

บทที่ 4

หลักในการออกแบบภูมิทัศน์เพื่อบำบัดจิตใจ

“ภูมิสถาปัตยกรรมนั้นเริ่มต้นจากศิลปะ แต่คำนึงถึงเรื่องการส่งเสริมความสะดวกสบาย สุขภาพของประชาชนที่ขาดการเข้าถึงทิวทัศน์แบบชนบท มีความริบเร่ง ให้สามารถมีชีวิตประจำวันที่ดีที่สุด สนับสนุนด้วยการมองเห็นสิ่งที่สวยงาม สนับสนุนได้ยืนเสียงธรรมชาติ ซึ่งต้องอาศัยศิลปะทางภูมิทัศน์ ในการทำให้เกิดขึ้น” (Elliot in Hubbard and Kimball, 1917: 145-153, 1967: 5)

เป้าหมายของภูมิสถาปนิกในการออกแบบสวนเพื่อการบำบัดจิตใจ คือการสร้างสภาพที่ดีด้วยการสร้างสุนทรียภาพที่น่าพึงพอใจ ซึ่งสามารถนำหลักการเรื่องความเป็นเอกภาพ ความกลมกลืน และความหลากหลายนั้นมาใช้ได้ (Downing, 1921: 44) โดยการออกแบบภูมิทัศน์เพื่อการบำบัดจิตใจต้องการหลักการทางศิลปะและการออกแบบที่สร้างความพึงพอใจและความสวยงามที่จะนำไปสู่สภาพที่ดี

การศึกษาข้อมูลจากการทบทวนเอกสารและกรณีศึกษาจากบทที่ผ่านมา ชี้ให้เห็นถึงความสัมพันธ์ระหว่างหลักการออกแบบภูมิทัศน์และการบำบัดจิตใจ โดยภูมิทัศน์ที่น่าพึงพอใจมีการกระตุ้นทางการมองเห็นอย่างเหมาะสมจะเป็นสิ่งเบี่ยงเบนความสนใจที่ดี ทำให้ภูมิทัศน์นั้นอยู่ในความสนใจในปัจจุบันสามารถลดความคิดกังวลและความเครียดลงได้ซึ่งเป็นจุดเริ่มต้นที่ดีสำหรับการบำบัดจิตใจ โดยหลักการออกแบบภูมิทัศน์ในบางหัวข้อและในบางประเด็นสามารถช่วยในการออกแบบให้เกิดการบำบัดจิตใจได้หากมีการพิจารณาใช้อย่างเหมาะสม การทบทวนข้อมูลหลักการออกแบบภูมิทัศน์พบประเด็นที่ช่วยบำบัดจิตใจ ดังต่อไปนี้

4.1 การจัดองค์ประกอบในงานภูมิทัศน์เพื่อบำบัดจิตใจ

การจัดองค์ประกอบในภูมิทัศน์สามารถเปรียบเทียบได้กับการจัดองค์ประกอบของภาพวาด โดยยึดถือหลักการออกแบบเหมือนศิลปะซึ่งต่างก็มีอยู่ในธรรมชาติ (Hubbard, 1917, F.B. Robinson, 1940 อ้างถึงใน Salamy, 1995: 192) การจัดองค์ประกอบที่น่าประทับใจของทั้งศิลปะและธรรมชาตินั้นช่วยทำให้เกิดสภาพที่ดีและเกิดการบำบัดจิตใจได้

งานศึกษาวิจัยของ Berlyne (Berlyne, 1960 อ้างถึงใน Salamy, 1995) กล่าวว่าหลักในการออกแบบ เช่น การจัดจังหวะ ความเป็นเอกภาพ แบบแผน ลำดับ และอื่นๆ เป็นกฎของสภาพที่ดี เพราะทำให้เกิดความแข็งแรงและความสอดคล้องของระบบ ซึ่งเกิดจากรูปแบบที่มีความซ้ำกันและโครงสร้างที่เรียบง่าย ดังนั้นในการออกแบบเพื่อการบำบัดจิตใจและส่งเสริมความเป็นอยู่ที่ดี จึงควรคำนึงถึงหลักการจัดพื้นที่ตามลักษณะดังกล่าว

4.1.1 การจัดพื้นที่ (Spatial Organization)

การจัดองค์ประกอบภูมิทัศน์เป็นการสร้างความสัมพันธ์ของวัตถุในสภาพแวดล้อมที่เป็น 3 มิติ ซึ่งสามารถมองเห็นได้จากหลายจุดมอง (Hubbard, 1967: 89) โดยพื้นที่ที่สามารถดึงดูดความสนใจและเป็นสิ่งเบี่ยงเบนความสนใจที่ดีจากการรับรู้การจัดพื้นที่อย่างสมดุลกับพื้นที่อื่นๆ (Well-organized) และมีโครงสร้างที่มีคุณสมบัติเฉพาะที่ดึงดูดความน่าพอใจ โดยการจัดพื้นที่ที่มีผลต่อความพึงพอใจและบำบัดจิตใจตามการทบทวนแนวคิดและกรณีศึกษาควรมีลักษณะดังต่อไปนี้

- รูปร่างของขอบหรืออาณาเขตนั้นเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุด (Newton, 1971 อ้างถึงใน Salamy, 1995) ต้องมีความสมบูรณ์ในตัวเองและส่วนที่มาประกอบ มีรูปร่าง ขนาดที่ไม่กำกวม โดยต้องมีโครงสร้างที่พัฒนาจากความสัมพันธ์ระหว่างส่วนประกอบในภูมิทัศน์ คำนึงถึงภาพรวมของพื้นที่ที่เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน (Unity)

- พื้นที่เข้าใจง่าย (Legibility) บอกรับเข้าถึงที่ชัดเจน มีความเชื่อเชิญ มีการบอกตำแหน่งและทิศทางเพื่อหลีกเลี่ยงความสับสนที่บั่นทอนความเครียด สามารถคาดการณ์สิ่งต่างๆ ในพื้นที่ได้ (Russel and Ward, 1978 อ้างถึงใน Salamy, 1995; Kaplans, 1989 อ้างถึงใน Dee, 2003)

- พื้นที่ที่ลึกลับ (Mystery) มีเสน่ห์ (fascination)¹ ส่งเสริมการค้นหาและดึงดูดให้อยู่กับสภาพแวดล้อมนั้น (Kaplans, 1989 อ้างถึงใน Dee, 2003; Kaplans, 1991)

- พื้นที่ที่มีแบบแผน (Order) ขององค์ประกอบที่สอดคล้องเข้ากันได้ดี (Coherence, Compatibility)² (Kaplans, 1989 อ้างถึงใน Dee, 2003; Kaplans, 1991)

- พื้นที่ที่มีความซับซ้อนและหลากหลาย (Complexity) และมีความอุดมสมบูรณ์ขององค์ประกอบในสถานที่ (Kaplans, 1989 อ้างถึงใน Dee, 2003)

- พื้นที่ที่มีส่วนเชื่อมต่อกันระหว่างพื้นที่ มีความต่อเนื่อง และมีลำดับพื้นที่ (Sequence) ที่น่าสนใจ ทำให้เกิดการติดตาม

- พื้นที่ที่มีการวางจังหวะ (Rhythm) ขององค์ประกอบให้สายตาติดตามอย่างต่อเนื่อง

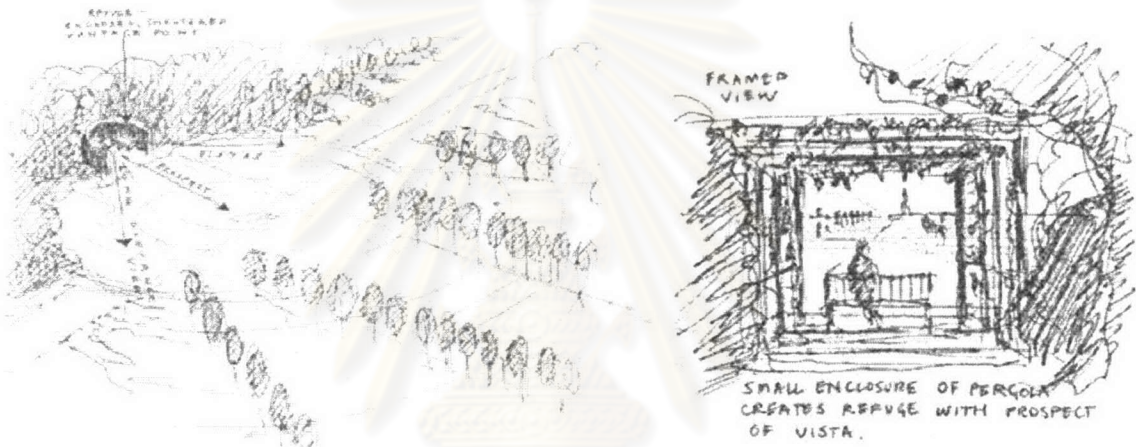
- พื้นที่ที่มีมุมมองกว้างเปิดโล่งด้วยความรู้สึกไม่สิ้นสุด ซึ่งเป็นพื้นที่ที่คนชอบมากที่สุดสำหรับจุดประสงค์ในการบำบัด โดยทำให้เกิดองค์ประกอบของความลึก ง่ายต่อการสังเกต และให้ข้อมูลเกี่ยวกับสภาพแวดล้อม ทำให้รู้สึกปลอดภัยและรู้สึกถึงการมีชีวิตอยู่ (Kaplan &

¹ เปรียบเหมือน ความสามารถสร้างความอยากรู้อยากเห็นให้เกิดขึ้นได้ ซึ่งส่งผลให้เราสนใจสิ่งเร้าในสภาพแวดล้อมที่มีความน่าสนใจและน่าตื่นเต้นโดยมิได้เจตนา

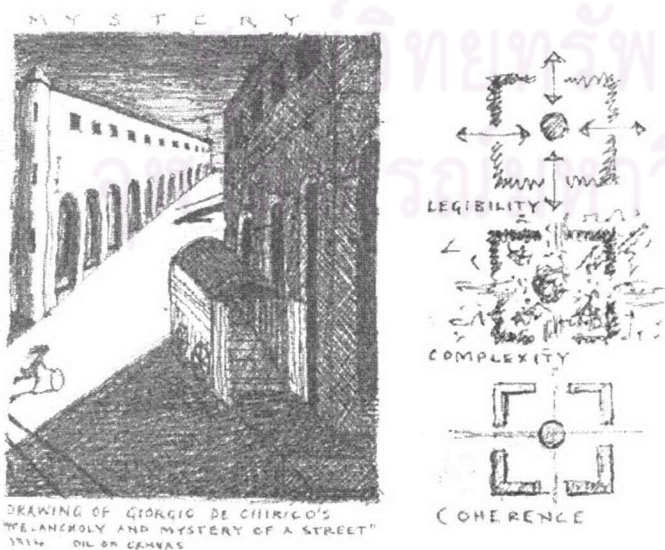
² ความสามารถในการเป็นส่วนหนึ่งหรือการมีสัมพันธ์กับบางสิ่งได้โดยปราศจากข้อขัดแย้ง ซึ่งจะทำให้เกิดมิติของการยอมรับซึ่งกันและกัน และการเกิดพื้นที่ฟูประสมการณ์

Kaplan, 1989) โดยอาจใช้แนวคิดของสวนจีนในการลงตา โดยยืมมุมมองจากพื้นที่ธรรมชาติข้างเคียงด้วยการเปิดช่องหรือกำแพงออกไปเพื่อสร้างให้เกิดพื้นที่ ทำให้ผู้ใช้รับรู้ขนาดของสวนที่กว้างกว่าความเป็นจริง (Morris, 1983: 77 อ้างถึงใน Salamy, 1995)

- โดยมุมมองที่เปิดโล่งเมื่ออยู่ในการปิดล้อม(Enclosure)หรือการสร้างกรอบ(Enframenent)ของพื้นที่ จะทำให้เกิดการรวมกันของส่วนประกอบในภูมิทัศน์ การรับรู้ทางสายตาถูกจำกัดอยู่ในกรอบของการมอง ทำให้เกิดความน่าสนใจและนำไปสู่การจัดองค์ประกอบที่มีเอกภาพ (Hubbard and Kimball, 1917; Jackle, 1987: 126 อ้างถึงใน Salamy, 1995) ทั้งนี้ลักษณะดังกล่าวมีความสอดคล้องกับกับทฤษฎี prospect-refuge ของ Appleton (1996 อ้างถึงใน Dee, 2003: 19)



ภาพที่ 4.1 ภาพประกอบทฤษฎี prospect-refuge คนจะพึงพอใจและรู้สึกปลอดภัยเมื่อสามารถมองเห็นสภาพแวดล้อมในมุมมองที่ชัดเจนซึ่งทำให้รับรู้การเคลื่อนไหวของสิ่งอื่นและเข้าใจสถานการณ์รอบๆตัว โดยตำแหน่งที่ตนเองอยู่นั้นจะอยู่ในจุดที่ผู้อื่นไม่สามารถมองเห็นได้และมีความเป็นส่วนตัว
ที่มา: Dee, 2003: 19



ภาพที่ 4.2 แนวทางการจัดพื้นที่ที่สร้างความลึกลับ ความเข้าใจได้ง่าย ความซับซ้อน และความสอดคล้องกัน (Mystery, Legibility, Complexity and Coherence)
ที่มา: Dee, 2003: 17

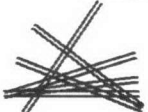

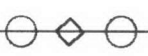
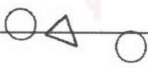
แนวทางการจัดพื้นที่เพื่อการบำบัดจิตใจตั้งที่กล่าวมาข้างต้นจะนำไปสู่การจัดองค์ประกอบของภูมิทัศน์ที่เหมาะสมต่อการกระตุ้นทางสายตาและเป็นการเบี่ยงเบนความสนใจที่ดี โดยสามารถนำหลักการในบางประเด็นมาอธิบายให้เกิดความเข้าใจและชัดเจนมากขึ้น ดังต่อไปนี้

4.1.2 แบบแผน (Order)

แบบแผนของการจัดวางในแต่ละส่วนของภูมิทัศน์จะสร้างความกลมกลืนทางการมองเห็น ซึ่งตรงกับเป้าหมายของการมีสุขภาพที่ดีที่เป็นการสร้างความกลมกลืนให้เกิดขึ้นภายใน (Salamy, 1995) ทำให้เกิดความพึงพอใจในการรับรู้และเข้าใจภาพรวมได้ง่าย แบบแผนนั้นต้องประกอบด้วย ความคล้ายกันของลักษณะทางกายภาพของแต่ละส่วน (ในเรื่องของสี รูปร่าง หรือพื้นผิว) หรือ ความกลมกลืนกับสิ่งอื่นด้วยการซ้ำกัน การมีลำดับต่อเนื่อง หรือความสมดุล³ (Hubbard and Kimball, 1967: 89)

แบบแผนเป็นสิ่งสำคัญในการออกแบบพื้นที่ คอยควบคุมแนวทางของการออกแบบทั้งหมด (Earle, 1996: 4 อ้างถึงใน Salamy, 1995) โดยการศึกษาของ Salamy ได้นำเอาหลักการของ Ching และ Earle ที่ได้ให้ลักษณะของแบบแผนมาพิจารณา ซึ่งมีทั้งเหมือนและไม่เหมือนกัน ทั้งนี้หลักการของ Earle ซึ่งเป็นภูมิสถาปนิกนั้นพิจารณาว่ามีความเหมาะสมมากกว่าในงานศึกษา นี้จึงนำมาอธิบายโดยอธิบายหลักการของ Ching ที่เป็นหลักการทางด้านสถาปัตยกรรมประกอบ ด้วย ดังนี้

หลักการที่ Earle อธิบายลักษณะแบบแผน

- 
 1. Gross Collections รูปร่างดั้งเดิมของแบบแผนที่เรียบง่าย และสัมพันธ์กับการจัดองค์ประกอบแบบไม่เป็นระเบียบ
- 
 2. Classified Categories การจัดองค์ประกอบที่มีความยุ่งเหยิง ให้เป็นกลุ่มที่มีลักษณะเฉพาะบ่งชี้ถึงองค์ประกอบนั้น
- 
 3. Symmetry การจัดวางองค์ประกอบตามความสัมพันธ์ที่แสดงความต่อเนื่องกับภาพรวมทั้งหมด ซึ่งเกิดจากการใช้เส้นสาย แนวแกนที่จัดวางองค์ประกอบสู่ทั้ง 2 ฝั่ง หรือศูนย์กลาง
- 
 4. Asymmetry แบบแผนความสัมพันธ์ขององค์ประกอบในพื้นที่ที่ไม่เป็นปกติ ซึ่งจูงใจให้เกิดขึ้นอย่างลึกลับ และไม่ปรากฏชัด

³ “ความสำเร็จของนักออกแบบภูมิทัศน์ในการสร้างองค์ประกอบของภูมิทัศน์ที่สวยงาม ขึ้นอยู่กับทักษะของเขาในการรวมรูปร่าง พื้นผิว และสี ให้เกิดความพึงพอใจและแบบแผนที่นิยม” (Hubbard and Kimball, 1917: 93 อ้างถึงใน Salamy, 1995)



5. Occult การจัดวางรูปร่างอย่างไม่สมดุล ซึ่งเป็นแบบแผนการรับรู้ทางสายตา จากความสัมพันธ์ที่เหมาะสมกับพื้นที่

(ภาพประกอบคัดลอกจาก Salamy, 1995)

หลักการที่ Ching อธิบายลักษณะของแบบแผน



1. Hierarchy การสร้างความสำคัญและความเป็นพิเศษของพื้นที่ ด้วยขนาด รูปร่าง หรือตำแหน่งที่สัมพันธ์กับพื้นที่อื่นโดยรอบพื้นที่นั้น



2. Rhythm / Repetition คุณสมบัตินี้เป็นการเกิดขึ้นบ่อยๆของความสัมพันธ์ในพื้นที่ ซึ่งทำให้เกิดแบบแผน



3. Datum การจัดวางที่มีความต่อเนื่องของรูปร่างและพื้นที่ ตามแนวขององค์ประกอบทางอนที่ทำให้เกิดการรวมกันเพื่อสร้างแบบแผนให้ปรากฏ



4. Transformation การเปลี่ยนแปลงและการเปลี่ยนรูปความสัมพันธ์ของพื้นที่ไปสู่โครงสร้างที่รวมกันอย่างชัดเจนด้วยการกระจายและการคงไว้ของรูปร่าง

(ภาพประกอบคัดลอกจาก Salamy, 1995)

หลักการออกแบบให้เกิดแบบแผนตามที่กล่าวข้างต้นสามารถพิจารณาไปออกแบบให้เกิดการบำบัดจิตใจได้ โดยแบบแผนตามหลักของ Earle นั้นช่วยเป็นแนวทางในการจัดองค์ประกอบที่กระจัดกระจายและองค์ประกอบที่ไม่มีความสัมพันธ์กันให้เกิดแบบแผนจากการรวมกลุ่มและการวางตำแหน่งในพื้นที่สวน โดยองค์ประกอบที่กระจัดกระจายสามารถใช้การจัดกลุ่มตามลักษณะเฉพาะเพื่อสร้างแบบแผน หรือองค์ประกอบที่ไม่สัมพันธ์กันจัดให้มีแบบแผนจากการให้น้ำหนักของการวางตำแหน่งในพื้นที่โดยจัดวางที่เป็นสมมาตรหรืออสมมาตร เป็นต้น โดยการจัดวางแบบ Occult นั้น Hubbard (Hubbard, 1917: 97 อ้างถึงใน Salamy, 1995) พิจารณามีความน่าสนใจเนื่องจากเป็นแบบแผนที่แฝงอยู่ในการจัดวางที่ไม่เห็นได้ชัดเจน ซึ่งทำให้รับรู้ถึงแบบแผนโดยไม่รู้ตัว

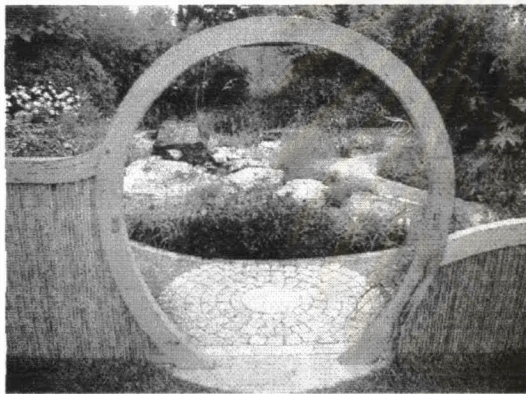
ส่วนหลักการของ Ching พิจารณาความสัมพันธ์ขององค์ประกอบที่มีคุณสมบัติสอดคล้องหรือต่อเนื่องกันมาจัดในพื้นที่ให้เป็นเรื่องราวที่มีแบบแผน ด้วยการซ้ำ การเรียงให้ต่อเนื่องกัน เป็นต้น โดยการออกแบบให้เกิดแบบแผนที่บำบัดจิตใจควรพิจารณาใช้หลักการที่เหมาะสมกับสภาพการณ์หรือลักษณะเฉพาะของงานออกแบบนั้นๆ

4.1.3 การลำดับเรื่องราว (Sequence)

ลำดับขององค์ประกอบในพื้นที่นั้นเกิดจากการพัฒนาเปลี่ยนแปลงในคุณลักษณะขององค์ประกอบอย่างน้อย 1 อย่าง โดยควรมีคุณลักษณะขององค์ประกอบจำนวนหนึ่งที่คงอยู่ เพื่อให้เกิด

การรู้สึกได้ถึง การเปลี่ยนแปลง หากมีการเปลี่ยนแปลงคุณลักษณะพร้อมกันจะทำให้รู้สึกถึงความแตกต่างที่รวดเร็วเกินไป จนไม่เห็นการเปลี่ยนแปลงอย่างเป็นลำดับ (Hubbard, 1967: 98)

ลำดับจะเชื่อมต่อแต่ละส่วนในงานออกแบบ แนวคิดของลำดับเกิดจากการเคลื่อนที่ซึ่งสร้างความประทับใจและความพึงพอใจในการเคลื่อนที่คงเส้นคงวาและติดตามได้ง่าย (Ross: 68-69 อ้างถึงใน Hubbard, 1967: 98) ทำให้เกิดการเบี่ยงเบนความสนใจให้อยู่ในปัจจุบันทุกขณะ โดยต้องมีลำดับที่ต่อเนื่องของจุดสนใจและสิ่งดึงดูดใจอย่างมีเหตุผล นำจากจุดหนึ่งไปยังอีกจุดไป ตามลำดับไม่ให้เกิดการหล่นหายจากความสนใจและความดึงดูดใจ พยายามไม่ให้องค์ประกอบของความสนใจถูกขัดแทรกหรือหยุดการเคลื่อนที่ พบได้จากการออกแบบสวนชาของญี่ปุ่นที่มีการสร้างจุดสนใจของทิวทัศน์ที่ต่อเนื่องตลอดเส้นทาง และสวนจีนมีลำดับของพื้นที่ที่แฝงความหมายทางสัญลักษณ์ไว้ด้วย (Shaarschmidt-Richter, 1979 อ้างถึงใน Cooper and Barnes, 1995)



ภาพที่ 4.3 สวนจีนมีการออกแบบที่เปลี่ยนแปลง อารมณ์อย่างต่อเนื่อง มีลำดับมุมมองคลี่คลาย ทำให้ดึงดูดความสนใจให้อยู่ในทุกขณะของปัจจุบัน ที่มา: Woods, 2002: 28



ภาพที่ 4.4 สวนชา มีมุมมองที่เปิดออกไปสู่จุดสนใจตามเส้นทางอย่างต่อเนื่อง เพื่อดึงดูดให้ติดตามและค้นหา ที่มา: www.inetours.com/images/Snglimgs/JTG/Teahouseicn.jpg.htm

4.1.4 ความสมดุล (Balance)


มนุษย์ต้องการการรับรู้ที่มีความสมดุล ซึ่งสร้างความรู้สึกมั่นคงและแข็งแรงในการมองเห็น (Jakle, 1987: 128 อ้างถึงใน Salamy, 1995) ความสมดุลทำให้เกิดการรับรู้องค์รวมและความสมบูรณ์ ความสมดุลของพื้นที่เกิดจากแบบแผนที่สมมาตรหรืออสมมาตร สมมาตรสร้างองค์ประกอบที่สมดุลด้วยการจัดวางที่เท่ากัน อสมมาตรสร้างความสมดุลด้วยการจัดวางแบบไม่เท่ากันแต่มิฉะนั้นนักและการวางตำแหน่งที่สมดุล โดยสมดุลแบบ Occult balance เป็นความสมดุลภายในที่มองไม่เห็น เกิดจากความสมดุลแบบสมมาตรและอสมมาตรขององค์ประกอบแต่ละส่วนที่ซับซ้อนแสดงออกมาอย่างไม่ชัดเจน ซึ่งจะสร้างความพอใจเมื่อมีการตรึงตรองหรือการวิเคราะห์อย่างมีสติ (Hubbard and Kimball, 1917: 97 อ้างถึงใน Salamy, 1995) ซึ่งเหมาะในการนำไปใช้เพื่อการออกแบบทางสัญลักษณ์


การเคลื่อนที่ น้ำหนัก ความเร็ว แสง สี เงา และรูปร่างขององค์ประกอบ มีผลกระทบต่อความสมดุลด้วยปริมาณและการจัดวาง ความสมดุลของภูมิทัศน์ทำให้เกิดพลังงานจากการมองเห็นซึ่งสัมพันธ์กับมวลและความสูง มวลของพืชพรรณขนาดเล็กสามารถทำให้มวลขนาดใหญ่สมดุลได้ด้วยการจัดวางในภูมิทัศน์ ส่วนประกอบที่มั่นคงอาจประกอบด้วยองค์ประกอบที่เคลื่อนไหวและขัดแย้ง โดยแต่ละส่วนนั้นจะรวมเข้าด้วยกันภายในองค์รวม (R.H. Robinson, 1992: 106 ใน Salamy, 1995) เมื่อความสมบูรณ์เกิดขึ้นจะทำให้มีความสมดุลและการเปลี่ยนแปลงที่มีจะจบลงซึ่งเป็นข้อเท็จจริงทั้งในเรื่องของสุขภาพและการออกแบบที่นำไปสู่การบำบัดจิตใจ


4.1.5 ความมีเอกภาพ (Unity)

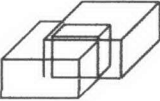
การจัดองค์ประกอบที่ดีที่สุดคือการที่แต่ละส่วนถูกจัดวางโดยทำให้องค์รวมสามารถเห็นได้ก่อนแต่ละส่วนย่อย ซึ่งเป็นหลักการที่สำคัญที่สุดที่ทำให้เกิดความพึงพอใจ (Downing, 1921: 44 อ้างถึงใน Salamy, 1995: 216) ความมีเอกภาพหรือความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันเป็นผลผลิตขององค์รวม เกิดจากการวางองค์ประกอบให้เกิดความแข็งแรงและการประสานให้มีความต่อเนื่อง ความมีเอกภาพเป็นหลักการกระตุ้นการรับรู้ในสภาพแวดล้อมที่นำสู่ความกลมกลืนของทุกสิ่งสัมพันธ์กับการออกแบบเพื่อสุขภาพที่ดีและการบำบัดจิตใจ

Earle (Earle, 1966: 10 อ้างถึงใน Salamy, 1995: 218) ได้แบ่งลักษณะของกระบวนการที่ทำให้เกิดความมีเอกภาพออกเป็น 7 อย่าง ดังนี้

- 

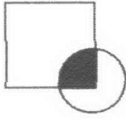
1. Dominance ส่วนประกอบอื่นๆส่งเสริมองค์ประกอบหลักให้โดดเด่น มีพลังควบคุมการกระทำ ความหมาย และการจัดวางส่วนอื่นๆทั้งหมด ตัวอย่างเช่น การสร้างจุดรวมสายตา
- 

2. Repetition ความคล้ายคลึงกันในสภาพที่มองเห็น การใช้สอย และจุดมุ่งหมาย
- 

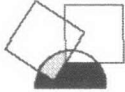
3. Major Contrast ความแตกต่างที่มีกำลังเหนือองค์ประกอบอื่นในส่วนประกอบทั้งหมด โดยจะแบ่งองค์ประกอบออกเป็น 2 ส่วนที่แตกต่างมีความตรงกันข้าม มีความขัดแย้งกันด้วยตัวแปร เช่น สี รูปร่าง และพื้นผิว โดยความตรงกันข้ามนี้ทำให้องค์ประกอบเกิดความกลมกลืนจากความสัมพันธ์ของความแตกต่างในความขัดแย้งที่เกิดขึ้นระหว่างกัน
- 

4. Compartmentalization แบ่งส่วนองค์ประกอบที่แตกต่างกันเป็นหน่วยย่อยที่ทำงานเป็นหนึ่งเดียว โดยใช้กรอบสร้างความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน องค์ประกอบอาจมีความต่างในเรื่องขนาด จำนวน รูปร่าง สี พื้นผิว ฯลฯ ตัวอย่างเช่น การใช้กลุ่มต้นไม้ 3 ต้น ที่ต่างชนิดสร้างกรอบการมอง ซึ่งแม้ว่าจะไม่

เหมือนกันแต่จัดว่าอยู่ในกลุ่มต้นไม้เช่นเดียวกัน จึงทำให้เกิดความเป็นเอกภาพในกลุ่มชิ้น



5. Interconnection การรวมกลุ่มองค์ประกอบที่ไม่เหมือนกันให้เกิดความสัมพันธ์ที่มีการใช้สอยตามระยะห่าง และการติดต่อทางกายภาพที่สร้างความเกี่ยวพันกับเอกภาพ ตัวอย่างเช่น ร่มเงาของต้นไม้ที่มาซ้อนประสานกัน



6. Spatial Tension and Balance ทำให้เกิดเอกภาพของการรับรู้ทางสายตาบนพื้นฐานของรูปแบบ ลำดับต่อเนื่อง และการซ้ำ ซึ่งสร้างความรู้สึกตรงข้ามกัน ความสมดุลเกิดขึ้นเมื่อมีการแบ่งองค์ประกอบอย่างเท่าๆกันในพื้นที่ ความตึงเครียดของพื้นที่เกิดเมื่อมีรูปแบบที่ไม่สม่ำเสมอและไม่สมบูรณ์ อย่างไรก็ตาม ความสมดุลที่ถูกคาดการณ์โดยผู้ชมเป็นสิ่งที่สร้างความเป็นเอกภาพ



7. Unity of Three สร้างความสมดุลทางจิตใจขององค์ประกอบที่มีความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันทางการมองเห็น โดยการจัดวางองค์ประกอบแบบกลุ่มที่มี 3 ส่วน ในพื้นที่เพื่อสร้างความเป็นเอกภาพ ทั้งนี้องค์ประกอบทั้ง 3 อาจจะมี ความคล้ายคลึงกัน ไม่คล้ายกัน หรือเป็นการรวมกันของคุณสมบัติที่แตกต่างกัน โดยความเป็นเอกภาพนั้นขึ้นอยู่กับจำนวนขององค์ประกอบที่ออกแบบไม่ใช่คุณสมบัติ

(ภาพประกอบคัดลอกจาก Salamy, 1995)

ความมีเอกภาพในการออกแบบภูมิทัศน์ตามกระบวนการต่างๆดังกล่าวจะช่วยส่งเสริมองค์รวมของภูมิทัศน์ให้ประสานเข้ากัน โดยการสร้างเอกภาพจากการให้องค์ประกอบอื่นๆส่งเสริมองค์ประกอบหลัก(Dominance) คุณจะมีความชัดเจนและมีโครงสร้างขององค์ประกอบต่างๆที่แข็งแรง ส่งเสริมซึ่งกันและกันเป็นอย่างดี ซึ่งเป็นเอกภาพของภูมิทัศน์ที่น่าสนใจและดึงดูดความสนใจให้รวมอยู่ในองค์ประกอบนั้นๆจึงเป็นเอกภาพที่เหมาะสมในการเบี่ยงเบนความสนใจที่ดีที่จะนำไปสู่การบำบัดจิตใจในที่สุด



ภาพที่ 4.5 การจัดวางหินในสวนเซน แสดงมุมมองของจักรวาลหรือธรรมชาติที่เป็นอันหนึ่งอันเดียว มักใช้การจัดวางในลักษณะ แรงกระทำของ 3 สิ่งเพื่อสร้างเอกภาพ








ที่มา: Woods, 2002: 92

4.1.6 จังหวะ (Rhythm)

การรับรู้ทางสายตาต้องการจังหวะเพื่อทำให้เกิดความพึงพอใจ จังหวะกระตุ้นสายตาทำให้สายตาไม่เคลื่อนไหวและไม่เบื่อเร็ว ไม่ตื่นตระหนกหรือตกใจง่าย เนื่องจากการซ้ำทำให้เกิดการเคลื่อนไหวของตาที่ติดตามอย่างต่อเนื่องและคาดหมายสิ่งที่อยู่ภายหน้าได้ ทำให้สายตาเริ่มคาดการณ์ระดับของสิ่งกระตุ้นที่จำเป็นต่อการผ่อนคลายอย่างต่อเนื่องแม้ว่าจะมีการขัดจังหวะ (Berlyne, 1960; Earle, 1966 อ้างถึงใน Salamy, 1995) จังหวะเกี่ยวข้องกับเกิดขึ้นบ่อยๆของเส้นสาย รูปทรง และสี อย่างเป็นระเบียบและกลมกลืน (Ching, 1979: 368 อ้างถึงใน Salamy, 1995)

จังหวะในสวนนั้นเกิดขึ้นจากธรรมชาติและการออกแบบ จังหวะของธรรมชาติทำให้เราตระหนักถึงจุดเริ่มและจุดสิ้นสุดในวัน และวงจรของธรรมชาติในแต่ละปี⁴ ในสวนเพื่อการบำบัดควรให้ความสำคัญต่อจังหวะที่ต่อเนื่อง ซึ่งจะช่วยให้ไม่เกิดความเครียดที่เป็นผลจากความสับสนในงานออกแบบ

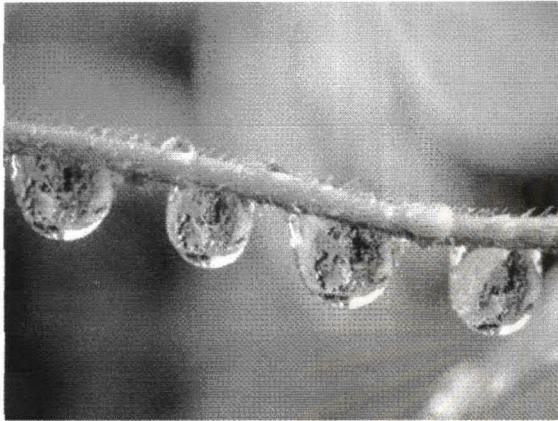
Earle (Earle, 1966: 10 อ้างถึงใน Salamy, 1995: 218) กล่าวว่าจังหวะเชื่อมต่อกับประกอบสู่องค์รวมและความเป็นเอกภาพ โดยมีหลักการของจังหวะ 7 ลักษณะ ดังนี้

1. Repetition การรวบรวมให้เกิดจังหวะของรูปแบบที่คล้ายคลึงกัน อย่างมีลำดับต่อเนื่อง
 
2. Alternation การซ้ำรูปแบบโดยมีการแทรกขัด หรือการซ้ำที่มีการสลับเปลี่ยน
 
3. Inversion การซ้ำของรูปแบบในทางตรงกันข้ามเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลง
 
4. Gradation การดำเนินไปอย่างสม่ำเสมอโดยรวมคุณลักษณะอย่างหนึ่งเข้าไปในสิ่งอื่นๆ เช่น จากหนาแน่นไปสู่บางเบาหรือตรงข้ามกัน
 
5. Radiation ความสมมาตรแบบรัศมี เช่น การส่งพลังงานออกไปในการขยายออกเป็นวง
 
6. Echo คล้ายกับ gradation เป็นการซ้ำกันในรูปแบบที่อ่อนลงเรื่อยๆ
 
7. Extension การซ้ำกันอย่างก้าวหน้าซึ่งทำให้เกิดลักษณะการเคลื่อนที่ โดยคุณลักษณะของจังหวะอื่นๆนั้นถูกทำให้อ่อนลงยกเว้นการเพิ่มขึ้นของพลังงานในการเคลื่อนไหวที่เพิ่มขึ้นอย่างชัดเจน
 

(ภาพประกอบคัดลอกจาก Salamy, 1995)

⁴ จังหวะธรรมชาติควบคุมการดำรงอยู่ในแต่ละวัน เดือน และปี ร่างกายของเราปฏิบัติตามจังหวะที่ควบคุมกระบวนการต่างๆ ซีพจร การหายใจ การนอนหลับ และรูปแบบของการเติบโตถูกกำหนดโดยจังหวะ เมื่อจังหวะขาดความสมดุลไม่สัมพันธ์กับชีวิตประจำวันของเราจะทำให้เกิดความเจ็บป่วยและผลเสียต่อสุขภาพ

การใช้จังหวะในการจัดองค์ประกอบของสวนสามารถใช้แนวทางที่กล่าวมานี้ โดยการใช้จังหวะที่มีการซ้ำกันอย่างก้าวหน้า (Extension) เป็นจังหวะที่มีลักษณะพิเศษน่าสนใจ ทำให้เกิดการติดตามและเกิดการเคลื่อนที่ที่เป็นสิ่งเบี่ยงเบนความสนใจที่ดีและทำให้ลดความเครียดลงได้



จังหวะของธรรมชาติทำให้เกิดจุดหมายและความหมายแก่สวน " พืชพรรณสื่อถึงคุณลักษณะของชีวิตที่เป็นสากลแก่ผู้ที่อยู่แล แสดงถึงจังหวะของชีวิตที่แตกต่างจากสภาพแวดล้อมอื่นๆที่มนุษย์สร้างขึ้น " (Kaplans, 1991; Lewis, 1991: 248)

ภาพที่ 4.6 จังหวะของธรรมชาติที่แทรกอยู่ในสวน
ที่มา: Woods, 2002: 5

4.2 การออกแบบคุณลักษณะในการจัดองค์ประกอบภูมิทัศน์เพื่อบำบัดจิตใจ

"เมื่อเราอยู่ในความเศร้า ต้องการสถานที่ที่จะช่วยปลดปล่อยและทำให้สบายใจ ลักษณะของพื้นที่นั้นควรจะมีคุณสมบัติสงบ เย็น โดยมีความสมดุลที่อ่อนโยนของรูปร่างและผิวสัมผัส ... และเมื่อต้องการสร้างแรงบันดาลใจในการเพ่งพินิจและนำไปสู่จุดสูงสุด เราอาจใช้องค์ประกอบทางตั้งที่พุ่งทะยานขึ้นเพื่อให้ได้ความรู้สึกถึงการยกระดับจิตวิญญาณ." (Simonds, 1998)

การประยุกต์หลักการในเรื่องของแบบแผน การซ้ำ ลำดับ ความสมดุล ฯลฯ ในการออกแบบภูมิทัศน์นั้นทำได้โดยการเลือกและการจัดวางขององค์ประกอบ ตามความสัมพันธ์กับคุณลักษณะขององค์ประกอบนั้น ซึ่งได้แก่ รูปร่าง สี และพื้นผิว โดยคุณลักษณะขององค์ประกอบดังกล่าวจะถูกใช้ในการจัดองค์ประกอบของสภาพแวดล้อมภายนอกที่เป็น 3 มิติ ซึ่งจะได้รับผลจากแสง เงา ระยะทาง บรรยากาศ ฯลฯ ที่มีบทบาทสำคัญในการจัดองค์ประกอบเช่นเดียวกับคุณลักษณะของตัววัตถุเอง (Hubbard, 1967: 98) โดยการออกแบบคุณลักษณะในการจัดองค์ประกอบภูมิทัศน์เพื่อบำบัดจิตใจจากการทบทวนเอกสารและกรณีศึกษาสามารถอธิบายได้ ดังนี้

4.2.1 ผลกระทบทางความรู้สึกที่มีต่อพื้นที่ (Spatial Impact)

พื้นที่สามารถทำให้เกิดการตอบสนองทางอารมณ์ได้ ปริมาตรของพื้นที่สามารถออกแบบให้เกิดความรู้สึกตามจุดมุ่งหมายที่เราตั้งใจ โดยขนาด รูปร่าง สี พื้นผิว และคุณลักษณะที่เหมาะสมตามเป้าหมายนั้นจะทำให้เกิดความรู้สึกอย่างที่ต้องการ (Simonds, 1998) การออกแบบสวนเพื่อการบำบัดจิตใจนั้นควรคำนึงถึงอารมณ์ทั้งหมดที่สัมพันธ์กับกระบวนการบำบัดจิตใจไม่เพียงแต่เพื่อการผ่อนคลายเท่านั้น ยังต้องคำนึงถึงความพึงพอใจ ความตื่นตัว ความรู้สึกปลอดภัย ความมีเสน่ห์ ฯลฯ โดยควรมีการพิจารณาอย่างเหมาะสมตามเป้าหมายของความรู้สึกที่ต้องการให้

เกิดขึ้นและเหมาะสมกับผู้ใช้งาน ซึ่งจะส่งผลให้เกิดการบำบัดและสุขภาพที่ดีขึ้น โดย Simonds (Simonds, 1998) ได้ยกตัวอย่างการออกแบบโดยใช้คุณลักษณะต่างๆขององค์ประกอบส่งเสริมความรู้สึกต่างๆในพื้นที่ ดังต่อไปนี้

1.) **คุณลักษณะของพื้นที่ที่ส่งผลต่อสุขภาพในทางลบ** เช่น ความตึงเครียด (Tension) ความน่ากลัว (Fright) ความไม่พึงพอใจ (Displeasure) ซึ่งในการออกแบบสภาพแวดล้อมเพื่อการบำบัดนั้นควรหลีกเลี่ยงองค์ประกอบที่ทำให้เกิดความรู้สึกดังกล่าว โดยมีคุณลักษณะของพื้นที่ดังต่อไปนี้

ความตึงเครียด (Tension)

- จัดองค์ประกอบที่แบ่งแยก ไม่มีจุดพักสายตา และมีความซับซ้อนที่ไร้เหตุผล
- มี้องค์ประกอบที่ไม่คุ้นเคย
- มีรูปร่างที่ไม่มั่นคง และมีภาพที่ไม่สมดุลของเส้นหรือจุด
- มีค่าของสีในพื้นที่มากเกินไป มีสีที่เข้มมากโดยไม่มีการผ่อนน้ำหนัก หรือมีสีที่ขัดแย้งกัน
- มีพื้นผิวที่หยาบแข็ง มันเงา หรือเว้าแหว่ง
- มีแสงที่แรง จ้า หรือสั้นไหว
- มีอุณหภูมิที่ทำให้รู้สึกไม่สบาย
- มีเสียงแหลม ดัง น่าตื่นตระหนกซึ่งทำให้เกิดความรำคาญ

ความน่ากลัว (Fright)

- ทำให้เกิดความรู้สึกน่าตกใจ น่าขนงน พิกัด ประหลาดเหนือธรรมชาติ น่าสะพรึงกลัว
- เป็นพื้นที่หลบมุม หลีกหนีจากบริเวณอื่น มีความรู้สึกถูกจำกัด กักขัง หรือมีคุณลักษณะที่กดดัน รุนแรง
- ไม่สามารถรับรู้ทิศทาง ตำแหน่ง หรือขนาดได้ และอาจเกิดสิ่งที่น่าประหลาดใจได้เสมอ
- มี้องค์ประกอบที่แหลมคม โผล่ยื่น ไม่คุ้นเคย
- เป็นระนาบเอียง หมุน หักพัง ลื่น หรือเสี่ยงต่ออันตราย
- พื้นที่ยึดเบี้ยว มีรูปร่างที่ไม่มั่นคง ไร้เหตุผล
- ใช้สีเย็นในปริมาณมาก เช่น น้ำเงิน สีเขียว ใช้สีที่ไม่ปกติ หรือมีสีเดียว
- มีสัญลักษณ์เป็นนัยถึงสิ่งที่น่ากลัว ความเจ็บปวด ทรมาน หรือรับรู้ถึงแรงที่มากกระทำ
- มีแสงซีดหม่น สั้น สลัว มืดมัว หรือ แสงพร่าจ้า แว่ววาว

ความไม่พึงพอใจ (Displeasure)

- พื้นที่หรือบริเวณไม่เหมาะสมในการใช้งานร่วมกัน
- ไม่เป็นระเบียบ ไม่รู้สึกสบาย ไม่มีเหตุผล ไม่ปลอดภัย น่าเบื่อ
- มีอุปสรรคหรือสิ่งกีดขวาง ทำให้การเคลื่อนไหวหรือการแสดงออกไม่ต่อเนื่อง

- มีองค์ประกอบมากเกินไป ฟุ่มเฟือย และมีสิ่งที่น่ารังเกียจ
- ใช้วัสดุที่ไม่เหมาะสม พื้นผิวที่น่ารำคาญ
- มีสีที่ไม่เข้ากัน
- มีอุณหภูมิหรือความชื้นที่ไม่น่าสบาย
- มีแสงรบกวน พร่ามัว
- มีเสียงดังลั่น ครึกโครม เสียงที่ไม่ลงรอยกัน

2.) **คุณลักษณะของพื้นที่ที่ส่งเสริมสุขภาพ** เช่น ความผ่อนคลาย (Relaxation) ความร่าเริง สดใส (Gaiety) การเพ่งพินิจ (Contemplation) ความพึงพอใจ (Pleasure) ซึ่งจะส่งผลให้เกิดความรู้สึกที่ดีต่อผู้ที่เข้าไปในพื้นที่ ทำให้เกิดการบำบัดฟื้นฟูร่างกาย จิตใจ และจิตวิญญาณ

ความผ่อนคลาย (Relaxation)

- มีการออกแบบอย่างเรียบง่าย พอดี เหมาะสม
- ใช้ขนาดปริมาตรที่หลากหลายตั้งแต่ใกล้ชิดกับคน จนใหญ่โตไม่สิ้นสุด
- ใช้รูปร่างที่น่าพอใจและรู้สึกสบาย มีองค์ประกอบหรือวัสดุที่คุ้นเคย
- รูปร่างหรือพื้นที่ที่คดโค้ง มีเส้นสายที่ต่อเนื่อง
- ปรากฏให้เห็นโครงสร้างที่มั่นคง มีลักษณะทางราบ (Horizontally)
- สอดแทรกสีเขียวในปริมาตรของพื้นที่ เช่น สีขาว สีเทา สีน้ำเงิน สีเขียว
- ลักษณะพื้นผิวที่อ่อนโยน
- ใช้แสงอ่อนๆ และเสียงที่ทำให้ผ่อนคลาย บรรเทา

ความร่าเริง สดใส (Gaiety)

- พื้นที่ที่มีความอิสระ ไม่มีการจำกัดควบคุม มีความชั่วคราวและเป็นกันเอง
- มีความแปลก เพ้อฝัน
- มีการเคลื่อนไหวที่เป็นวง หมุน คดเคี้ยว อย่างเข้ากันได้
- ใช้รูปร่างและรูปแบบที่ต่อเนื่อง ราบรื่น
- รูปร่าง สี และสัญลักษณ์ต่างๆเป็นไปตามอารมณ์ มากกว่าการใช้ปัญญา
- ใช้สีอบอุ่น สว่างสดใส
- ใช้แสงเป็นประกาย สลัว เป็นลำหรือลูกโซติช่วง
- มีเสียงที่ร่าเริง ท่วงทำนองสนุกสนาน

การเพ่งพินิจ (Contemplation)

- ขนาดไม่มีความสำคัญ เมื่อมีการรับรู้วัตถุอย่างมีสติ
- พื้นที่ที่มีความอ่อนโยน ไม่เสแสร้ง ไม่มีองค์ประกอบที่เป็นนัยแฝงอยู่

- ไม่มีสิ่งเบี่ยงเบนความสนใจจากความแตกต่างที่ชัดเจน
- หากมีการใช้สัญลักษณ์ควรมีความสัมพันธ์กับเนื้อหาที่ต้องการพินิจ
- พื้นที่ให้ความรู้สึกสันโดษ เป็นส่วนตัว แยกเป็นอิสระ มีความปลอดภัย และสงบสุข
- ใช้สีที่ดูสงบ เยือกเย็น ผ่อนคลาย
- มีแสงอ่อนๆกระจายทั่วบริเวณ
- หากมีเสียงควรเป็นเสียงที่ต่อเนื่องในระดับเสียงต่ำ ให้สามารถรับรู้ได้ในจิตใจได้สำนึก

ความพึงพอใจ (Pleasure)

- ใช้พื้นที่ รูปทรง พื้นผิว สี สัญลักษณ์ เสียง คุณภาพแสงและกลิ่นอย่างเหมาะสมเท่าที่เป็นไปได้
- สร้างความพึงพอใจในสิ่งที่คาดหวัง ต้องการ และปรารถนา
- มีการลำดับพื้นที่ เรื่องราวพัฒนาอย่างต่อเนื่องและจบอย่างสมบูรณ์
- มีความเป็นเอกภาพในความหลากหลาย
- มีความสมดุลในความสัมพันธ์
- มีคุณสมบัติทางความงาม

จากคุณลักษณะของพื้นที่ที่ได้กล่าวมาข้างต้น การออกแบบพื้นที่นั้นควรมีการพิจารณาอย่างเหมาะสมตามเป้าหมายของความรู้สึกที่ต้องการให้เกิดขึ้นและเหมาะสมกับผู้ใช้งาน เช่น ความร่าเริงสนุกสนานอาจใช้เพื่อบำบัดผู้ที่มีความซึมเศร้า ซึ่งจะช่วยกระตุ้นและเบี่ยงเบนความสนใจได้ในชั่วขณะหนึ่ง แต่หากเป็นผู้ที่มีความวิตกกังวลหรือตื่นตระหนก ก็ควรออกแบบเพื่อให้เกิดความผ่อนคลาย ความสบายใจ หรือให้เกิดการพิจารณาเพื่อให้เกิดความรู้สึกตัวและมีสติมากขึ้น ดังนั้นในการออกแบบจึงควรระมัดระวังให้เกิดความสอดคล้อง สมดุล ซึ่งจะส่งผลให้เกิดการบำบัดและสุขภาพที่ดีขึ้น

4.2.2 การแสดงออกของเส้นสาย (Line Expression)

เส้นสายที่แตกต่างกันนั้นจะแสดงความหมายที่ส่งผลกระทบต่อทางความรู้สึกของผู้มองให้เกิดการตีความที่ต่างกันไป ดังนั้นการพิจารณาเลือกใช้เส้นแสดงความรู้สึกที่ต้องการยอมทำให้ผู้ใช้พื้นที่สามารถรับรู้ความหมายที่ผู้ออกแบบต้องการสื่อสารในพื้นที่ได้

เส้นที่หลากหลายส่งผลต่อความรู้สึกในทางบวกและทางลบ ซึ่งในการบำบัดจิตใจต้องพิจารณาใช้เพื่อส่งเสริมอารมณ์ความรู้สึกของผู้ใช้แต่ละประเภทได้ ดังนั้นการเข้าใจความหมายทางนัยของเส้นสายต่างๆจะช่วยให้เกิดการเลือกใช้ได้อย่างเหมาะสม ทั้งนี้ผลทางความรู้สึกของเส้นสายบางอย่างมีการเปลี่ยนแปลงได้ในสภาพของพื้นที่ที่ต่างกันไป จึงควรพิจารณาในเรื่องของปริมาณ ตำแหน่ง ขนาด และคุณลักษณะอื่นๆ ที่จะส่งเสริมหรือลดผลทางความรู้สึกจากเส้นสายในการรับรู้ภูมิทัศน์โดยภาพรวม เช่น เส้นหยักอาจใช้สร้างความตื่นเต้นและความน่าสนใจ

หากมีการลำดับหรือคลี่คลายไปสู่จุดที่น่าสนใจ ส่วนการใช้เส้นทางนอนที่ให้ความรู้สึกนิ่ง แน่นนอน ในปริมาณมากเกินไปอาจสร้างความเบื่อหน่ายหรือซึมเศร้าได้ เป็นต้น

ตารางที่ 4.1 การแสดงออกของเส้นสายต่าง⁵

เส้นที่ส่งผลทางบวก	ผลทางความรู้สึก	เส้นที่ส่งผลทางลบ	ผลทางความรู้สึก
	กระตือรือร้น		แหลม ขรุขระ ลำบาก โหดร้าย เข้มแข็ง
	ไม่อยู่นิ่ง เคลื่อนไหว		ตื่นเต้น กังวลใจ สั่น
	ตรงไปตรงมา, แน่นนอน, มีพลัง		แตกหัก ขัดจังหวะ แยก
	เป็นทางการ อยู่ในกฎเกณฑ์		ตรงข้ามแบบขัดกัน
	แน่นนอน กล้าหาญ อดทน		ตรงข้ามแบบขัดกัน
	ขนาน ตรงข้ามแบบสมดุล		ไม่มั่นคง
	มั่นคง		ตกหล่น มองโลกในแง่ร้าย พ่ายแพ้ เศร้าโศก
	พุ่งขึ้น มองโลกในแง่ดี มีความสำเร็จ มีความสุข		ถดถอย
	ก้าวหน้า เจริญขึ้น		ลังเล ไม่แน่นนอน อ่อนแอ
	สละสลวย ประณีต		เรื่อยๆ ไร้จุดหมาย ไม่เป็นทางการ ผ่อนคลาย
	โบราณง่าย กล้าหาญ		ไม่อยู่กับร่องกับรอย ยุ่งเหยิง สับสน
	เคลื่อนไหว ไฉม่น้าว		พำเพ็ญ
	ราบรื่น ไหล เป็นคลื่น		หยาบ ห้วนไหว ลังเล
	โค้ง อ่อนไหว นุ่มนวล สบายใจ ความเป็นผู้หญิง สวยงาม		แตกแยก
	หรรษา ร่าเริง		กระจายออก หนีแยกจากกัน
	เป็นเหตุเป็นผล มีแบบแผน		ลดลง หดลง
	เติบโต พัฒนา		ตกต่ำ จมลงโดยไม่พยายาม เสื่อม
	พุ่งเล็ง รวบรวม		ไม่มั่นคง
	มากขึ้น ขยาย แม่นยำ		
	ขึ้น บรรลุด้วยความพยายาม การปรับปรุง		
	มั่นคง แข็งแรง		
	ตั้ง สง่า ทะเยอทะยาน สร้างแรงบันดาลใจ		
	นิ่ง มั่นคง รวมความสนใจ		

⁵ คำอธิบายภาพจาก Simonds (1998: 193)

4.2.3 รูปร่างในภูมิทัศน์ (Form)

รูปร่างสร้างขอบเขตทำให้เกิดลักษณะเฉพาะของพื้นที่ที่เปิดหรือปิดล้อม รูปร่างของวัตถุมีผลต่อรูปร่างของวัตถุอื่นๆโดยรอบ โดยรูปร่างที่ช่วยในการผ่อนคลายจะต้องทำให้มีความต่อเนื่องที่กลมกลืน ซึ่งสายตาสามารถรับรู้และติดตามได้ง่าย มีความมั่นคง ชัดเจน มีการเคลื่อนไหวที่คาดการณ์ได้ ทำให้เกิดการเบี่ยงเบนความสนใจได้อย่างต่อเนื่อง โดยเรามักจะรู้สึกสบายและคุ้นเคยต่อรูปร่างที่เป็นธรรมชาติ เราจึงเสาะหารูปร่างที่เป็นธรรมชาติเพื่อความพึงพอใจและความอยู่รอด (Kellert, 1993 อ้างถึงใน Salamy, 1995: 194)

รูปร่างของธรรมชาติที่อ่อนนุ่มและเข้าถึงได้จะทำให้เกิดผลทางบวกต่อผู้มองหรือผู้ใช้พื้นที่ โดยรูปร่างที่เรียบต่อเนื่องนั้นทำให้เข้าใจง่ายและบีบคั้นความเครียดน้อยกว่ารูปร่างที่ขรุขระ ไม่ราบเรียบ (Carlson, 1991, Garrett, 1967 อ้างถึงใน Salamy, 1995) โดยรูปร่างของธรรมชาติ เช่น ภูเขา กลุ่มต้นไม้ ให้แนวคิดเกี่ยวกับความลึกลับจากการซ่อนเร้นมุมมอง สร้างสภาพแวดล้อมที่ส่งเสริมกระบวนการรู้ ความรู้สึกน่าค้นหา และส่งเสริมเกิดการบำบัดจิตใจ Kaplans(1989)



ภาพที่ 4.7 รูปร่างธรรมชาติในภูมิทัศน์ที่มีความสมดุล
ที่มา: Woods, 2002: 18



ภาพที่ 4.8 รูปร่างใยแมงมุมที่เกิดจากรูปแบบของชีวิตที่ซับซ้อน เป็นสัญลักษณ์ของความต่อเนื่องสัมพันธ์กันและการสร้างสรรค์ของชีวิต
ที่มา: Woods, 2002: 40

รูปร่างแนวตั้งและรูปร่างแนวนอนทำให้พื้นที่ 2 มิติ เกิดเป็น 3 มิติ ทำให้เกิดการแบ่งแยก การรวม เปิดหรือปิดล้อมให้เกิดพื้นที่ที่มีความเฉพาะตัวได้ ลักษณะทางตั้งที่มั่นคงนั้นจะทำให้ผู้ใช้งานเกิดความรู้สึกแข็งแรงและปลอดภัย ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญในการปิดล้อมของสวนเพื่อการบำบัด โดยความแตกต่างระหว่างรูปร่างที่อ่อนโยนกับรูปร่างที่หยาบ เหมาะสำหรับกระตุ้นสายตา ความอ่อนโยนจะเห็นได้ชัดเจนและรู้สึกได้ว่าเป็นธรรมชาติ เมื่อนำมาเทียบกับพื้นผิวหยาบ โดยความแตกต่างต้องไม่มากเกินไปที่จะทำให้เกิดความขัดแย้ง (Berlyne, 1971)

รูปร่างเป็นองค์ประกอบที่สำคัญในสวนเพื่อการบำบัด ไม่เพียงแต่กำหนดพื้นที่แต่สามารถควบคุมการรับรู้และพฤติกรรมที่สัมพันธ์กับการออกแบบด้วย รูปร่างสามารถแทรกสัญลักษณ์

ลักษณะพิเศษ และอารมณ์แก่พื้นที่ได้ โดยรูปร่างนั้นไม่เพียงแต่มีความน่าสนใจในตัวรูปร่างเอง แต่มีความสนใจจากสิ่งที่ต้องการสื่อหรือความหมายทางสัญลักษณ์ด้วย (Hubbard, 1967: 100)

4.2.4 สัญลักษณ์ (Symbol)

สัญลักษณ์ใช้ในการบำบัดจิตใจด้วยการปลุกพลังงานที่อยู่ในจิตใจ ความลึกซึ้งของสัญลักษณ์ สามารถสร้างท่วงทำนองของภาพแทนการเล่าเรื่องเพื่อถ่ายทอดปรัชญาที่เฉียบแหลมจากรูปร่างที่มองเห็น สัญลักษณ์ใช้แสดงมุมมองในโลกภายในของพวกเรารวมทั้งมุมมองของจักรวาลที่พวกเขาอยู่ โดยต้องการให้ผู้มองตีความด้วยการพินิจที่ทำให้เกิดการตอบสนองในทางสร้างสรรค์ (Woods, 2002) ความลึกซึ้งสวยงามของสัญลักษณ์เป็นสุนทรียภาพที่น่าพึงพอใจและสร้างความประทับใจโดยไม่ต้องทราบความหมาย ข้ามพรมแดนด้านภาษาและสามารถแสดงความคิดลึกลับซึ่งออกมา การออกแบบสวนควรเลือกสัญลักษณ์อันเป็นองค์ประกอบที่แสดงถึงภาษาและวัฒนธรรมของเราเอง เพื่อให้เกิดการรับรู้ได้ง่ายเข้าถึงจิตวิญญาณ ซึ่งจากการทบทวนสัญลักษณ์ที่ถูกนำมาใช้ในการออกแบบสวนและภูมิทัศน์เพื่อบำบัดจิตใจ ได้แก่

1.) เกลียว (Spiral) เกลียวเป็นสัญลักษณ์ที่เก่าแก่ที่สุดที่พบอยู่ทั่วโลก (Woods, 2002: 44) เป็นสัญลักษณ์ของพลังงานและวงจรเวลา การเคลื่อนที่ขึ้นหรือลงของเกลียวนั้นอาจแสดงถึงการเปลี่ยนแปลงของข้างขึ้นและข้างแรมของพระจันทร์ ในธรรมชาติแรงกระทำทางกายภาพของเกลียวมีผลในการพัฒนาและการเติบโตของต้นไม้และพืชพรรณ เช่น ดอกคำฝอย ดอกทานตะวัน กะหล่ำดอก และรูปแบบการเติบโตในโลกธรรมชาติ เช่น คลื่นทะเล



ภาพที่ 4.9 เกลียวที่นำมาเป็นลวดลายเพื่อการพินิจ
ที่มา: Woods, 2002: 45



ภาพที่ 4.10 แนวไม้ตัดแต่งในสวนที่ใช้รูปร่างเกลียวที่ต่อเนื่อง สร้างความรู้สึกถึงความเคลื่อนไหว
ที่มา: Woods, 2002: 46

เกลียวเป็นสัญลักษณ์ที่คนชอบและมีเสน่ห์ไม่เพียงแต่เพราะเป็นสิ่งลึกลับของโบราณแต่เป็นเพราะความง่ายที่จะสร้างมันขึ้นมาด้วย การได้เดินไปตามเส้นทางเดินในสวนที่มีการออกแบบเป็นรูปร่างเกลียว จะทำให้เราเกิดความรู้สึกมีสติและการเพ่งพินิจในพลังของรูปร่างเกลียว เราจะรู้สึกถึงคุณลักษณะที่แตกต่างเมื่อเราได้เคลื่อนที่ไปตามแนวโค้งแต่ละส่วน อาจแสดงถึงการเข้าไปใกล้กับความตายและกลับออกมาเกิดใหม่สู่แสงสว่างและสติในทันใด

2.) **เขาวงกต (Labyrinth)**⁶ เป็นภาพที่ซับซ้อนแสดงการเดินทางของวิญญาณมนุษย์บนโลก จุดประสงค์เริ่มของเขาวงกตเพื่อให้มีรูปแบบที่ศักดิ์สิทธิ์ซึ่งสามารถเดินเพื่อเป็นการปรับเปลี่ยนสิ่งภายในให้อยู่ในสติด้วยการเพ่งพินิจ (meditation) ให้ผู้ที่ได้เดินไปตามเส้นทางนี้ได้เต็มเต็มและฟื้นฟูพลังของวิญญาณให้สดใสขึ้นมาอีกครั้ง



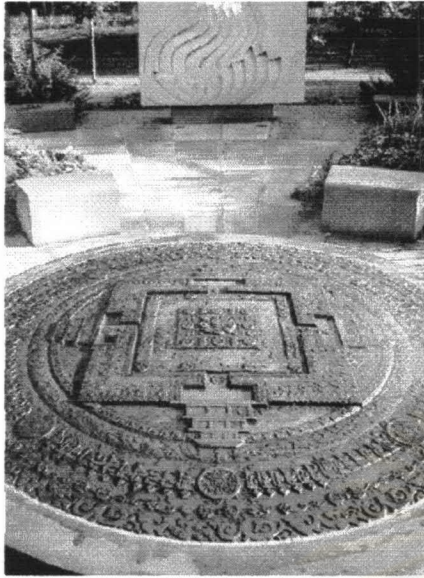
ภาพที่ 4.11 เขาวงกตในสวนตัดแต่งเพื่อสื่อถึงจิตวิญญาณและความนิรันดร
ที่มา: Woods, 2002: 43

ภาพที่ 4.12 ทางเดินตามรูปร่างเขาวงกตที่สร้างสมาธิ ทำให้เกิดการเพ่งพินิจไปทางที่ย่างเดิน ซึ่งทำให้เกิดผลในการบำบัดจิตใจ
ที่มา: Woods, 2002: 49

3.) **แผนที่จักรวาลโบราณ (Mandalas)** สัญลักษณ์ Mandala⁷ ซึ่งหมายถึง วงกลมในภาษาสันสกฤต และเป็นภาพลักษณ์ของจิตวิญญาณตามความเชื่อทางศาสนาโบราณที่พบในสังคมตะวันออก แสดงความสัมพันธ์ลึกลับของโลกกับจักรวาล บางข้อมูลกล่าวว่า เป็นรูปร่างของแผนที่จักรวาลโบราณ มักพบเป็นลักษณะเรขาคณิต ในรูปชุดของวงกลมและสี่เหลี่ยม มีลักษณะคล้ายกับวงล้อซึ่งสัมพันธ์กับจุดศูนย์กลางหรือแนวแกน จุดศูนย์กลางนั้นเป็นตัวแทนของแนวแกนโลกหรือศูนย์กลางของจักรวาล

⁶ เขาวงกตนี้มีความแตกต่างจากเส้นทางคดเคี้ยว(Maze)

⁷ จักรวาลที่ประกอบเป็นรูปเส้นตรง วงกลม และมีตำแหน่งหรือลักษณะของเทพเจ้าต่างๆประจำอยู่



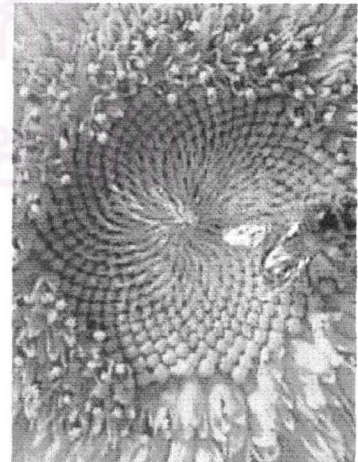
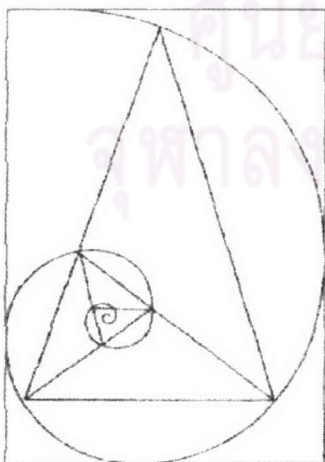
ภาพที่ 4.13 สัญลักษณ์ของแผนที่จักรวาลโบราณที่ตั้งในสวน เพื่อกระตุ้นจิตสำนึก
ที่มา: Woods, 2002: 42



ภาพที่ 4.14 การนำรูปร่างสัญลักษณ์มาใช้เป็นลวดลายหญ้าที่ให้ความรู้สึกการไหลต่อเนื่อง อย่างกลมกลืน
ที่มา: Woods, 2002: 68

การออกแบบสามารถใช้สัญลักษณ์นี้เป็นองค์ประกอบหรือในการจัดผังสวน ด้วยการใช้รูปร่างตามแนวทางเดิน การใช้ไม้พุ่มตัดแต่ง เป็นต้น โดยสามารถใช้สำหรับการมอง การฟัง พินิจหรือทำสมาธิได้

4.) สัดส่วนที่สมบูรณ์ (Golden Proportion) เป็นอัตราส่วนที่มีความเฉียบแหลมและเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันในรูปความสัมพันธ์ของตัวเลขที่มีการเคลื่อนไหวอย่างไม่สมมาตร เป็นสัดส่วนที่พบทั่วไปในธรรมชาติและมีรูปแบบการเติบโตที่สามารถพบเห็นทั่วไป โดยมักใช้ในการสร้างความพึงพอใจ จากสัดส่วนที่สวยงามในการออกแบบทางอุดมคติ การใช้สัดส่วนนี้เป็นเสมือนการสอนในเรื่องความสมดุลและความกลมกลืนอย่างสากล



ภาพที่ 4.15-4.17 รูปร่างสัดส่วนที่สมบูรณ์(Golden Proportion) สามารถพบในโครงสร้างทั่วไปของสิ่งมีชีวิต
ที่มา: Woods, 2002: 44, 82, 85

การใช้สัญลักษณ์ต่างๆในการออกแบบนั้นจะช่วยส่งเสริมการตอบสนองจากภายในให้เกิดความเข้าใจตัวตนและโลกภายนอกอย่างแท้จริง ซึ่งจะช่วยนำทางไปสู่สติและการพิจารณาที่ช่วยให้เกิดความสงบ การผ่อนคลาย ทั้งทางกาย จิตใจ และจิตวิญญาณ

4.2.5 สีและการนำไปใช้ประโยชน์ทางสุขภาพ

สีทั้งหลายมีพลังงานมาก การมองเห็นสามารถรับคลื่นและรับรู้สีนั้นได้โดยการรู้สึกถึงความหนาแน่นของอากาศรอบๆมัน การใช้สีเป็นแนวทางในการบำบัดตั้งแต่โบราณซึ่งมีเป้าหมายเพื่อฟื้นฟูความสมดุล และกระตุ้นพลังงานภายในของผู้ป่วยให้จัดการกับสุขภาพ (Rawlings, 1998) สีแต่ละสีนั้นมีความหมายและความสามารถอยู่ในตัวเอง สามารถนำมาใช้ในการบำบัดตามสภาพที่หลากหลายแตกต่างกัน ไม่มีสีที่ดีที่สุดในการบำบัดรักษา โดยตัวเลือที่ดีนั้นควรขึ้นอยู่กับความต้องการทางสุขภาพของแต่ละบุคคล (Rawlings, 1998)

การใช้สีในสวนพิจารณาถึงขนาดและรูปแบบของสวน ระยะจากการมองเห็น ความสัมพันธ์กับสภาพแวดล้อมรอบๆ การเปลี่ยนแปลงของแสงในแต่ละช่วงเวลา สีที่สัมพันธ์กับฤดูกาล และผิวสัมผัส ทั้งนี้การใช้สีโทนเดียวจะดึงดูดความสนใจในตัวเอง แต่ปราศจากประโยชน์ในการบำบัด ซึ่งควรพิจารณาปัจจัยอื่นร่วมด้วย เช่น รูปทรง รูปทรง ผิวสัมผัส เพื่อป้องกันความน่าเบื่อ การเลือกพืชพรรณควรพิจารณาถึงโครงสร้างทั้งหมดในบริเวณ ทั้งสีของดอกไม้ พุ่มใบ ไม้ผล เปลือกไม้ ลำต้น เป็นต้น อาจพิจารณาใช้วัสดุและส่วนประกอบตกแต่งอื่นๆในสวนที่สามารถเพิ่มสีสันที่ขาดไปได้ โดยควรใช้วัสดุที่มาจากธรรมชาติ

การออกแบบสีในสวนคำนึงถึงหลักของการจัดวางสี การใช้สีคู่ตรงข้ามสามารถสร้างความสมดุลให้เกิดขึ้นได้เมื่อใช้ในอัตราส่วนที่เหมาะสม⁸ การคำนึงถึงความสัมพันธ์ของสีที่วางอยู่ใกล้กันโดยสีบางสีจะดูเด่นขึ้นในขณะที่สีอื่นๆจะดูหม่นลงเมื่อมาประกอบด้วยกัน ซึ่งผลเกิดขึ้นจากการปรับภาพของเรตินา จึงควรมีการลดหรือเพิ่มค่าของสีตามความสัมพันธ์ของสีข้างเคียง ทั้งนี้มีผู้กล่าวถึงการใช้สีส่งเสริมการบำบัดจิตใจในแนวทางต่างกันไป (Rawlings, 1998: 65-87; Salamy, 1995: 159-184) ดังนี้

สีแดง : ช่วยกระตุ้นให้ผู้มีความเศร้าซึม เชื่องช้า และเฉื่อยเฉยให้กระปรี้กระเปร่า ทำให้ตื่นตัวอยู่ตลอดเวลา ในบางครั้งสีแดงอาจเป็นการกระตุ้นมากเกินไปสำหรับผู้ที่กำลังมีความกดดันและวิตกกังวล ทำให้เกิดความเครียดที่รุนแรงขึ้นและนำมาซึ่งความฉุนเฉียวได้ (Rawlings, 1998) ทั้งนี้สีแดงทำให้บริเวณดูเล็กกว่าความเป็นจริงและทำให้รู้สึกอุ่นขึ้น จึงไม่ควรใช้ในปริมาณมากและในพื้นที่ขนาดเล็ก

⁸ 70%สำหรับสีหลักที่ใช้ในการบำบัด และ 30%สำหรับสีคู่ (Rawlings, 1998)

สีชมพู : บางคนชอบสีชมพูเนื่องจากรู้สึกสบายมากกว่าที่แดงที่แรงจ้า สีชมพูมักถูกเลือกในผู้ที่หาความรักและมีความสามารถทำให้ความรักไม่จำกัดรูปแบบก่อตัวขึ้นได้ ซึ่งจะช่วยให้ผู้ที่มีความเศร้าโศกให้มีความหวังขึ้น โดยจะเป็นสิ่งปกป้องและนำความสงบมาสู่จิตใจ

สีส้ม : เป็นสีที่เหมาะสมในการบำบัดจิตใจให้พ้นจากความเศร้าโศก ความตกใจ หรือหมดหวัง โดยกระตุ้นให้ความรู้สึกอบอุ่น ต้อนรับ และมองโลกในแง่ดี การใช้สีส้มอย่างเหมาะสมจะสามารถควบคุมและยกระดับจิตวิญญาณให้สามารถต่อสู้กับความตกต่ำและความกลัวได้ (Rawings, 1998) โดยสีส้มมีแนวโน้มทำให้พื้นที่ดูเล็กลงหากมากเกินไป วัสดุและสิ่งตกแต่งต่างสามารถนำมาใช้เพื่อเพิ่มโทนสีส้มให้แก่พื้นที่ เช่น กระถางและตุ๊กตาดินเผา วัสดุที่มีสนิม กรวดสีทองอบอุ่น อีรูตินเผา เป็นต้น

สีเหลือง : กระตุ้นให้เกิดแรงบันดาลใจ กระฉับกระเฉง มองเห็นคุณค่าในตัวเอง และพ้นจากความเศร้าโศก เป็นสีที่ดีในการทำสมาธิและการศึกษา สีเหลืองเป็นสีที่สว่างสามารถใช้ในมุมที่แสงน้อยหรือใช้ในสวนตอนเย็นได้ดี อย่างไรก็ตามการใช้สีเหลืองมากเกินไปจะทำให้พื้นที่ดูกว้าง และทำให้รายละเอียดถูกกลืนหายไป ซึ่งกระตุ้นความเครียด โดยสามารถใช้สีของกระถาง กรวด หินทรายสีทอง พื้นทางเดินสีเหลืองอ่อน เป็นต้น เพื่อเพิ่มโทนสีเหลืองให้แก่พื้นที่ได้

สีเขียว : สีเขียวเป็นสีของธรรมชาติ สีแห่งความสมดุลทำให้เกิดความกลมกลืนในทุกสิ่ง โดยแสดงถึงชีวิตใหม่และความหวัง สีเขียวนั้นทำให้เกิดการผ่อนคลาย เหมาะสำหรับการทำสมาธิ การเพ่งพินิจ สีเขียวช่วยระงับความวิตกกังวล แต่การใช้สีเขียวมากเกินไปจะทำให้การเคลื่อนไหวเชิงซ้าลงและทำให้เกิดความลึกลับไม่แน่ใจได้

สีน้ำเงิน : เป็นสีในอุดมคติสำหรับสถานที่เพื่อการบำบัด เนื่องจากช่วยส่งเสริมการผ่อนคลาย เป็นสีที่ดีในการเพ่งพินิจและนำไปสู่สมาธิ สร้างแรงบันดาลใจให้เกิดความอดทนและความคิดที่สงบ สีน้ำเงินทำให้ตระหนักถึงความต้องการการพักและสร้างที่ว่างให้กับชีวิต เป็นความหมายแห่งความสงบสุข ระเบียบแบบแผน และเป็นสีแห่งปัจจุบันกาล

สีม่วง : ทำให้เกิดความสงบของจิตใจ สีม่วงสร้างแรงบันดาลใจทำให้รู้สึกเคารพตนเอง ทำให้รู้สึกว่าคุณค่า ส่งเสริมการรับรู้ทางจิตและนำไปสู่สมาธิ สีม่วงยังช่วยทำให้อารมณ์ชุ่มฉ่ำสงบลง แต่หากใช้สีม่วงมากเกินไปอาจทำให้รู้สึกโดดเดี่ยว ซึมเศร้า

สีขาว : ทำให้รู้สึกถึงความบริสุทธิ์ การมีชีวิตใหม่ สีขาวจะช่วยสร้างความกลมกลืนและส่งเสริมสีอื่นๆในสวนให้สดหรือเข้มขึ้น สีขาวทำให้เกิดภาพลวงในการเพิ่มพื้นที่และความลึก รวมทั้งเพิ่มความสว่างให้กับพื้นที่ในเวลาอาทิตย์ตกและตอนค่ำ ซึ่งให้บรรยากาศของการฝึกสมาธิและการผ่อนคลาย (Salamy, 1995)

สีเทา : ให้ความรู้สึกถึงความบริสุทธิ์ของสีขาว สะท้อนรังสีของแสงในระดับความเข้มที่น้อยกว่าสีขาว สีเทาเข้มจับคุณสมบัติของสีที่อยู่ใกล้เคียง ทำให้สีที่เข้มอ่อนลง ซึ่งทำให้เกิดความกลมกลืนของสีในสวน (Hubhouse, 1991 ใน Salamy, 1995: 176)



ภาพที่ 4.18-4.19 การใช้สีในโทนที่ต่างกัน ส่งผลต่อความรู้สึกและอารมณ์ในการบำบัดจิตใจที่ต่างกันด้วย
ที่มา: Woods, 2002

การออกแบบภูมิทัศน์ของสวนเพื่อการบำบัดจิตใจ ควรคำนึงถึงคุณสมบัติแฝงของสีที่ส่งผลต่อความรู้สึกของผู้มอง โดยพิจารณาโครงของสีตามลักษณะการบำบัดจิตใจที่เหมาะสมกับกลุ่มผู้ใช้งาน ซึ่งจะทำให้เกิดผลทางความรู้สึกที่ดีที่ผู้ใช้จะได้รับโดยอ้อมจากการมองภาพสวนที่น่าพึงพอใจ

4.2.6 ขนาด และสัดส่วน (Scale and Proportion)

ขนาด หรือ มาตรฐานส่วน (Scale) การรับรู้สภาพแวดล้อมทางกายภาพในการดำรงชีวิตของมนุษย์นั้นอาศัยขนาดของมนุษย์ในการวัดช่วงแรก ซึ่งมนุษย์สามารถทำงานสะดวกและสัมพันธ์กับท่วงท่า (Ching, 1979 อ้างถึงใน Salamy, 1995) ส่วนประกอบในภูมิทัศน์และองค์ประกอบในการออกแบบนั้นต้องสัมพันธ์กับความสูงของมนุษย์ ซึ่งใช้เป็นขนาดเปรียบเทียบเพื่อสร้างความกลมกลืน ขนาดของมนุษย์สัมพันธ์กับประสบการณ์ของคนในพื้นที่ โดยขนาดของภูมิทัศน์สัมพันธ์กับวัตถุในพื้นที่ที่ไม่เกี่ยวข้องกับบุคคล ดังนั้นการออกแบบควรคำนึงถึงความสัมพันธ์ของขนาดมนุษย์ และขนาดของภูมิทัศน์ ซึ่งจะส่งผลต่อการรับรู้ทางสายตาในพื้นที่ (Ellis, 1978; Hubbard and Kimball, 1917; R.H. Robinson, 1992 อ้างถึงใน Salamy, 1995)

การจัดวางองค์ประกอบในสวนต้องคำนึงถึงขนาดของพื้นที่และขนาดของกิจกรรมด้วย ไมเช่นนั้นจะทำให้ความรู้สึกสมดุลในพื้นที่ลดลง เกิดความตึงเครียด และสับสน โดยสี รูปร่าง และพื้นผิวของวัตถุในสวนมีผลกระทบต่อขนาดจากการรับรู้ความลึก รวมทั้ง Hubbard และ Robinson กล่าวว่าขนาดของภาพที่มองเห็นสัมพันธ์กับระยะห่างและการเคลื่อนไหวของผู้มอง ดังนั้นการจัดองค์ประกอบของภูมิทัศน์ควรคำนึงถึงขนาดที่มองเห็นจากจุดมองเป็นสำคัญ

สัดส่วน (Proportion) สัดส่วนนั้นกล่าวถึงความสัมพันธ์ที่มีอยู่ระหว่างทั้งหมดและส่วนหนึ่งของทั้งหมดนั้น ซึ่งเป็นกระบวนการเปรียบเทียบและการคาดการณ์ทางสายตา (Garrett,

1967 อ้างถึงใน Salamy, 1995) ในเรื่องของสุขภาพและการออกแบบ หากไม่คำนึงถึงสัดส่วนจะทำให้เกิดความตึงเครียดที่ทำลายสมดุลในการรับรู้ทางสายตา ส่งผลให้ระบบประสาทตอบสนองอย่างไม่ราบรื่น ซึ่งนักทฤษฎีบางท่านต่อต้านกฎของสัดส่วนที่แน่นอน โดยตั้งขึ้นอยู่ที่เนื้อหาทางความรู้สึกและประสบการณ์ (Ellis, 1987: 162 อ้างถึงใน Salamy, 1995) ทั้งนี้ในการออกแบบภูมิทัศน์จะทำงานอยู่กับองค์ประกอบที่มีกฎของสัดส่วนตามธรรมชาติในตัว

สัดส่วนที่เหมาะสมจะทำให้เกิดความรู้สึกถึงทั้งหมดและความกลมกลืนภายใน โดยที่ธรรมชาติเป็นผู้เชี่ยวชาญในเรื่องสัดส่วน ซึ่งสัดส่วนที่สมบูรณ์ "Golden Section" เป็นการแบ่งส่วนที่สามารถพบได้ในธรรมชาติ ซึ่งสามารถนำหลักการมาหาความสัมพันธ์กับทุกส่วนของชีวิตตามกฎของธรรมชาติ (Rachel Fletcher, 1994; Vijda, 1989 อ้างถึงใน Salamy, 1995) การนำสัดส่วนของธรรมชาติมาใช้ จะทำให้รู้สึกราบรื่น กลมกลืนและนำมาสู่ประสบการณ์ที่ฟื้นฟูที่ผ่อนคลายตามความปรารถนาที่อยู่ภายในของเรา



ภาพที่ 4.20 แสงสร้างพลังให้เกิดขึ้นในสวน โดยแสงจากการมองเห็นช่วยกระตุ้นให้มีสุขภาพที่ดี รู้สึกกระปรี้กระเปร่า
ที่มา: Woods, 2002



ภาพที่ 4.21 การใช้แสงในสวนตอนกลางคืน เป็นการสร้างบรรยากาศที่แตกต่าง ที่น่าสนใจและดึงดูดความสนใจได้ดี
ที่มา: Moyer, Janet Lennox, 1992.

4.2.7 แสง และ เงา (Light and Shadow)

แสงมีความสำคัญต่อชีวิต จำเป็นต่อสุขภาพและการฟื้นฟู แสงมักจะถูกพบว่าเกี่ยวข้องกับสุขภาพและจิตวิญญาณ การให้แสงสว่างช่วยเตือนให้เราระลึกถึงสวรรค์และชีวิตในโลกหน้า แสงที่ใช้ในการบำบัดคือแสงที่หาได้จากธรรมชาติที่พบในแต่ละวัน แต่ละฤดู ซึ่งเป็นแสงขาว(Full-spectrum) การรับแสงธรรมชาติผ่านทางเลนส์ตามีความสำคัญยิ่งต่อทั้งสุขภาพทางจิตใจและสุขภาพ

ภาพทางกาย (Ott, 1963; Liberman, 1991 อ้างถึงใน Salamy, 1995) การได้รับแสงอาทิตย์ในปริมาณเหมาะสมจะทำให้รู้สึกมีพลังและเบิกบานใจ หากปราศจากแสงธรรมชาติจะรู้สึกอ่อนแรง ไม่สามารถควบคุมอารมณ์ให้คงที่ได้ แสงมีผลต่อระบบประสาทหากไม่ได้ปริมาณแสงธรรมชาติที่เหมาะสมจะเกิดความเจ็บป่วยทางจิตใจ แสงที่ไม่เป็นแสงธรรมชาติจะทำให้มีระดับฮอร์โมนความเครียดสูงขึ้น (Salamy, 1995)

การออกแบบสวนที่สะท้อนแสงจากองค์ประกอบทางธรรมชาติที่มีการกรองแสงให้นุ่มนวลลง มีประสิทธิภาพในการต่อสู้กับความชื้นเค็มได้ แสงสามารถใช้ในการควบคุมภูมิอากาศในพื้นที่เล็กๆ ทำให้พื้นที่ที่มีความสมดุล แสงที่กระจายในพื้นที่นี้จะช่วยสร้างจุดเริ่มของการมีสุขภาพที่ดี ทั้งนี้ต้องมีการวางตำแหน่งกิจกรรมที่สามารถรับแสงอาทิตย์ได้ อย่างไรก็ตามการรับแสงอาทิตย์และแสงเทียมมากเกินไปอาจเป็นอันตราย (Gimbel, 1994 อ้างถึงใน Salamy, 1995) ดังนั้นจึงต้องสร้างให้เกิดความสมดุลของปริมาณและความเข้มของแสงในการออกแบบสวน

4.3 การออกแบบขององค์ประกอบของภูมิทัศน์ที่มีผลต่อการบำบัดจิตใจ

องค์ประกอบที่ใช้ในการออกแบบภูมิทัศน์มีทั้งองค์ประกอบที่เป็นธรรมชาติและองค์ประกอบที่มนุษย์สร้างขึ้น ซึ่งผู้ออกแบบสามารถเลือกใช้ตามความต้องการและความเหมาะสม โดยองค์ประกอบที่จะนำมาใช้มากล่าวนี้เป็นองค์ประกอบหลักที่ใช้ในการออกแบบภูมิทัศน์ ที่จะกล่าวถึงการเลือกใช้องค์ประกอบต่างๆ เพื่อส่งเสริมการบำบัด ดังต่อไปนี้

4.3.1 การออกแบบวัสดุพืชพรรณ (Plant materials)

พืชพรรณช่วยให้สภาพแวดล้อมน่าสนใจและผ่อนคลาย ทำให้รู้สึกคุ้นเคยเหมือนบ้านที่อบอุ่น จากงานวิจัยพบว่า ลักษณะภูมิทัศน์ที่มนุษย์ชอบจะเป็นลักษณะเหมือนทุ่งหญ้าสะวันนา และต้นไม้ที่คนรู้สึกชอบคือต้นไม้ใหญ่ที่ให้ร่มเงาแผ่กว้างปกคลุม กระจายตัวในพื้นที่สนามหญ้ากว้างโล่ง ซึ่งทำให้เกิดสภาพแวดล้อมที่น่าสบาย โดยสามารถใช้เป็นพื้นที่ที่คนได้พักสายตาและเป็นพื้นที่สำหรับทำกิจกรรมต่างๆ เช่น ออกกำลังกาย นั่งพัก เป็นต้น

พืชพรรณทำให้เกิดการกระตุ้นความรู้สึกในแง่ของสี สัน กลิ่นหอม เสียง ผิวสัมผัส และรส โดยดอกไม้ช่วยให้เราแสดงความรู้สึกของเราออกมาได้ (Janick อ้างถึงใน Salamy, 1995: 129) ดอกไม้ที่มีกลิ่นหอมตอบสนองความต้องการของเราด้วยความสวยงามและดึงดูดความพึงพอใจ ซึ่งช่วยในการฟื้นฟูหรือกระตุ้นความทรงจำในอดีตขึ้นมาได้อีกครั้ง การพิจารณาในเรื่องการออกดอก ช่วงเวลาที่ให้กลิ่นหอม จะสะท้อนถึงช่วงเวลาและการเปลี่ยนแปลงของฤดูกาล ซึ่งทำให้ผู้ใช้รู้สึกติดตาม ใฝ่มอง และสนใจ รวมทั้งดึงดูดนก ผีเสื้อ แมลง และสัตว์อื่นๆ เข้ามาในพื้นที่ ซึ่งจะทำให้เกิดความรู้สึกถึงธรรมชาติและชีวิต การใช้ประโยชน์พืชพรรณในการสร้างขอบเขตของพื้นที่สร้างพื้นที่โอบล้อมหรือแบ่งส่วนพื้นที่ย่อยๆ ที่มีความเป็นส่วนตัว หรือใช้พรางสายตาจากส่วนต่างๆ

การเลือกใช้พืชพรรณที่สัมพันธ์กับคุณสมบัติทางการแพทย์ของท้องถิ่นช่วยสร้างความคุ้นเคยและสร้างความรู้สึกดีต่อสุขภาพ การใช้พืชหรือผักที่กินได้ช่วยสร้างความรู้สึกรู้สึกเอาใจใส่ ความห่วงใย ดูแล รวมทั้งสร้างเสริมกิจกรรมทางสังคมให้แก่ผู้ร่วมใช้สวนได้ ทั้งนี้หากเป็นพื้นที่สาธารณะ อาจต้องระมัดระวังในการออกแบบ เนื่องจากอาจขาดการเอาใจใส่ดูแล ซึ่งทำให้เกิดสภาพเหี่ยวเฉาที่ทำให้เกิดความรู้สึกหดหู่ เศร้าซึมได้

4.3.2 ลักษณะและรูปแบบทางเดิน (Pavement & Circulation)

ทางเดินเป็นสิ่งที่เชื่อเชียวให้เกิดการค้นหา และมีประสบการณ์ นำเราก้าวไปในทิศทางที่มุ่งหมาย โดยการสร้างให้เกิดความลึกลับ ชักนำเราไปสู่ส่วนต่างๆของพื้นที่เพื่อสร้างความรู้สึกรู้สึกค้นหา และสร้างจินตนาการ จะส่งผลทางอารมณ์และการรู้ รวมทั้งการทำผิวแก่ทางเดินสามารถกระตุ้นความรู้สึกได้ด้วยการใช้สี ลักษณะผิวพื้น เสียง และความรู้สึกของการเคลื่อนไหว

การออกแบบทางเดินให้เกิดความกลมกลืนและสมดุลกับพื้นที่ โดยอาจใช้ลักษณะของวงหรือการเคลื่อนที่แบบคดเคี้ยว ดีกว่าทางเดินที่เป็นเส้นตรงหรือการเคลื่อนไหวที่มีการหักมุม เส้นทางที่ให้ความรู้สึกอ่อนโยนจะทำให้เราตระหนักถึงความพึงพอใจที่อยู่ภายใน อาจออกแบบให้มีความลาดชันหรือระดับสูงต่ำตามความเหมาะสม โดยการจัดให้มีพืชพรรณตามขอบทางเดินนั้นจะช่วยทำให้เกิดความรู้สึกอ่อนโยนและต่อเนื่องมากขึ้น



ภาพที่ 4.22 ทางเดินที่มีจุดหมาย มีรายละเอียดและองค์ประกอบของเส้นทางที่น่าสนใจ รวมทั้งมีขนาดของทางเดินที่ใกล้ชิดกับมนุษย์ ล้วนส่งเสริมให้เกิดความพึงพอใจ

ที่มา: Kuck, Loraine, 1984.



ภาพที่ 4.23 เส้นทางที่คดโค้งอย่างอ่อนโยน และกลมกลืนไปกับองค์ประกอบอื่นๆของสวน นำไปสู่มุมพักผ่อนและสิ่งดึงดูดใจอื่นๆอย่างต่อเนื่อง ทำให้เกิดการติดตามเฝ้ามองอยู่ในทุกขณะ ซึ่งเป็นการเบี่ยงเบนความสนใจที่ดี และน่าบ่งชี้จิตใจ

ที่มา: Wood, 2002.

4.3.3 การออกแบบน้ำในงานภูมิทัศน์ (Water)

น้ำเป็นองค์ประกอบที่สำคัญในชีวิตที่ยั่งยืน มักถูกใช้เพื่อแสดงถึงสัญลักษณ์ของชีวิต ซึ่งเป็นความหมายโดยนัยที่ให้ผู้ใช้ได้ตีความ พิจารณาตนเองและทำความเข้าใจกับชีวิตมากขึ้น การออกแบบน้ำอาจมีการใช้น้ำหลายลักษณะ มีการเคลื่อนไหวของน้ำที่แตกต่างกันซึ่งส่งเสริมความรู้สึกที่แตกต่างกัน น้ำที่เร็วแรงจะกระตุ้นให้เกิดความตื่นตัวกระฉับกระเฉง ส่วนธรรมชาติของน้ำที่อ่อนโยนด้วยเสียงและการเคลื่อนไหวอย่างแผ่วเบาจะทำให้เกิดการผ่อนคลาย เนื่องจากเสียงที่สมดุลเป็นจังหวะเตือนเราถึงชีวิตและการเกิดใหม่ โดยคนชอบน้ำที่เป็นระลอก เป็นประกาย และเคลื่อนไหวอย่างบางเบามากกว่าน้ำที่อยู่นิ่ง (Kellert & Wilson, 1993 อ้างถึงใน Salamy, 1995: 134) เนื่องจากความนิ่งเฉื่อยหมายถึงสุขภาพของสภาพแวดล้อมที่ไม่ดี ในขณะที่น้ำที่เป็นระลอกสร้างความสดชื่น เป็นสัญญาณของแหล่งอาหารที่พอเพียงและบริสุทธิ์ การเคลื่อนไหวอย่างสมดุลเอื้อต่อสุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดี อย่างไรก็ตามการใช้น้ำนิ่งตามองสวนจีนจะทำให้เกิดการพิจารณาความรู้สึก สร้างความสมดุลและความกลมกลืนกับองค์ประกอบทางตั้งของสวน

น้ำมีความสามารถในการสะท้อนองค์ประกอบธรรมชาติทำให้เกิดความลึกและความต่อเนื่อง โดยคนจะมีความไวต่อการมองเห็นคุณลักษณะของน้ำในภูมิทัศน์ โดยเฉพาะเงาของน้ำ (Ulrich in Kellert & Wilson, 1993: 90 อ้างถึงใน Salamy, 1995) การออกแบบอาจใช้น้ำเป็นจุดพักสายตาเพื่อให้เกิดการพิจารณาและเกิดสติ ซึ่งช่วยบรรเทาจากความตึงเครียด โดยอาจใช้จังหวะของน้ำพุหรือน้ำตกช่วยกระตุ้นให้เกิดความพึงพอใจ และใช้เสียงของน้ำพุหรือน้ำตกช่วยกลบเสียงรบกวนที่ไม่น่าฟังได้



ภาพที่ 4.24 น้ำสามารถใช้เป็นจุดสนใจสำหรับการเพ่งพินิจได้เป็นอย่างดี
ที่มา: Wood, 2002.

4.3.4 สิ่งก่อสร้างในสวน (Garden Architecture)

สิ่งก่อสร้างในสวนแสดงถึงความต้องการของมนุษย์ในการอยู่ร่วมเป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติและมีความสามารถดำรงอยู่ได้อย่างทนทาน การใช้สิ่งก่อสร้างในสวนเน้นความลึกซึ้งโดยการสร้างความแตกต่างของพื้นผิวสัมผัสที่หยาบของโครงสร้างกับพื้นผิวที่อ่อนนุ่มของพืชพรรณ จะช่วยส่ง

เสริมภาพ รูปวาง และความเปิดโล่งของโครงสร้างที่มองเห็น โดยองค์ประกอบทางตั้งที่พืชพรรณใช้ เก้ายึดช่วยสร้างความสูง โคร่ง และความรู้สึกโอบล้อมของพื้นที่ที่น่าสนใจและน่าพอใจ

อาจใช้องค์ประกอบทางตั้งส่งเสริมทางเข้าพื้นที่ให้เกิดลักษณะเฉพาะและเกิดความหมาย การออกแบบที่เน้นควรคำนึงถึงความสะดวกสบายและความหลากหลาย เพื่อสร้างตัวเลือกในการ ใช้งานตามความต้องการทางสังคมได้ เปิดโอกาสให้รวมกลุ่มคุยหรือแยกนั่งพักตามลำพังอย่าง สบายได้ โดยต้องพิจารณาวัสดุที่เหมาะสมตามสภาพดินฟ้าอากาศด้วย และอาจมีการออกแบบองค์ ประกอบอื่นๆเพื่อส่งเสริมภูมิทัศน์ เช่น ศาลา อัมเจอร์รี่ กำแพงน้ำตก ฯลฯ ซึ่งใช้ประโยชน์ในการทำ กิจกรรมพิเศษต่างๆ โดยอาจใช้ส่งเสริมเรื่องสี แสง และสัดส่วนของสวนได้อีกด้วย



ภาพที่ 4.25 ที่นั่งควรมีการจัดวางไว้ในตำแหน่งที่สามารถชื่นชมความงามของสวน และรับประสบการณ์บำบัดทั้งหลายในสวนอย่างมีประสิทธิภาพ
ที่มา: Rawlings, 1998



ภาพที่ 4.26 องค์ประกอบอื่นๆสามารถนำมาออกแบบเพื่อส่งเสริมสวนให้เกิดความหมาย คุณค่า และความงามได้เป็นอย่างดี

ที่มา: Rawlings, 1998

4.4 สรุปการทบทวน

หลักในการออกแบบภูมิทัศน์เพื่อการบำบัดจิตใจทั้ง 3 หัวข้อนั้นมีความสัมพันธ์และส่งเสริมซึ่งกันและกัน โดยการนำไปใช้ในการออกแบบนั้นไม่สามารถนำทุกประเด็นมาใช้ได้ทั้งหมด ดังนั้นจึงควรพิจารณาถึงความเหมาะสมต่อสภาพที่ตั้ง ขนาดของพื้นที่ กลุ่มผู้ใช้งานและปัจจัยที่เฉพาะเจาะจง เป็นต้น ที่เห็นว่าจะส่งเสริมกระบวนการในการบำบัดจิตใจให้เกิดขึ้นได้

หลักในการออกแบบภูมิทัศน์เพื่อการบำบัดจิตใจที่สรุปวิเคราะห์จากทบทวนข้างต้น สามารถนำมาใช้ประโยชน์ในการสร้างภูมิทัศน์เพื่อบำบัดจิตใจที่ทำให้เกิดความพึงพอใจจากการรู้

ลึก การรับรู้ และความพึงพอใจในระดับปัญญาได้หากนำไปใช้อย่างเหมาะสม โดยจะทำให้เกิดกระบวนการเบี่ยงเบนความสนใจที่ดีและกระบวนการในการบำบัดจิตใจอื่นๆ ซึ่งนำไปสู่การบำบัดจิตใจในที่สุด แต่ข้อสรุปดังกล่าวเป็นการศึกษาข้อมูลที่ได้จากต่างประเทศ ซึ่งการนำไปใช้เป็นแนวทางออกแบบเพื่อบำบัดจิตใจของคนไทยนั้น ควรมีการศึกษาถึงความเหมาะสมต่อบุคคลต่างๆที่เกี่ยวข้องกับไทยด้วย เพื่อให้ได้ข้อมูลที่มีความเหมาะสมในการประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อการออกแบบภูมิทัศน์ของไทยมากที่สุด



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย