

ما يَطُنُّه ميتشل وباحثون آخرونَ هوَ أنَّ الطَّبيعةَ تُؤثرُ فينا بالدرَّجةِ الأولى بِخَفْضِ مستوياتِ الإجهادِ لدينا. وقد أظهرَ النَّاسُ الذينَ يستطيعونَ رؤيةَ الشَّجرِ والعُشبِ مِنَ نوافدِهِمْ - مُقارَنَةً بِمَنَ لديهمُ مَشاهدُ رديئةٍ - سُرعةَ أكبرِ في استعادةِ عافيتهم في المستشفيات وأداءَ أفضلِ في المدارس، بل وسلوكًا أقلَّ عُذوانيةً في الأحياءِ التي يَكثُرُ فيها العُنْفُ، وتنسجمُ هذهُ النَّتائِجُ معَ مُحصَلاتِ الدِّرَاساتِ التَّجريبيةِ للجهازِ العصبيِّ المركزيِّ؛ إذ تشيرُ قياساتُ كُلِّ مِمنَ هِرموناتِ الإجهادِ والتنفسِ ونبضِ القلبِ والتَّعَرُّقِ إلى أنَّ جُرعاتَ قليلةً مِنَ الطَّبيعةِ - بلُ وحتى صُورٍ مِنَ عالَمِ الطَّبيعةِ - لديها القدرةُ على تهدئةِ نفوسِ النَّاسِ وتحسينِ أدائهم.