نشریه مدیریت سلامت، ص ۶۴-۷۶

۶. صدیق اکبری، س، نوری، ر. (۱۳۹۲). بررسی جایگاه روانشناسی محیط نور و رنگ در طراحی فضاهای درمانی با محوریت کودک؛ نمونه موردی: بیمارستان کودکان مفید، مجله آرمان شهر، ص ۴۵-۵۳
۷. عطا الهی، ف، بهرامی، م، عایسی، م، مبشری خانی، ش. (۱۳۹۳). ارائه مدل برنامه ریزی آرمانی جهت تخصیص تختهای بستری در بیمارستان آموزشی شهید محمدی شهرستان بندرعباس، مدیریت بهداشت و درمان، ص ۵۹-۶۸
۸. مختاری، زینب، علی مهدی، منصور (۱۴۰۳) بررسی الگوی ساختاری علائم روان تنی براساس ناگویی هیجانی در بیماران مبتلا به سوریازیس: نقش میانجی وضعیت عاطفی منفی و حمایت اجتماعی، دستاوردهای روانشناسی بالینی، ص ۵۰-۶۴
۹. مردمی، کریم، میرهاشمی، صدیقه، حسن پور، کسری (۱۳۹۳) باغ ایرانی باغ شفا بخش، فصلنامه پژوهش های معماری اسلامی، ص ۴۹-۶۶
۱۰. مشاک، بنفشه، فرهمند، بدری، مقدم، سمیه، بژوم، زهرا، حاجی علیخانی، طاهره، تقی پور، نرگس، سلطان نژاد، ندا، شهناز، ناهید، فرید، ملیحه (۱۳۹۴) بررسی رابطه استرس شغلی پرستاران با وضعیت سلامت عمومی آنان در مرکز آموزشی درمانی کمالی سال ۱۳۹۲، ص ۲۳۱-۲۳۶
۱۱. مطلبی، قاسم، وجان زاده، لادن (۱۳۹۳) تأثیر محیط کالبدی فضاهای درمانی بر کاهش استرس بیماران بررسی نمونه موردی مطب دندان پزشکی، نشریه هنرهای زیبا، ص ۳۵-۴۶
۱۲. معتمدی، م، درودیان نقوسی، م. (۱۳۹۴). بررسی نیاز کاربر از لحاظ نور و رنگ در مراکز درمانی، کنفرانس بین المللی انسان معماری عمران و شهر، ص ۱-۱۰
۱۳. یوسف زمانی، مهرداد، شریعتی، الهام (۱۳۹۷) بازخوانی اصول طراحی باغ ها و محوطه های درمانی در بیمارستان ها با تاکید بر باغ های شفا بخش، کنفرانس بین المللی عمران معماری و مدیریت وسعه شهری در ایران، ص ۱-۱۵
14. Arslan, M., Kalaylıoğlu Akyıldız, Z. I., & Ekren, E. (2018). Use of medicinal and aromatic plants in therapeutic gardens. <https://doi.org/10.5530/IJPER.52.4S.92>
15. Baik, H., Choi, S., An, M., Jin, H., Kang, I., Yoon, W., & Yoo, Y. (2024, April). Effect of therapeutic gardening program in urban gardens on the mental health of children and their caregivers with atopic dermatitis. In Healthcare (Vol. 12, No. 9, p. 919). MDPI. <https://doi.org/10.3390/healthcare12090919>
16. Der riet,p,jitsacorn,c,junlapeeya,p,thursby,p. (2017). Student nurses experience of a “fairy garden” healing haven garden for sick children,journal nurse educaton today,p88-93 <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2017.09.002>
17. Detweiler, M. B., Sharma, T., Detweiler, J. G., Murphy, P. F., Lane, S., Carman, J., ... & Kim, K. Y. (2012). What is the evidence to support the use of therapeutic gardens for the elderly?. Psychiatry investigation, 9(2), 100. <https://doi.org/10.4306/pi.2012.9.2.100>
18. Doering, S., Herpertz, S., Pape, M., Hofmann, T., Rose, M., Imbierowicz, K., ... & Kessler, H. (2023). The multicenter effectiveness study of inpatient and day hospital treatment in departments of psychosomatic medicine and psychotherapy in Germany. Frontiers in psychiatry, 14, 1155582. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2023.1155582>
19. Dushkova, D., & Ignatieva, M. (2020). New trends in urban environmental health research: from geography of diseases to therapeutic landscapes and healing gardens. Geography, Environment, Sustainability, 13(1), 159-171. <https://doi.org/10.24057/2071-9388-2019-99>

20. Felipe-Bravo, G. M., Quiñones-Sánchez, R. M., González-González, M. E., Mendez-Lázaro, G. A., & De la Cruz-Luján, J. M. (2023). Therapeutic gardens, do they influence the mental health of older adults?: A literature review. *LACCEI*, 1(8). <https://doi.org/10.18687/laccei2023.1.1.1078>
21. Jiang,b,song,y,xian li,h,siu yu lau,S,lei,q. (2020). Incorporating biophilic criteria into green building rating tools: Case study of Green Mark and LEED,journal environmental impact assessment review,p1-17 <https://doi.org/10.1016/j.eiar.2020.106380>
22. Jin, W., Yue, M., Fei, F., Yu, H., & Fukuda, H. (2025). Optimizing Outdoor Spaces: Landscape Elements for Thermal Comfort in Healing Gardens. *Applied Ecology and Environmental Research*, 23(3), 4369-4393. https://doi.org/10.15666/aeer/2303_43694393
23. Lenger, M., Maget, A., Dalkner, N., Lang, J. N., Fellendorf, F. T., Ratzenhofer, M., ... & Reininghaus, E. Z. (2023). Feeling informed and safe are important factors in the psychosomatic health of frontline workers in the health sector during the COVID-19 pandemic in Austria. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(2), 1533. <https://doi.org/10.3390/ijerph20021533>
24. Lestari, M. W., & Favurita, A. L. (2024). Healing Garden as a Green Open Space in Hospital. *International Islamic Medical Journal*, 6(1), 25-35. <https://doi.org/10.33086/iimj.v6i1.6054>
25. Oher, N., Tingberg, J., & Bengtsson, A. (2024). The Design of Health Promoting Outdoor Environments for People with Young-Onset Dementia—A Study from a Rehabilitation Garden. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 21(8), 1047. <https://doi.org/10.3390/ijerph21081047>
26. Oktri hastuti,agustina sri,lorica,Josephine(2020) The Effect of Healing Garden to Improve the Patients Healing: An Integrative Literature Review,journal san beda university,p1-12
27. Philip, L. N. (2024, October). Exploring community gardens on mental well-being among urban dwellers in Lagos, Nigeria. In *Proceeding of International Conference on Healthy Living (INCOHELIV)* (Vol. 1, No. 1, pp. 298-304). <https://doi.org/10.24123/incoheliv.v1i1.6559>
28. Polat, A. T., Güngör, S., & Demir, M. (2017). The design principles of therapeutic gardens. *Uluslararası Peyzaj Mimarlığı Araştırmaları Dergisi (IJLAR)* E-ISSN: 2602-4322, 1(2), 37-42. <https://www.semanticscholar.org/paper/db55a441990a990998676abfcb77ccade4957580>
29. Scartazza, andrea,luisamancini,maria,proietti,simona,moscatello,stefania,mattioni,C,co stantini,F,di baccio,D,villain,f,massacci,a. (2020). Caring local biodiversity in a healing garden: Therapeutic benefits in young subjects with autism,journal Urban Forestry & Urban Greening,p1-32 <https://doi.org/10.1016/j.ufug.2019.126511>
30. Sillmann, T. A., Marques, P. O., & Mattiuz, C. F. M. (2024). Therapeutic gardens: historical context, foundations, and landscaping. *Ornamental Horticulture*, 30, e242740. <https://doi.org/10.1590/2447-536x.v30.e242740>

31. Stanisławska-Kubiak, M., Stelcer, B., Wojciechowska, J., Kułacz, K., Szybowicz, U., & Mojs, E. (2023). Psychosomatic symptoms associated with traumatic events experienced in medical students. *International Journal of Occupational Medicine and Environmental Health*, 36(5), 606. <https://doi.org/10.13075/ijomeh.1896.02078>
32. Yin,jie,yuan,jing,arfaei,nastaran,catalano,paul,allen,joseph,Spengler,john(2020) Effects of biophilic indoor environment on stress and anxiety recovery: A between-subjects experiment in virtual reality,journal environment,p1-10
33. Zutter, C., & Stoltz, A. (2023). Community gardens and urban agriculture: Healthy environment/healthy citizens. *International journal of mental health nursing*, 32(6), 1452-1461. <https://doi.org/10.1111/inm.13149>
34. Dovzhenko, V., & Karamaleva, M. (2025). Principles of design and features of therapeutic garden formation for the treatment and rehabilitation of patients with various types of illnesses. *Transfer of innovative technologies*, 7(2), 51-56. <https://doi.org/10.32347/tit.2024.7.2.01.06>

Analysis of the Impact of Environmental Features of Healing Gardens on Psychosomatic Symptoms of Patients (Case Study: Sari Heart Hospital)

Alireza Maleki¹, Faezeh Ghaffari²

¹Ph.D. Student in Architecture, Faculty of Architecture, Sari Branch, Sari, Iran

²Assistant Professor, Department of Architecture, Faculty of Architecture, Sari Branch, Sari, Iran

Abstract

There is a growing understanding of the vital role of the physical environment of hospitals in promoting health and reducing psychosomatic symptoms in patients. The design of therapeutic spaces with a human-centered and healing approach, focusing on elements such as natural light, colors, and connection with nature, can have a significant impact on improving patients' psychological well-being. This research aims to analyze the effect of environmental features of healing gardens on reducing psychosomatic symptoms in hospitalized patients, with a focus on Pars Hospital in Rasht as a case study. The primary objective is to evaluate the potential of existing green spaces and to provide a practical framework for the effective design of healing gardens in Iranian hospitals. The present study is based on a descriptive-analytical approach. In the initial phase, required information is gathered through library research and a review of the existing scientific literature on the design of healing environments and the impact of green spaces on mental health. In the subsequent phase, a field method including direct observations will be employed to identify and analyze the specific environmental characteristics of healing gardens and patients' patterns of interaction with these spaces at Pars Hospital, Rasht. This methodological combination enables a deep and multidimensional understanding of the relationship between environmental design and patients' psychological well-being. It is anticipated that the results of this research will lead to the identification of key environmental features of healing gardens that have the greatest impact on reducing patients' psychosomatic symptoms.

Keywords: Healing Garden; Environmental Features; Psychosomatic Symptoms; Mental Health; Healing Design; Pars Hospital Rasht.
