

# یافته پژوهشی جدید: صداهای طبیعت سلامت را بهبود می‌دهند - دیجیاتو

پیمان حسنی | سه شنبه، ۰۳ فروردین ۱۴۰۰

پژوهش جدید محققان دانشگاه‌های کارلتون، میشیگان و کلرادو که با همکاری سازمان پارک‌های ملی آمریکا انجام شده، نشان می‌دهد که صداهای طبیعت نه تنها دلنشین هستند، بلکه مزایای متعددی هم برای سلامت انسان دارند.

تحلیل ۳۶ مقاله علمی از ۱۱ کشور مختلف [نشان می‌دهد](#) که صداهای طبیعت علاوه بر اینکه گوش‌نواز هستند، می‌توانند روی سلامت انسان تأثیر مثبت بگذارند. پژوهشگران در این فراتحقیق (Metastudy) صداهای ضبط شده از ۲۵۱ منطقه در ۶۶ پارک ملی ایالات متحده را تحلیل کرده و متوجه شدند در مناطقی که صداهای طبیعی بیشتر و صداهای مصنوعی کمتر است، وضعیت سلامت گوش دهندگان بهبود پیدا کرده و مزایایی همچون کاهش درد، بهبود خلق‌وخو و عملکرد شناختی، افزایش عواطف مثبت و کاهش استرس و ناراحتی را برای آنان به دنبال دارد.

این تحقیق بر مشکل آلودگی صوتی که بسیاری از شهرها با آن دست به گریبان هستند تأکید می‌کند. بسیاری از صداهای صنعتی می‌توانند سبب ناراحتی و استرس شده و حتی به سلامت آسیب بزنند. این تحقیق گوش دادن به صداهای طبیعی را راهکاری مناسب برای معکوس کردن تأثیرات مخرب اصوات مصنوعی معرفی می‌کند.



مشکل این است که به راحتی نمی‌توان محلی برای گوش دادن به صداهای طبیعت پیدا کرد. حتی در پارک‌های ملی ایالات متحده که ۸۴ میلیون جریب فرنگی (acre) را پوشش داده‌اند، پیدا کردن مناطقی که در آن‌ها فقط صداهای طبیعی به گوش می‌رسد مشکل است. به همین دلیل سازمان پارک‌های ملی آمریکا می‌خواهد برای کاهش نویز به ویژه در پارک‌های شهری و شلوغ، مسیرهای مخصوص برای گوش دادن به اصوات طبیعی احداث کرده و بازدیدکنندگان را به سکوت دعوت کند.

«Rachel Buxton»، محقق اصلی از دانشگاه کارلتون می‌گوید: «همه گیری کووید-۱۹ به روش‌های متعدد اهمیت طبیعت برای سلامت انسان را نشان داد. با کاهش ترافیک ناشی از قرنطینه بسیاری از مردم به شکل کاملاً متفاوتی با صداهای طبیعت ارتباط برقرار کرده و به صدای آرامش بخش پرندگان آوازخوان در بیرون از پنجره توجه بیشتری کردند. شگفت‌انگیز است که این صداها برای سلامت ما هم مفیدند.»

یافته‌های این تحقیق در ژورنال [Proceedings of the National Academy of Sciences](#) منتشر شده است.

[دیجیاتو](#)