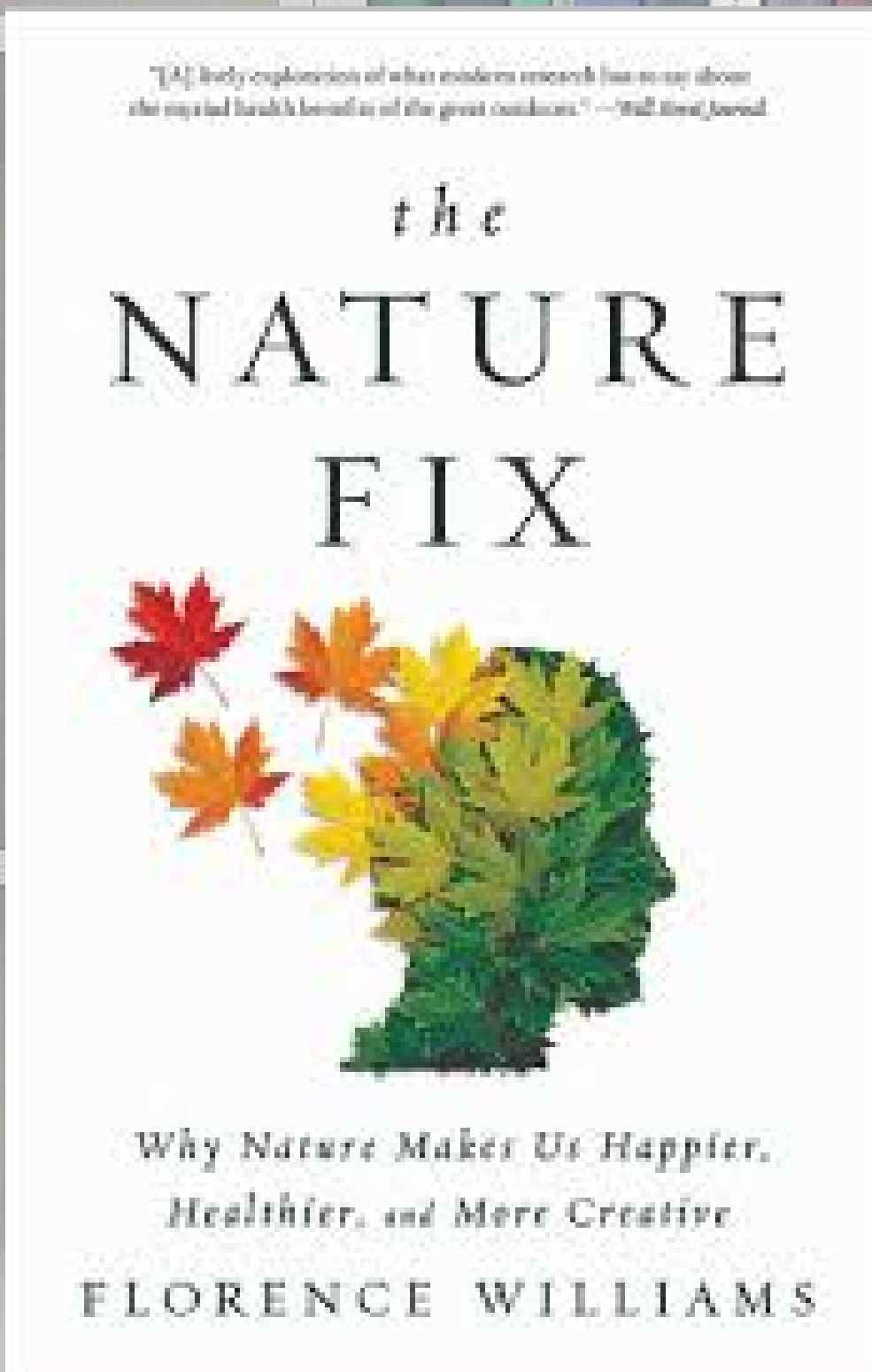


KEMENTERIAN SUMBER ASLI  
DAN KELESTARIAN ALAM



# PROGRAM BOOK REVIEW JAS



"The Nature Fix: Why Nature Makes Us Happier, Healthier, and More Creative" oleh Florence Williams membawa pembaca dalam perjalanan saintifik yang menarik untuk mendedahkan kaitan yang mendalam antara manusia dan alam semulajadi. Williams menyelidiki bagaimana interaksi dengan alam semulajadi mempengaruhi kesejahteraan fizikal dan mental kita. Beliau menggali kajian saintifik dari pelbagai disiplin seperti neurosains, psikologi, dan ekologi untuk menunjukkan bagaimana pendedahan kepada alam dapat meningkatkan mood, mengurangkan stres, meningkatkan kreativiti,

dan meningkatkan kesihatan secara keseluruhan. Melalui contoh-contoh yang merangsang pemikiran dan cerita peribadi, buku ini merangkumi pentingnya menyambungkan semula dengan alam dalam kehidupan moden yang semakin terasing daripadanya.

Florence Williams membawa pembaca melalui latar belakang dan tujuan penyelidikan, serta memberikan gambaran umum tentang topik-topik yang akan dibincangkan dalam buku. Williams memperkenalkan pembaca kepada konsep Shinrin-yoku atau "mandi hutan" dari Jepun. Beliau menerangkan secara terperinci kajian saintifik yang menyokong kesan positif mandi hutan terhadap kesihatan mental dan fizikal, serta memberikan contoh pengalaman peribadi dan kisah kesuksesan mandi hutan di seluruh dunia. Beliau mengeksplorasi hubungan antara aktiviti luar yang berisiko dan pengalaman ekstasis yang sering dialami oleh peminat sukan ekstrem

atau pengembaraan alam. Florence menerangkan bagaimana aktiviti seperti itu boleh meningkatkan mood dan memberikan perasaan keterikatan yang mendalam dengan alam.

Pembaca turut diperkenalkan kepada konsep "piramid alam" yang menyerupai piramid makanan yang mencadangkan berbagai jenis interaksi dengan alam yang perlu untuk keseimbangan dan kesejahteraan kita. Florence merangkum prinsip-prinsip penting ini dan memberikan contoh bagaimana kita boleh mengaplikasikannya dalam kehidupan seharian. Di samping itu, Florence menyelidiki konsep biophilia, yang merujuk kepada kecenderungan manusia untuk terikat dengan alam. Beliau menguraikan bagaimana kehadiran alam semulajadi dalam persekitaran bandar dapat meningkatkan kesejahteraan penduduknya dan menawarkan cadangan untuk memaksimumkan hubungan ini. Florence turut menggambarkan pengalaman peribadinya dan kajian saintifik yang menyokong manfaat terapi alam semulajadi. Ia juga merangkumi kesimpulan dari kajian dan pengalaman yang dipersembahkan dalam buku ini, serta menekankan kepentingan untuk membawa lebih banyak alam ke dalam kehidupan moden untuk keseimbangan dan kesejahteraan yang lebih besar. Ini menjadi titik akhir yang memberi ilham kepada pembaca untuk melakukan perubahan positif dalam hubungan mereka dengan alam semulajadi.

**Nur Ayuni binti Mohd Sabri**

**ayuni@doe.gov.my**

**JAS Kelantan**