

پزشکی در منظر سازی نوین: باغ‌های شفا بخشی را

علی نیکبخت

دانشجوی دکتری علوم باغبانی دانشگاه تهران و
عضو انجمن Horticulture Therapy آمریکا

● چکیده
باغ‌های شفابخش، از جمله مباحث جدیدی هستند که عمر آنها به بیشترین ۲۰ سال نمی‌رسد و در واقعی پلنی هستند بین طراحی منظر نوین و علوم پزشکی. باغ‌های شفا بخش باغبانی هستند که فقط کارکرد زیبایی شناختی ندارند بلکه به خاطر ارتباطی که با کاربر برقرار می‌کنند باعث شفای بیماران جسمی و بیضوری و در حقیقت روانی او شده و در نتیجه عالی تر از ایجاد بیمارستان و در جوی می‌کنند. این باغ‌ها ابتدا برای مراکز عمومی و باغ‌های شخصی نیز گنجد به سوی طبیعت است و مهمترین شفابخش در کشت ذاتی انسان به سوی طبیعت است و مهمترین چیزی که این نوع باغ به یک شخص می‌بخشد احساس حیات و آرامش است. برای اینکه باغی شفابخش نامیده شود یک سری مولفه‌هایی باید در طراحی آن در نظر گرفته شود که در این مقاله به آنها پرداخته شده است.

● لغات کلیدی

باغ‌های شفابخش، پزشکی، منظر سازی، فرضیه حیات دوستی (Biophilia)، درمان با طبیعت

■ مقدمه

معنای باغ شفا بخش چیست؟
شفا بخشی خاصیتی است که طی آن شرایط بدن بهبود پیدا کرده، بیماری درمان پیدا میکند و سلامت ایجاد می‌شود. کاربرد لغت شفابخش همراه با کلمه باغ این معنای را به سوی مشخصی هدایت می‌کند ولی به جای اینکه تاکید کنیم که یک فرد در زمان می‌شود، باید گفت مزایای آن بیشتر متوجه کاهش تنش و قابلیت فضا برای تسکین دادن، آرامش، بازیابی نیرو یا بازگشت سلامت روحی و احساسی یک نفر است. طبق تعریف سازمان بهداشت جهانی، سلامتی یک حالت آسایش و رفاه فیزیکی، روحی و اجتماعی است نه صرفاً نبود بیماری یا ناخوشی. لذا باغ شفا بخش، باغی است که طرح حداکثر سعی خود را جهت ایجاد خصوصیات شفا بخشی در فضا انجام میدهد.

■ تاریخچه

باغ‌های شفابخش در مصر باستان برای فرار از شرایط نامساعد محیطی وجود داشته‌اند. در اروپا صومعه نشین‌ها برای اولین بار باغ‌های شفابخش را برای تولید گیاهان دارویی ایجاد نمودند. ولی ایده اصلی باغ‌های شفابخش از دهه نود میلادی جان گرفت. (Barnes, ۱۹۹۹)
Cooper Marcus در این دوره افکار عمومی بیش از پیش به سمت طبیعت جلب شده و موجودات زنده اهمیت روزن افزون تری پیدا کردند.

■ چرا باغ‌های شفا بخش، شفابخش هستند؟

باغ‌های شفابخش دارای یکسری خصایصی هستند که آنها را از باغ‌های معمولی متمایز می‌کند. اینها اصولی

هستند که با رعایت آنها از سوی طراح، باغ به سوی اثر گذاری در جهت رفع بیماری‌های جسمی و روحی پیش می‌رود که در قسمتهای بعدی به آنها خواهیم پرداخت. اینکه چرا باغ‌های شفابخش، شفابخش هستند، توسط Wilson E. O. بیان شده است. او فرضیه حیات دوستی را ارائه نمود و توضیح می‌دهد که انسان به طور ذاتی سائیر موجودات زنده را دوست دارد و به سوی آنها جذب می‌شود. لذاست که انسان بصورت ناخود آگاه به سمت رنگ سبز گیاهان و آبی آب جذب می‌شود ولی به سمت خاکستری بتون جذب نمی‌شود. هرچه انسان موجودات زنده را بیشتر بشناسد، برای آنها و خودش ارزش بیشتری قائل می‌شود (Wilson, ۱۹۸۴). باغ‌های شفابخش بوسیله ارتباطی که از طریق حواس مختلف با انسان برقرار می‌کنند باعث ایجاد خاصیت شفابخشی می‌شوند. هر چند در ابتدا ایده باغ‌های شفابخش برای مراکز درمانی و بیمارستانها مطرح شد ولی در مکانهای عمومی تر، اداره جات و در بهترین حالت در اماکن شخصی نیز قابل احداث هستند. نکته درخور توجه آنکه ضرورتی ندارد باغ شفابخش خیلی بزرگ باشد. چنانکه در بیمارستان Green Brae در ایالت کالیفرنیا آمریکا مساحت در نظر گرفته شده برای آن فقط ۸۵۵ متر مربع است اما با طراحی مناسب، به میزان زیادی به معنای واقعی آن نزدیک شده است. (Cooper Marcus Barnes, ۱۹۹۹)

دسته تقسیم کرد:

۱- بیمارستانی

۲- عمومی

۳- خصوصی

همانگونه که ذکر شد ایده اولیه باغهای شفابخش برای بیمارستانها ابداع شد. در طی مطالعات مختلف مشاهده شد، بیمارانی که تحت عمل جراحی قرار گرفته بودند، وقتی در اتاقهایی قرار گرفتند که پنجره آنها رو به باغ بود زودتر بهبود پیدا کردند. در مطالعه ای در یکی از زندانهای آمریکا دیده شد که زندانیانی که پنجره سلول آنها رو به باغ بود، ۲۴٪ کمتر دچار بیماری شدند. (۲۰۰۲ Ulrich, در طراحی باغ برای بیمارستانها، از آنجاییکه طیف مختلفی از افراد را در بر میگیرد، باید بیشتر اصول کلی طراحی باغهای شفابخش در مورد آنها در نظر گرفته شود. کارکرد اصلی باغهای شفابخش در بیمارستانها این است که در بهبود بیماران تسریع ایجاد کند ولی وقتی یک چنین باغی برای محیطهای عمومی طراحی می شود، هدف اصلی این است که از فشار روانی زندگی روزمره کاسته شود و اصولاً فرد پناهگاهی برای تخلیه فشارهای ناشی از زندگی ماشینی داشته باشد. در مورد عناصر این طراحی ها در بخش بعدی به تفصیل صحبت خواهیم کرد. اما بهترین نوع طراحی باغهای شفابخش را می توان برای اماکن خصوصی انجام داد. زیرا یک تفاوت اصلی باغهای شفابخش با غیر آن در این است که کاربر در آن نقش مستقیم دارد. یعنی اوست که اعلام می کند، چه چیزی به او انرژی می بخشد، چه چیزی به او آرامش می دهد و چه توقعی از باغش دارد. در این حالت تاثیر گذاری بیشترین میزان خواهد بود. (۲۰۰۱، Frumkin, ۱۹۸۴؛ Ulrich,)

اصول کلی که می بایست در

طراحی باغهای شفابخش در نظر گرفته شوند
در زیر به اصول کلی که می بایست در طراحی باغهای شفابخش در نظر گرفته شوند پرداخته می شود. البته ضرورتی ندارد تمامی این اصول مورد استفاده قرار گیرند ولی روشن است، هرچه تعداد بیشتری از آنها به کار گرفته شود، به اهداف طراحی باغهای شفابخش نزدیکتر شده ایم.

۱- کاربر باید در پروسه طراحی دخیل باشد؛ از آنجاییکه نهایتاً فرد یا افراد مشخصی باید از باغ استفاده کنند به کمک پر کردن پرسشنامه یا مصاحبه از آنها در مورد مواردی که باعث آرامش آنها می شود سوال می شود. البته این امر برای مراکز درمانی کمتر امکان پذیر است زیرا افراد در آنجا عمدتاً ترددی هستند، لذا فقط می توان اصول کلی طراحی باغهای شفابخش را برای آنها در نظر گرفت.

۲- باغ باید احساسات کاربر را تحریک کند؛ در این باغها حتی المقدور همه حواس باید تحریک شوند. گاه طراح باید چشمان خود را ببندد و منتظر

بماند تا سایر حواسش بیدار شوند تا یک احساس غیر قابل انتظار از باغ در او به وجود آید. (Rawlings, ۱۹۹۸) یک باغ شفابخش باید بتواند یک یا همه حسهای یک کاربر را برانگیزد. (شکل ۱)

۱-۲ بینایی

اولین حسی که تحریک می شود بینایی است. چون کافی است انسان چشم خود را باز کند تا تغییرات رنگ و حرکت را ببیند. تحقیقات دهها ساله نشان می دهد که رنگ در افکار، عملکرد، سلامتی و حتی ارتباط انسانها با یکدیگر تاثیر می گذارد. (Rawlings, ۱۹۹۸) رنگها می توانند اثر شفابخش داشته باشند. نارنجی، رنگ سرخوشی است. برخورد با این رنگ ایجاد احساس آرامش در انسان کرده و نگرانیهای زندگی روزمره را آزاد میکند در حالیکه آبی رنگ مکانهای شفابخش است زیرا باعث ایجاد حس تسکین و فراغت بال می شود. (Rawlings, ۱۹۹۸)

هیچ رنگ بهترینی برای شفا بخشی وجود ندارد و انتخاب کاملاً وابسته به شخص است.

۲-۲ بویایی

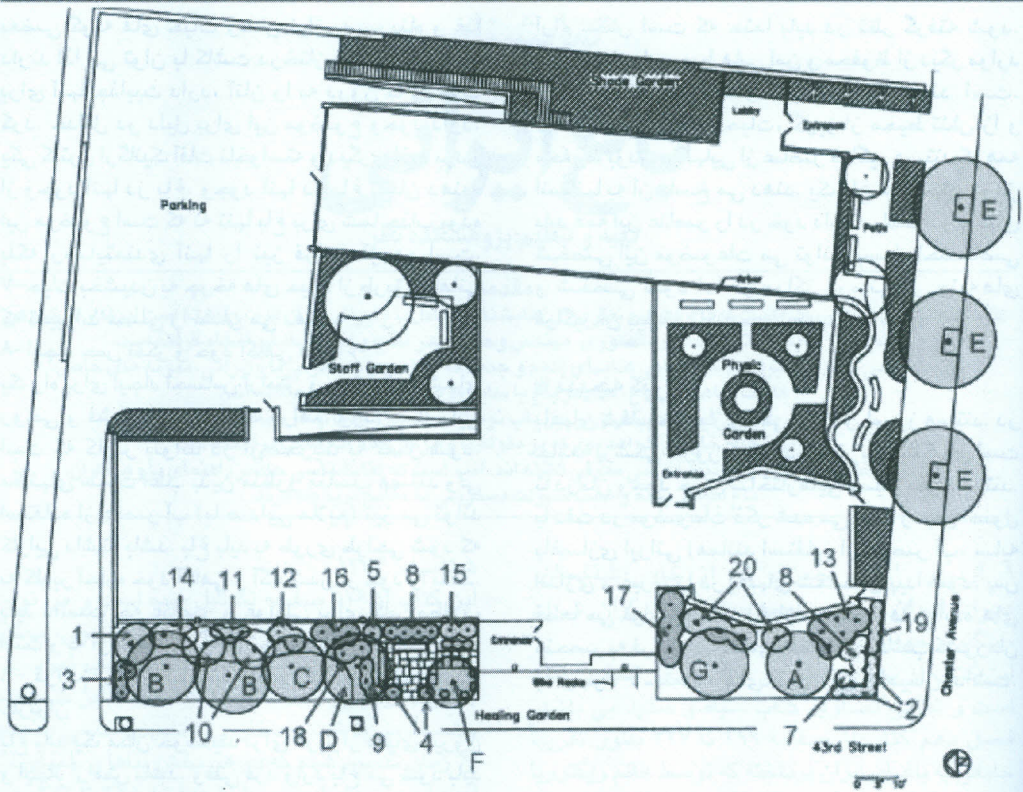
بعضی بوها باعث ایجاد احساسی بخصوص در انسان می شود. ایده رایجه درمانی ۲ نیز از همین موضوع سرچشمه می گیرد. محققین متوجه شدند که اسانسهای "شیرین" مانند آنچه از گیاه حساس و بابونه به مشام میرسد باعث ایجاد الگوهای موج مغزی از نوع آلفا، تتا و دلتا می شود که یک حالت آرامش و حتی خواب را در انسان القا می کند. بوی رزماری باعث ایجاد موج مغزی بتا می شود که الکوی سربیع تر از نوع قبلی را ایجاد کرده و حالت آگاهی و گوش به زنگ بودن را ایجاد می کند. بعضی از انواع دیگر مثل اسانس اسطوخودوس و شمععدانی عطری یک حالت تعادل در انسان ایجاد میکنند. اینها هم می توانند حالت نیروبخشی و هم حالت آرامش در انسان ایجاد کنند که وابسته به فرد و نیاز اوست. جالب آنکه اگر شخصی از رایحه ای خوشش نیاید، این سیستمها در او فعال نمی شوند، زیرا ظاهراً مسیرهای تحریک سیستم عصبی بلوکه می شوند. به هر حال این گیاهان معطر می توانند نقش زندگی بخشی را ایفا نمایند. (Rawlings, ۱۹۹۸)

۳-۲ چشایی

این موضوع با کاشت گیاهان با میوه خوراکی حاصل می شود. البته این بیشتر برای باغهای اختصاصی است. ولی بیشتر گیاهان دارویی خوراکی نیز می توانند در اینجا کشت شوند. (Rawlings, ۱۹۹۸)

۴-۲ لامسه

این موضوع خیلی کم در باغها مورد بررسی قرار گرفته است. مواردی که می توانند برای این منظور کمک کنند، پوست بعضی از درختان مثل انواع افراها، یا برگ دارای



A: *Betula nigra*, B: *Cercis Canadensis*, C: *Chionanthus virginicus officianalis*, E: *Ginkgo bilbo*, F: *Magnolia virginiana*, E: *Salix alba gulienn*, 4. *Buxus sempervirens*, 5. *Calycanthus floridus* 6. *Camelias Sasanqua*, 7. *Cornus alba*, 8. *Cornus sericea*, 9. *Daphne mesereum*, 10. *Hamamelis x intermedia*, 11. *Hypericum androsaemum*, 12. *Hydrangea arborescens*, 13. *Ilex verticillata*, 14. *Lidera benzion*, 15. *Mahonia aquifolium*, 16. *Myrica pensylvanica*, 17. *Prunus laurocerasus*, 18. *Rhododendron molle*, 19. *Rosa Rugosa*, 20. *Viburnum nudum*

نمونه یک باغ شفابخش طراحی شده برای یک مرکز درمانی در فیلادلفیا آمریکا. طراحی کشت تماماً به کمک گیاهان دارویی انجام شده است.

فضا باید کمی احساس رمز آلود بودن ایجاد کند تا تمایل به گشتن در باغ ایجاد شود. طراح می تواند با تغییرات ارتفاع، جذابیت در فضا ایجاد نماید.

۴- آگاهی طراح از عوامل تنش زای کاربران باغ؛ طراح باید بداند چه عواملی در کاربرانش ایجاد تنش می کند و آنگاه عناصری را فراهم کند که آرامش، خودآگاهی و گریز از یک روز پر اضطراب را فراهم کند.

۵- سهولت جا به جایی باید کاربر بتواند به راحتی در فضای طراحی شده جا به جا شود. همچنین تدابیر لازم برای کاربران دارای مشکل حرکتی اندیشیده شود.

۶- تشویق حیات وحش (پرندگان، پروانه ها، حیوانات کوچک و غیره) در باغ

طبق فرضیه حیات دوستی انسان، یک کشش درونی نسبت به سایر موجودات زنده در انسانها وجود دارد.

بافت بعضی دیگر، گلچه های خشک استاتیس، شاتون نر بید، موهای ابریشمی کلماتیس و میوه جذاب بعضی گونه ها هستند. (Rawlings, ۱۹۹۸)

۲-۵ شنوایی

آب یکی عنصر عالی برای ایجاد صدا در باغ است. صدای آب می تواند سنگین باشد یا صدای قطره قطره که باعث ایجاد ریتمی آرامبخش می شود. این صدا ها می تواند یک بعد جدید به باغ ببخشد و یک حالت مثبت ایجاد کند. البته این کار با استفاده از عناصر گیاهی نیز امکان پذیر است مثل مبل بامبو و بعضی علفها. آواز پرندگان نیز جایگاه خاص خود را دارد. (Rawlings, ۱۹۹۸)

۳- باغ باید به راحتی قابل درک و فهم باشد؛ حدود باغ باید کاملاً مشخص و ورودی و خروجی آن معلوم باشد. باغ باید چنان حالت کششی داشته باشد که افراد از بیرون متمایل باشند درون آن را کشف کنند.

آرام بخش است که حتما باید در نظر گرفته شود. همچنین ایجاد محیط‌هایی امن و محفوظ از دیگر موارد است که برای بیشتر انسانها خوشایند است. سه موضوع چرخه حیات، گریز از محیط تنش زا و محفوظ بودن مثالهایی از عناصر فراگیر هستند که همه انسانها به آن پاسخ می‌دهند. یک باغ شفابخش موفق باید همه این عناصر را در خود داشته باشد. در باغهای شخصی این موضوعات می‌توانند بسیار اختصاصی و شخصی شود اما در مراکز درمانی بر جنبه‌های فراگیر آن بیشتر تاکید می‌شود.

نتیجه گیری

باغهای شفابخش نیاز زندگی پر تنش امروز هستند. در جامعه پزشکی امروز که تاکید بیشتر بر پیشگیری است تا درمان وجود چنین ساختارهایی بسیار مفید هستند. با دقت در موضوعات ذکر شده می‌توان ردپای اصول باغسازی ایرانی (همانند استفاده از عناصر آب، سایه اندازی و غیره) را در باغهای شفابخش پیدا نمود. پس قطعاً می‌توان به امکان ارائه ی طرح‌ها و ایده‌های منحصر به فرد برای باغهای شفابخش مناسب کشورمان با وجود دستمایه‌های قوی آن اطمینان داشت.

پی‌نوشتها

- 1-Healing Gardens
- 2-Biophilia
- 3-Aroma therapy

منابع و مآخذ

۱. Frumkin, H. American Journal of Preventive Medicine ۲۰۰۱. Beyond Toxicity: Human Health and the Natural Environment. ۲۰(۳). Elsevier Science Inc.
۲. Marcus, C. C. and Marni B. ۱۹۹۵. Gardens in Healthcare Facilities: Uses, Therapeutic Benefits, and Design Recommendations. The Center for Health Design, Inc. CA.
۳. Rawlings, R. ۱۹۹۸. Healing Gardens. Willow Creek Press. WI.
۴. Ulrich, R. S. ۱۹۸۴. View Through A Window May Influence Recovery From Surgery. Science, Vol. ۲۲۴: ۴۲۰-۴۲۱.
۵. Ulrich, R. S. ۲۰۰۲. Health benefits of gardens in hospitals. Plants for people international exhibition florade
۶. Wilson, E. O. ۱۹۸۴. Biophilia. Harvard University Press.

بعضی گونه‌های حیات وحش نیاز به سرپناه و غذا دارند لذا می‌توان با کاشت درختان و گونه‌هایی که برای آنها جذابیت دارد، آنان را به درون باغ دعوت کرد. حداقل دو دلیل برای این موضوع وجود دارد: یکی کنترل ارگانیک آفات ناخواسته و دیگری لذت بردن از وجود آنها در باغ. وجود آنها در باغ نشان دهنده این موضوع است که نه تنها باغ برای شما جذاب بوده بلکه رضایتمندی آنها را نیز فراهم آورده است. ۷- حیات بخشیدن به چرخه‌های حیات از طریق گیاهانی که تغییرات فصلی را نشان می‌دهند.

۸- ایجاد حس تفکر و خود آگاهی در باغ

یک راه برای ایجاد احساس آرامش و رهایی از تنشهای روحی و فشارهای روزمره، فراهم آوردن مکانهایی است که کاربر بتواند در آن تحریک به تفکر شود. مکانهای ساکت اغلب بدین منظور مناسب هستند ولی استفاده از عنصر آب (با صدایی ملایم) نیز می‌تواند کارایی داشته باشد. باغ باید به طوری طراحی شود که به کاربر اجازه خود آگاهی و آگاه شدن از خود را بدهد. باید دانست چه عناصر و عواملی برای کاربر مطلوب است و به او احساس آرامش می‌دهد.

۹- فراهم آوردن احساس آسودگی و تسکین برای کاربران

باغ باید یک مکان خوشایند برای گریز از دنیای بیرون و ایجاد آرامش باشد. وقتی فرد وارد باغ می‌شود باید این احساس به او دست دهد که تمام نگرانی‌ها در بیرون مانده‌اند و یک فضای جدید برای فهم و کشف آن وجود دارد. ارتباط با کاربران برای دانستن این نکته که چه فضایی به آنها آرامش می‌دهد مفید است.

چه چیزی یک باغ را شفابخش و

دیگری را غیر شفابخش می‌کند؟

در طراحی باغهای شفابخش، طراح سعی وافر می‌کند که نیازها و مطلوبهای کاربر(ان) را در نظر بگیرد و خصوصیات شفابخشی طبق آنچه شرح داده شد به این فضا بدهد. وقتی طراحی برای یک بیمارستان انجام می‌شود، ممکن است عناصر عمومی تری در نظر گرفته شود. نکته حائز اهمیت این است که همه انسانها به یکسری موضوعات دنیای طبیعی که خصوصیات شفا دهنده دارند پاسخ مشخصی می‌دهند. بعضی از آنها عبارتند از چرخه‌های حیات، قرار گرفتن در یک فضای آرامش بخش و محفوظ بودن از تنشهای بیرونی. این موارد بین همه انسانها مشترک است و تحریکات مشترکی را در آنها ایجاد می‌کند. مثلاً چرخه حیات که یکی از این موضوعات است، هرکسی را تحت تاثیر قرار می‌دهد. این موضوع می‌تواند به طرق مختلف مانند تغییر فصول ایجاد شود. از جمله دیگر این موارد گریز از محیط شلوغ بیرون و پناه آوردن به یک محیط