



จุฬาสารคณะเกษตรศาสตร์และทรัพยากรธรรมชาติ

ตอน การผ่อนคลาัยกับสวนสำหรับคนเมือง


พฤษภาคม 2564



โดย คณะเกษตรศาสตร์และทรัพยากรธรรมชาติ

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลตะวันออก วิทยาเขตบางพระ จ.ชลบุรี



A photograph of a dense forest with tall trees and a path leading through them. The trees are mostly evergreens, and the path is a narrow dirt road. The sky is blue with some clouds. The overall scene is a lush, green forest.

ภาพที่ 1 ป่าเขตอบอุ่นในญี่ปุ่นที่มีทั้งสีเขียวและสีส้ม
ประกอบด้วยต้นสนและต้นไม้หลากหลายรูปทรง

การผ่อนคลายกับสวนสำหรับคนเมือง

โดย อ.ดร.นัจกัศ สุขสวัสดิ์

ส่วน

พื้นที่ปลูกต้นไม้ ทำให้สวนกลายเป็นโลกสีเขียวใบเล็กๆที่มีคุณค่าต่อทั้งกายและจิตใจไว้ใกล้ๆตัวได้

การใช้เวลาในสวนเป็นทางเลือกง่ายๆทางหนึ่งในการดูแลตัวเองที่เราสามารถทำได้ทุกวัน

ภาพที่ 2 Banff national park; ภาพแรก, moraine Lake and the Valley of The Ten Peaks สีของน้ำที่เป็นสีฟ้าช่วยให้รู้สึกผ่อนคลาย, ภาพที่สอง, วิวจาก Sulphur mountain ที่ปกคลุมไปด้วยหิมะ อากาศที่หนาวเย็นกระตุ้นประสาทสัมผัส



"การอาบน้ำ หรือ Forest Bathing หรือ Shinrin-yoku"

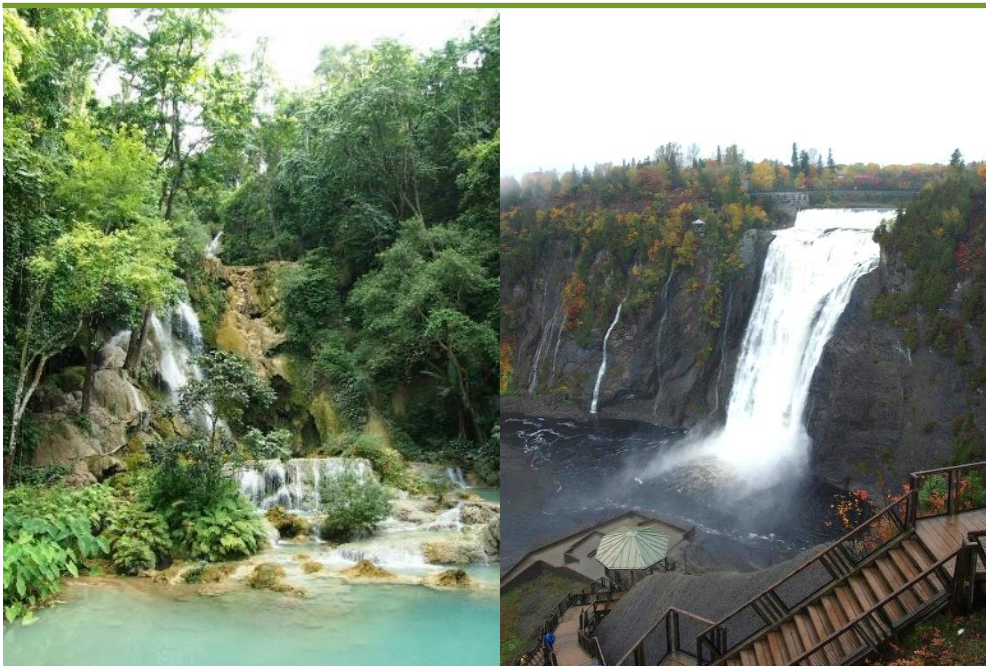
หลายคนอาจยังไม่รู้จัก "สวนบำบัด" แนวคิดสวนบำบัดมีความเชื่อมโยงอย่างมากกับแนวคิดการดูแลและฟื้นฟูสุขภาพด้วยธรรมชาติ (Nature-based Therapy) ซึ่งผูกโยงกับแนวคิดและผลการวิจัยหลายชิ้นที่พยายามชี้ให้เห็นว่าการที่มนุษย์อยู่ห่างไกลจากธรรมชาติส่งผลทางลบต่อสุขภาพทั้งร่างกายและจิตใจ และเมื่อธรรมชาติดีต่อกายและจิตใจต่อมนุษย์ สวนจึงถูกดึงเข้ามาทำหน้าที่เป็นพื้นที่ใกล้ตัวที่ที่เปิดโอกาสให้มนุษย์ได้หันกลับไปหาธรรมชาติแม้จะอยู่ในเมืองที่ไกลจากทุ่งนาป่าเขาก็ตาม

การอาบป่า (Forest Bathing: Shinrin-yoku)



ภาพที่ 3 แหล่งน้ำธรรมชาติทำให้รู้สึกสดชื่นเมื่อได้มอง; ภาพแรก แม่น้ำในเขตอุทยานแห่งชาติ Banff ประเทศแคนาดา, ภาพที่สอง, ทะเลบริเวณเกาะเชจู ในประเทศเกาหลีใต้

การอาบป่า ช่วยให้ระบบภูมิคุ้มกันโรคมีประสิทธิภาพสูงขึ้น โดยนักวิจัยชาวญี่ปุ่นอธิบายว่า ต้นไม้จะปล่อยไฟโตไซด์ (Phytocide) หรือน้ำมันหอมระเหยออกมา เมื่อเราหายใจเข้าไป นอกจากจะช่วยให้สดชื่นแล้วยังทำให้เรามีความต้านทานต่อโรคได้มากขึ้น ในขณะที่เดียวกันยังมีผลดีต่อระบบการทำงานของหัวใจและหลอดเลือด การอาบป่ามีแนวโน้มช่วยให้ผู้ป่วยความดันเลือดสูงมีระดับความดันลดลง



ภาพที่ 4 เสียงของน้ำตกช่วยกระตุ้นประสาทสัมผัสการได้ยินจากธรรมชาติ; ภาพแรก น้ำตกทวงงสีที่มีน้ำเป็นสีมรกตจากแร่ธาตุในประเทศลาว, ภาพที่สอง, น้ำตก Montmerency ในเมือง Quebec city, แคนาดา อยู่ท่ามกลางป่าสีส้มฤดูใบไม้ร่วง



ภาพที่ 5 การสร้างสวนผ่อนคลายเป็นสวนสนุก Universal Studio, ประเทศสหรัฐอเมริกา; ภาพแรก การเดินป่าของโดนัลด์ คีท, ภาพที่สอง, ต้นไม้คัตเป็นกุ่มพุ่มและโดนัลด์ คีท

**"การสร้างเอกลักษณ์ให้สวนมี
ลักษณะหรือคาแร็กเตอร์
(character) เฉพาะตัวก็เป็นวิธีหนึ่ง
ที่ทำให้สวนน่าจดจำ"**

ภาพที่ 6 การออกแบบและจัดวางสิ่งตกแต่งสวนจากธรรมชาติ; ภาพแรก สะพานหินเดี่ยวแห่งนิกโก มรดกโลกของญี่ปุ่น, ภาพที่สองและสาม, สวนที่จัดการแสดงบรรเลงเพลงในประเทศญี่ปุ่น นอกจากนี้มีต้นไม้เปลี่ยนสีใบในช่วงฤดูใบไม้ร่วงแล้วยังตกแต่งสอดแทรกการค้ำน้ำได้ด้วยไฟริมน้ำและการให้แสงสว่างจากตะเกียงหิน

การสัมผัสธรรมชาติสามารถกระตุ้นประสาทสัมผัสทั้งห้าของเราได้ เช่น สีสันของต้นไม้และสีเขียวช่วยกระตุ้นประสาทตา กลิ่นหอมของดอกไม้ช่วยกระตุ้นประสาทรับกลิ่น เสียงของน้ำที่ไหลในลำธารหรือน้ำตกช่วยกระตุ้นประสาทการได้ยิน พื้นดินและหินที่เราเหยียบช่วยกระตุ้นประสาทสัมผัส และผลไม้ที่รับประทานได้ช่วยให้สนุกกับการลิ้มรส การค้ำป่าเข้าใกล้ตัวจึงเป็นส่วนช่วยบรรเทา **ความเครียดและเบิร์นเอ้าต์**จากการทำงานและการใช้ชีวิตในเมืองได้

ในการค้ำป่าเข้ามาใกล้ตัว สวนผ่อนคลายเป็น "สวนบำบัด" ควรมีพื้นที่ที่ปกคลุมไปด้วยต้นไม้ใบหญ้าในสัดส่วนที่ไม่น้อยกว่าร้อยละ 70 ของพื้นที่ทั้งหมด





การทำสวนเริ่มจากการออกแบบ โดยมี นักจิตวิทยาได้ทำการศึกษแล้วพบว่า คนส่วนใหญ่ชอบ และสบายใจเมื่อได้เข้าไปอยู่ในพื้นที่ที่มีการปิดล้อม เหมือนกับมีที่ให้หลบมุมซ่อนตัวแล้วมองออกไปเห็นที่ว่างโล่ง เช่น สนามหญ้าหรือทุ่งหญ้า เนื่องจากลักษณะภูมิทัศน์แบบ

นี้คล้ายกับสภาพที่มนุษย์ยุคก่อนซุ่ม ตัวหลบซ่อนภัยและสามารถมอง ออกไปเห็นสภาพแวดล้อมโดยง่าย เมื่อมีสัตว์ร้ายหรืออันตรายเข้ามา ใกล้ นอกจากนี้การที่ได้เห็นน้ำก็ทำ ให้มนุษย์เราสดชื่นสบายใจ



การเลือกพืชพรรณ ความหลากหลายของ พืช พรรณ ยัง ให้ ประโยชน์ ในการ กระตุ้นประสาทสัมผัส ทั้งห้า เลือกปลูกพืชที่มี ขนาด และความสูง ต่างกัน มีสี สัน รูปทรง และขนาดใบต่างกัน อาจเลือกใช้พรรณไม้ ชนิดที่ให้กลิ่นบ้างใน บางจุดบางบริเวณ

ภาพที่ 7 การออกแบบและจัดวางอาคารใช้งานร่วมกับสวนจาก ธรรมชาติในสำนักวิชาจีนวิทยา มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง; ภาพแรก เก๋ิงจีนนั่งพักผ่อนคลายไปกับบรรยากาศ, ภาพที่สอง, อาคาร ห้างสมุคที่ห้อมล้อมไปด้วยธรรมชาติ

ความหลากหลายทาง ชีวภาพ (Biodiversity)

Relaxing Stress and Burnout



ภาพที่ 8 พืชพรรณจากสวนนงนุชที่เป็นไม้ประดับหรือไม้แขวนใช้ปลูกในพื้นที่น้อยได้; ภาพแรก ไม้กลุ่มเฟิร์น, ภาพที่สอง, ไม้กลุ่มเคราฤาษีและสับปะรดสี

ภาพที่ 9 พืชพรรณจากสวนนงนุชที่เป็นไม้ทะเลทราย ไม้อวบน้ำมีความต้องการน้ำน้อย ใช้ปลูกในพื้นที่ที่ต้องการประหยัดการใช้น้ำ; ภาพแรก การจัดแต่งตามรูปทรงของกระบองเพชรที่มีความแตกต่างกัน, ภาพที่สอง, การใช้หินเป็นองค์ประกอบการจัดสวน ในพื้นที่ใช้สอยอาจใช้เป็นโต๊ะหรือบันไดได้อีกด้วย



สำหรับผู้ที่พลั้งใจยังอยู่ในระดับต่ำควรได้อยู่ในพื้นที่ที่ห้อมล้อมด้วยพืชพรรณที่เน้นสีเขียวๆเป็นหลัก อาจแต่งแต้มไม้ดอกไม้ผลที่มีสีสันบ้างโดยเน้นโทนสีฟ้าม่วงและขาว

ภาพที่ 10 พืชพรรณน้ำจากสถาบันวชิราวุฒีมงคลตะวันออก ใช้ปลูกในสระน้ำ อ่างน้ำ อ่างเลี้ยงปลาในพื้นที่จำกัดได้แต่การปลูกให้ได้ดอกขนาดใหญ่จำเป็นต้องมีพื้นที่ให้บัวสายเหล่านี้เจริญเติบโต



ภาพที่ 11 การจัดแต่งพื้นที่สำหรับผู้มีพลังจิตใจต่ำหรือเบรินเฮิร์ทด้วยพื้นที่สีเขียวเป็นหลักและอาจเติมแต่งสีสันโทนสีฟ้าม่วง และขาว เช่น จากดอกโมก พยับหมอกและเคซี่ เป็นต้น

"โดยทั่วไป เราสามารถไปเที่ยวและศึกษาสวนพฤกษศาสตร์ (Arboretum) ซึ่งเป็นแหล่งรวบรวมพรรณไม้และจัดแสดงไว้เป็นโซน เช่น พืชทะเลทราย พืชป่าฝนเขตร้อน และพืชเมืองหนาว เป็นต้น เราสามารถผ่อนคลายและศึกษาพรรณไม้ไปได้ควบคู่กัน"



ภาพที่ 12 Montreal Botanical Garden ประเทศแคนาดา

สวนกระตุ้นสัมผัส (Sensory Garden)

หลักการของสวนกระตุ้นสัมผัสคือ การเปิดโอกาสให้ผู้ที่ใช้ไปในสวนได้ใช้ประสาทสัมผัสทั้งห้าอย่างเต็มที่ในระดับที่พอเหมาะ

เมื่อระบบการรับรู้ดีขึ้นก็ส่งผลให้เกิดกระบวนการฟื้นฟูสภาพจิตใจให้ดีขึ้นมาได้ นอกจากนี้การที่เรายังเปิดโอกาสให้ประสาทการรับรู้ทั้งห้าได้สัมผัสกับสิ่งต่างๆ ในสวนได้มากเท่าไร ก็เป็นการเชื่อมโยงตัวเราเข้าไปในโลกของธรรมชาติได้มากขึ้นเท่านั้น

การกระตุ้นการสัมผัสทางการมองเห็น โทนสีเย็น ได้แก่ สีเขียว ฟ้า และม่วง ให้ความรู้สึกสงบผ่อนคลาย และโทนสีร้อน ได้แก่ สีแดง ส้ม และเหลือง กระตุ้นความรู้สึกสดใส่ กระปรี้กระเปร่า ส่วนสีตรงข้าม เช่น เหลือง-ม่วง ส้ม-น้ำเงิน และแดง-เขียว ช่วยกระตุ้นการมองเห็นที่ชัดเจน

การเลือกใช้ไม้ที่ออกดอกให้สีสันเป็นฤดูกาลก็จะช่วยกระตุ้นสายตาและความสนใจได้พร้อมๆกันกับการเปิดโอกาสให้ผู้ใช้งานได้เชื่อมโยงตนเองกับฤดูกาล เป็นการซึมซับกับวัฏจักรการเปลี่ยนแปลงของธรรมชาติ

ภาพที่ 13 ดอกไม้และรวมถึงไม้ใบบางชนิดให้สีสันที่หลากหลายให้สีผสมตามธรรมชาติช่วยกระตุ้นสัมพัสทางการมองเห็น



การกระตุ้นสัมพัสทางผิวหน้ง เมื่อก้าวเท้าออกจากอาคาร เราก็ได้โดนแดดต้องลม รับรู้ถึงความร้อนเย็นและความชื้น ข้อสำคัญคือ มีสรรพสิ่งให้เราหยิบจับ เราเข้ามาในสวนก็เพื่อให้ได้พลังบำบัดจากธรรมชาติ คงนั้นในบรรดาวัสดุที่เลือกหามาใช้ก็อย่าลืมนำให้มีวัสดุธรรมชาติให้มากที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ สิ่งของและสารสังเคราะห์ต่างๆที่มีพิษก็

ให้หลีกเลี่ยงอย่างนำมาไว้ในสวนเกินจำเป็น

ภาพที่ 14 ทางเดินหินและหญ้าที่ให้ผิวสัมผัสแตกต่างกัน และไม้เลื้อยให้ผิวสัมผัสละเอียดกับพื้นหรือผนังได้



สวนกระตุ้นสัมพัส (Sensory Garden)



การกระตุ้นสัมพัศทางการไคยีน ลำธารที่
ได้รับการออกแบบมาอย่างคิ กระจายน้ำที่ถูบับคัวย
การวางกรวดและหิน ทำให้เกิดคลื่นเสียงแ่งธรรมชาติ
นอกจากนี้สวนที่มีนกมาฝิ่งฝิงอาศัยก็ช่วยเพิ่มเสียง
ของธรรมชาติมากขึ้น



ภาพที่ 15 ลำธาร
น้ำไหลในสวนที่มี
แนวฝายและกัวยหิน
น้ำและนกที่มาช่วย
เพิ่มเสียงของ
ธรรมชาติในสวน

การกระตุ้นสัมพัศการริบรส พักสวนครีว คอกอัญชันและไม้คอก หม่อนและไม้ผลที่ทาน
ได้สามารถนำมาปลุกในแปลงในบ้าน สามารถนำมาทำอาหาร หรือคั้นน้ำคั้ม เป็นคั้ม



ภาพที่ 16 พักสวนครีวประเภทฝัก แดง และบวบ
สามารถปลุกได้ในบ้าน ส่วนพักชัและมะนาวซึ่ง
สามารถปลุกในกระถางหรือข่งก็ได้เช่นคั้ม



**สวนทานได้
(Edible
Garden)**

การกระตุ้นสัมผัสการรับกลิ่น กลิ่นดิน กลิ่นหญ้าที่เพิ่งตัดรวมทั้งกลิ่นหอมๆจากบรรดาพุดชานานาพรรณทั้งใบไม้และดอกไม้ต่างๆกุหลาบ มะลิ โมก และแก้ว แต่อาจมีหลายคนที่ไม่ชอบกลิ่นหอมของดอกไม้บางชนิด และอันที่จริงแล้วไม้ใบหอมๆก็มีอยู่หลายชนิดโดยเฉพาะพวกเครื่องเทศและสมุนไพร กลิ่นโรสแมรี่ช่วยกระตุ้นความทรงจำ เหมาะใช้ปรุงเมนูคู่กับเนื้อสัตว์ กลิ่นลาเวนเดอร์ช่วยให้หลับสบาย ผักแพ้ว สมุนไพรไทยมี

กลิ่นหอมเหมาะทานคู่กับอาหารจานเนื้ออย่างลาบและแฮมเนือง หรือสระแช่หอมๆที่เคঁคมาใส่เครื่องต้มหรือประกอบอาหารได้

เราจะเห็นว่าไม่ว่าเราจะมีวิถีชีวิตอยู่ที่ไหนเราก็สามารถสร้างสวนเล็กๆในที่อยู่เราให้เข้าใกล้ธรรมชาติมากขึ้นได้ สวนอาจเป็นมากกว่าความสวยงาม เพราะยังช่วยผ่อนคลาย ทั้งเราสามารถเลือกสมุนไพรที่ดีต่อสุขภาพมาไว้ใกล้ตัวได้อีกด้วย



ภาพที่ 17 ดอกไม้กลิ่นหอมปลูกในกระถางในบ้านได้ เช่น กุหลาบและลิลลี่

คำขอบคุณ

ขอขอบคุณสาขาวิชาวิศวกรรมเกษตรและเทคโนโลยี สาขาวิชาออกแบบและสร้างสรรค์สิ่งแวดล้อม และสาขาวิชาเทคโนโลยีการผลิตพืช คณะเกษตรศาสตร์และทรัพยากรธรรมชาติ ม.เทคโนโลยีราชมงคลตะวันออก วิทยาเขตบางพระ จ.ชลบุรี และขอบคุณภาพจากสถานที่ต่างๆ

เอกสารอ้างอิง

รนาตรี สัมพันธ์รักภี เพ็ชรยิ้ม. 2562. สวนบำบัด: Garden Therapy. สำนักพิมพ์บ้านและสวน, คลังชั้น, กรุงเทพฯ 130 หน้า.

กองบรรณาธิการ

คณบดีคณะเกษตรศาสตร์และทรัพยากรธรรมชาติ

รองคณบดีฝ่ายบริหารและแผน

รองคณบดีฝ่ายวิชาการและวิจัย

รองคณบดีฝ่ายกิจการนักศึกษาและกิจการพิเศษ

ผู้ช่วยคณบดีฝ่ายงานฟาร์ม

ผู้ช่วยคณบดีฝ่ายแนะแนว ประชาสัมพันธ์และกิจการพิเศษ

หัวหน้าสาขาวิชาเทคโนโลยีการผลิตพืช

หัวหน้าสาขาวิชาสัตวศาสตร์

หัวหน้าสาขาวิชาประมง

หัวหน้าสาขาวิชาเทคโนโลยีภูมิทัศน์

หัวหน้าสาขาวิชาวิศวกรรมเกษตรและเทคโนโลยี

หัวหน้างานกิจการนักศึกษา

หัวหน้าสำนักงานคณะเกษตรศาสตร์และทรัพยากรธรรมชาติ

นายชูชัย เชี่ยวชาญ

คณะเกษตรศาสตร์และทรัพยากรธรรมชาติ

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลตะวันออก วิทยาเขตบางพระ

43 ม.6 ต.บางพระ อ.ศรีราชา จ.ชลบุรี

Website: <http://agri.rmutto.ac.th/>

Facebook: <https://www.facebook.com/AGRI.RMUTTO/>

โทร. 089-2454388

