

به نام خدا

باغ شفابخش

Healing Gardens

Les jardins médicaux

استاد راهنما: دکتر علی اکبر تقوایی

شیما علومی (دانشجوی کارشناسی ارشد معماری منظر دانشگاه تربیت مدرس)

Shima Oloumi (Landscape Architecture Student in Master Degree of Tarbiat Modares University)

Shima Oloumi (Etudiante du Paysage, Université Tarbiat Modarres, 2009)

Email: oloumi@gmail.com

چکیده

تحقیقات نشان می دهد که مناظر شهری آشفته و متراکم و فاقد عناصر طبیعی به دلایل متعددی از جمله افزایش استرس، کاهش توجه و تمرکز در ادراک، موجب اختلال در میزان کارایی، پرخاشگری و در بلند مدت منجر به بیماری های مزمنی مانند فشار خون و بیماری های قلبی می گردند. با توجه به این معضل، هدف از این مقاله بررسی اصول مرتبط بین باغ های شفابخش قدیم و تاثیر درمانی آنها بر اساس حواس پنجگانه روی بازدیدکنندگان است که امروزه عمدتاً در رابطه با طراحی باغ و محوطه های بیمارستانی مطرح می باشد. بر اساس این رویکرد، در پژوهش حاضر از ابزار جمع آوری اطلاعات (مطالعات کتابخانه ای و اسنادی و مدارک مرتبط) استفاده شده است تا مولفه ها، اصول و پارادایم های مرتبط با موضوع را به اجمال مورد بررسی واکاوی و تحلیل قرار دهیم. در این مقاله سعی شد تا با بررسی اثر منظر بر سلامتی انسان مروری داشته باشیم بر باغ های قدیمی که اصالت ساختار آنها به وجود آورنده حس آرامش هستند و آنها را به اختصار مورد بررسی قرار داده و با توجه به اصول کلی رعایت شده در آنها، راهکارهایی را برای طراحی باغ ها و پارک های امروزی استخراج کنیم. لذا برای فهم بهتر و درک عمیق تر این اصول آنها را به صورت کلی در قالب پنج حس بررسی کرده ایم و به این نتیجه رسیده ایم که برای تاثیر شفابخشی یک باغ رعایت تعادل بین حواس پنجگانه باید در طراحی مورد توجه قرار گیرد.

واژگان کلیدی:

طبیعت و سلامت، شفابخشی، باغ های گذشته، حواس پنجگانه

مقدمه

من معتقدم ما به شفابخشی نیاز داریم ولو اینکه این شفابخشی در حد رهایی یافتن از فشارهای یک روز سخت کاری باشد یا آنکه باغ مذکور فضایی باشد برای بروز احساسات و عواطف شخصی مان؛ ایده شفابخشی طبیعت و اعتقاد به تاثیر دیدن گیاه، آب و سایر عناصر طبیعی در کاهش فشارهای فکری و روانی و تاثیر آن در بهبود بیماران، از نظر تاریخی ریشه در فرهنگ های باستانی ایرانیان، چینی ها و یونانیان دارد. در اروپای قرون وسطی درمانگاه ها در دیرهای راهبان شکل می گرفت که شامل باغی نیز می شدند. پس با بررسی مختصر این باغ ها اصول لازم برای طراحی باغ های امروزی را خارج می کنیم.

شفابخشی

Heal از یک کلمه آنگلساکسونی Healen نشات می گیرد که به معنای تمامی است. تمامیت از لحاظ لغوی به معنای کل نگر است؛ کل در اینجا اشاره به جمع جسم و ذهن دارد. پس منظور ما از شفابخشی آن کیفیتی است که جسم و هم ذهن را در بر می گیرد. با این حال شفا بخشی انواعی دارد که به ترتیب زیر است:

۱. شفای معنوی: جنبه معنوی هر موجود ماهیت درونی اوست. آگاهی بیشتر در مورد سطوح معنوی امکان تجربه حس تعلق به جهان می دهد و این به نوعی باعث شفای معنوی و روحی می شود.
۲. شفای ذهنی (فکری): کاوا این (۱۹۹۷) و اورنتین (۱۹۹۳) معتقدند که اعتقادات شخصی بیماران نقش مهمی در پروسه شفابخشی دارد، پس اگر آیتم های فکری یک بیمار اصلاح شوند فرآیند شفابخشی او هم سریع می شود.
۳. شفای احساسی و عاطفی: توانایی تجربه کردن زندگی با برقراری ارتباط عمیق با افراد دیگر و دنیای اطراف به وسیله سطح احساسی و عاطفی فرد است.

۴. شفای اجتماعی: یک فرد در انزوا از افراد دیگر نمی تواند زندگی کند و همین زندگی جمعی است که موجب نوعی شفابخشی در فرد می شود و به همین خاطر تمرینات شفابخشی در میان جمع اثربخش تر است. (نماز جماعت مسلمانان نمونه ای از تاثیرگذاری جمع بر فرد است).
۵. شفای کالبدی: شفای کالبدی فقط زمانی است که شخص تمایل به بهبودی داشته باشد و اعتقادات و احساساتش هماهنگ باشد، در واقع طب و دارو مکمل هایی هستند برای تسریع روند بهبود.

ارتباط منظر شفابخش و تاثیر روی سلامتی با توجه به اصول تاریخی:

از لحاظ تاریخی ایده باغ های شفابخش که بین منظر و سلامت ارتباطی قوی می یافت، برای اولین بار در رابطه با مراکز درمانی مانند بیمارستان ها توسط نظریه پرداز آلمانی هرشفیلد در اواخر قرن هجدهم مطرح شد. او خصوصیات کامل حیاط بیمارستان ها را به نحوی که بتواند موجب کاهش نگرانی و افزایش امید در بیماران شود را توصیف می کند و وجود آبشارهای کوچک، گل های رنگارنگ، درختچه های سایه دار، گیاهان معطر، مکان هایی برای نشستن و مسیرهای پیاده برای تاثیر منظر بر قدم زدن بیماران را توصیه می نماید. (Cooper and Marcus et al 1999)

سلامت در دهه های اخیر بسط یافته و نظریه های متفاوتی در مورد آن مطرح شده است. از جمله نظریه بهبود استرس اولریک است که معتقد است مناظر طبیعی تمایل به کاستن میزان استرس دارند در حالی که مناظر ساخته شده نه تنها از بهبود استرس ممانعت می کنند بلکه می توانند خود سبب استرس شوند. (Ulrich, 2002) ترجیحات مردم از مناظر نیز بر این موضوع تاکید می کند که مناظر طبیعی دارای کیفیاتی هستند که ارضاء کننده نیازهای بیولوژیکی انسان هستند. ارتباط فطری انسان با طبیعت سبب می شود تا برخی تماس ها با دنیای طبیعی به طور مستقیم بر سلامتی تاثیر گذارند. نظریه تجدید توجه کیلان ها در مورد خستگی فکری انسان به تاثیرات احیای فیزیکی، روانی و قابلیت های اجتماعی طبیعت که دارای عوامل کلیدی برای ترمیم فکر است، می پردازد. (Kaplan and Kaplan, 1989)

ارتباط مناظر طبیعی با سلامت انسان

تیپ منظر	خصوصیات منظر	تاثیرات سلامتی گزارش شده	محققین
منظر طبیعی - منظر سبز	پرچین	تمدد اعصاب، آرامش	Nakamura and Fuji (1992)
	محیط طبیعی: نواحی آبی ساحلی با مراتع	تاثیرات ترمیمی و احیاء کننده: کاهش ضربان قلب	Laumann et al (2003)
	مناظر با دیدهایی از عناصر طبیعی	تاثیر در افزایش توجه مستقیم، رضایت مندی، صبر بیشتر	Kaplan (1993), Tennessen and Cimprich (1995)
	باغ قدیمی با درختان میوه و تنوعی از گل ها	افزایش قدرت تمرکز	Otosson and Grahn (2005)
	منظر طبیعی: رود دره ها با صدای آب	به طور قابل ملاحظه ای کاهش درد برای آنهایی که در چنین منظری حضور دارند.	Diette et al (2003)

حال با دانستن تاثیر مناظر طبیعی بر سلامتی و به نوعی شفابخشی، به بررسی باغ های قدیم و عاملی که این باغ ها را در طی سالیان متمادی حفظ کرده اند می پردازیم؛ حس رهایی و آرامشی که ایجاد می کنند و موجب شفای جسم و روح می شوند.



باغ ایرانی

با فراهم آوردن تجربه فضای درونی و به دنبال آن حس امنیت را تقویت می کند. مقیاس و ابعاد قابل درک و خوانایی آن نیز به تقویت این حس کمک می کند. تنوع موجود در باغ ایرانی از طریق تحریک همزمان انواع حواس احساس می شود و در عین حال وجود سلسله مراتب باعث خوانایی بیشتر فضا می شود.

باغ اسلامی

از نیمه اول قرن هشتم میلادی وجود داشته است. این باغ ها به نوعی نمایشی از بهشت قرآن روی زمین هستند و برای بار اول در ایران در کویرها ساخته شده اند؛ محیطی بسیار خشن این باغ های پردیس گونه را در بر گرفته بود. بیانیه اسلامی برای بهشت عناصری همچون آب، سایه، گل ها و درختان میوه را در بر می گیرد. این محیط درونگرا و محصور سختی و وخامت محیط بیرون را خنثی می کند. فرم اولیه باغ های اسلامی بر



اساس کانال هایی بود که کل باغ را به ۴ قسمت تقسیم می کرد و این بر پایه یک عقیده کیهانی قدیمی بود که جهان از ۴ بخش تشکیل شده است و این ۴ بخش به وسیله ۲ رودخانه بزرگ تقسیم شده اند. در این باغ ها هیچ مجسمه وجود ندارد، درختان سایه های وسیع دارند. این باغ ها با تقارن های خود نوعی خلوص فرامادی را ارائه داده و در آن واحد هم نمادین و هم عملکردی بوده اند. اسلام شرق و غرب را تحت تاثیر قرار داد و تاثیر آن روی باغ های این نواحی هم قابل مشاهده است مانند باغ الحمراء و باغ های مغول و تاج محل.

باغ های ژاپنی

این باغ ها در بین سال های ۱۱۸۵ الی ۱۳۳۳ میلادی پدید آمده اند و در واقع مظهر توجه به اندیشه های فلسفی و وسیله ای برای تعالی بوده اند. از دیدگاه آیین کهن شینتو هر پدیده قابل توجه از یک درخت گرفته تا یک تخته سنگ، از یک آبشار تا یک صخره الوهیت خود را دارند و می توانند قابل ستایش باشند. این در واقع ستایش زیبایی درونی طبیعی است. آرامش ناگفتنی حاکم بر باغ های ذن بیشتر نیروی خود را از ترکیب آن جهانیش می گیرد و از سوی دیگر نیروی پنهان در فرم طبیعی تخته سنگ های ثابت در شن، انسان را ناخود آگاه به سوی آرامش می کشاند و این حس توسط موقعیت افقی تخته سنگ ها تقویت می گردد.



از باغ ذن باغ دیگری به نام باغ چای نشات گرفته که البته متفاوت با آن است. با وجودی که این باغ هیچ اهمیت مذهبی ندارد، موقعیتی عمیقاً معنوی داشته و لحظاتی برای آرامش استراحت و سکوت فراهم می آورد. این باغ که با هدف عملکردی روانشناسانه طراحی شده بود در نیمه دوم قرن ۱۸ میلادی توسعه یافت. از ویژگی های این باغ داشتن محصوریت و بی نظمی های قاعده مند در مسیر است که باعث می شود فرد سرعتش را کم کند و به زمینی بنگرد که توجه را به کوچکترین جزئیات خود جذب می کند. این فضا از طریق تمرکز بر سطح اجزاء و عناصر و سکوت، افکار و احساسات بازدیدکننده را در جهت حالت مثبت روحی تغییر می دهد. باغ سنگی ژاپنی بر اساس شهودگرایی ذن به صورت انتزاعی شکل می گیرد و به منظور رها ساختن

انسان ها از هیاهوی زندگی روزانه و ایجاد آرامش و سکونی برای آنهاست تا بتوانند به سیر و سلوک در دنیای درونی خود پرداخته و از دنیای واقعی به دنیای مجازی ذهنی بروند.

باغ های صومعه رهبانی

مانند باغ چای ژاپنی و پردیس ها دارای فضای محصور و درونی بیرونی اند. اولین نشانه های باغ های بهیود بخش در اروپا و در قرون وسطی و با پیدایش این باغ ها پدیدار شده است. در آن زمان معابد به بیماران جسمی و روحی و سالمندان کمک می رساند. فضای عبوری مناسب برای سهولت حرکت بیماران، اهمیت گیاهان معطر و استنشاق هوای تازه، گیاهان علفی دارویی، محل های تفکر و پرورش سبزیجات از ویژگی های آن هستند.



متداول ترین نوع باغ - صومعه در اروپای غربی قرون وسطی دارای یک رواق مرکزی سبز بوده که با کاشت چمن سبز نگه داشته می شده است. این فضا هم به عنوان نمادی از تولد دوباره و زندگی جاویدان و هم برای نیروی تازه بخشیدن به ذهن و چشم راهبان که بیشتر اوقات در تاریکی صومعه بودند و معمولاً گوشه باغ یک درخت ارس به عنوان نمادی از درخت زندگی کاشته می شده است.

لایبرنت ها



مکان های پر پیچ و خم مربوط به تاریخ اساطیر یونان و بعد از آن در ۲۰۰۰ سال قبل از میلاد مسیح در مصر در تمدن های کهن سنگی بودند. به اعتقاد گذشتگان عبور از راه های هزارتو و رسیدن به مرکز به منزله سفری است نمادین که منجر به تولدی دوباره می شود. ممکن است نمادگرایی چرخیدن و چرخیدن و از زوایای مختلف نگریستن از نظر درمانی مفید باشد و لایبرنت هر مکانیزی که داشته باشد مردم را به رهایی از مشکلات در مرکز خود فرا می خواند.

حال باز می گردیم به بررسی باغ های شفابخش که هدف باغ

شفابخش این است که افراد در آن احساس امنیت، استرس کمتر، راحتی بیشتر بکنند و حتی باغ به آنها نیروی تازه بخشد، اما مارکوس و بارنز معتقدند که باغ شفابخش فضایی خارجی و یا داخلی است که مختص یک باغ شفابخش طراحی شده است، باغی که شفادهنده است. در اکتبر ۲۰۰۱، مارکوس در مجله معماری منظر ۷ مولفه در ایجاد باغی که خواص شفابخشی دارد تعریف نمود:

۱. ایجاد خوانایی
 ۲. خلق حس امنیت در فضا
 ۳. آرامش روانی
 ۴. فرصت هایی برای انتخاب (به دنبال انزوا و خلوت شخصی بودن و یا به دنبال ملحق شدن برای بهره بردن از حمایت های اجتماعی به گروه های جمعی و فعالیت های گروهی)
 ۵. فراهم کردن زمینه هایی که فرد با طبیعت در گیر شود.
 ۶. ایجاد زمینه های انس و آشنایی با محیط باغ
 ۷. خلق ویژگی های مثبت و واضح در طراحی باغ
- به اعتقاد او باغی را می توان شفابخش نامید که یک یا اکثر ویژگی های بالا را دارا باشد. حال این اصول را در قالب زیر تجزیه و تحلیل می کنیم:

راهکارها

با تجزیه و تفکیک اصول رعایت شده در باغ های شفافبخش قدیم به این نتیجه می رسیم که یکی از کیفیت های باغ شفافبخش این است که آنها طوری طراحی شوند که هماهنگی و تعادل بین بعضی یا همه حواس برقرار کنند. پنج حس وجود دارد که از طریق چیدمان باغ می توانند هماهنگ بشوند. بعضی یا همه این حس ها می توانند انتخاب شوند تا در طراحی روی آنها فوکوس شوند. بینایی، بویایی، چشایی، لمسایی و شنوایی.

بینایی:

یکی از نکات مهم در بررسی باغ شفافبخش، تاثیر جنبه های بصری منظر است. اگر چه ارتباط انسان با محیط از طریق حواس گوناگون برقرار می شود، با این حال حدود ۹۰٪ آن از طریق بینایی است. تحقیقات نشان می دهد که بخش مهمی از اهداف شفافبخشی منظر در مشاهده مناظر طبیعی است و نه الزاماً در انجام فعالیت در طبیعت. (Kaplan, 1992) این امر به اهمیت کیفیات بصری مناظر طبیعی به عنوان مناظری که در زندگی روزمره مورد استفاده قرار می گیرند اشاره دارد و می تواند دستورالعمل های خاصی در زمینه طراحی مناظر سبز به همراه داشته باشد. کافیسست چشمهایمان را باز کنیم تا نور و رنگ ها و تاثیر آنها را در بهبود سلامتی ببینیم. سال ها تحقیق نشان داده است که رنگ ها روی افکار، عکس العمل ها و سلامتی مان و حتی روابط ما با دیگران موثر هستند. رنگ ها مهمترین عامل در طراحی باغ ها هستند. معنا و توانایی شفافبخشی هر رنگی با سایر رنگ ها متفاوت است، برای مثال نارنجی اساساً رنگ شادی است، خیره شدن به آن یک نوع حس رهایی از نگرانی های هر روزه را فراهم می کند؛ در حالی که آبی یک رنگ ایده آل برای مکان های شفافبخش است تا حدی که احساس رهایی و ریلکس شدن را به وجود می آورد. البته بنا به گفته Rawlings هیچ رنگی برای شفافبخشی بهترین نیست و انتخاب یک رنگ مناسب یک امر کاملاً شخصی است. در این راستا توجه به تغییر رنگ درختان و گل ها و در نتیجه حس کردن چرخه طبیعت و خلق حس تغییر فصل ها هم تاثیر شفافبخشی خودش را دارد. همین طور استفاده از درختانی با رنگ های شاد نارنجی و زرد، گیاهان گل دار پاییزی و درختانی با شاخه بندی های جالب.

اصول بصری دیگری هم در توجه به حس بینایی هستند که لحاظ آنها کیفیت بصری طراحی باغ را افزایش می دهد:

- تضاد و هارمونی در جنس و فرم، رنگ، نظم، ترتیب و چیدمان موارد گیاهی و پوشش های سبز و استفاده از مقیاس مناسب در طراحی از دیگر نکات مهم است.
- در صورتی که باغ شفافبخش توسط ساختمان های بلند مانند بیمارستان ها احاطه شده باشد باید با استفاده از المان هایی مانند درخت فضا را به سطوح پایین تری انتقال داد و به مقیاس انسانی رساند.
- استفاده از اشکال هندسی ساده و الگوهای سنتی کاشت، گودال باغچه ها و حیاط های مرکزی
- حفظ درختان قدیمی و تنومند، درختان سالم و درختانی که تاج گسترده دارند.
- استفاده از گیاهان بومی و یا سازگار و درختانی که نیاز کمتری به مراقبت دارند.
- استفاده از سبک کاشت طبیعی با گیاهان بومی در ترکیب ارگانیک به جای طراحی دقیق گیاهان تزینایی
- افزایش خوانایی مکان با کاشت تک درختانی که نمادی از زندگی و یا ایستادگی هستند مانند درختان سرو و درخت ارس در مکان های مناسب. استفاده از درختانی که تاج، گل و یا برگ ها و فرم خاص دارند و به عنوان نشانه در مسیرهای حرکت سبب خوانایی مکان می شوند.
- استفاده از گیاهان پهن برگ و خزان کننده یا داربست ها و گیاهان رونده که سبب خوانایی مکان و بهبود شرایط محیطی می شود.
- ایجاد محل هایی برای فعالیت های باغبانی و کاشت سبزیجات (در صورت امکان گیاهان علفی دارویی)
- سعی در تطابق با محیط به جای تغییر یکباره آن از عوامل مهم در منظر درمانی است زیرا حفظ خاطره مکان و تغییرات تدریجی مکان است که مورد دوم از خصوصیات فرآیندهای طبیعی نیز می باشد. هویت و یکپارچگی منظر معلول تکامل تدریجی مکان است و نه تغییرات ناگهانی آن. بدین ترتیب امکان تطبیق انسان با محیط و شرایط محیطی و ارتباط با آن را افزایش می دهد؛ به عبارت بهتر باغ ها باید با محیط هماهنگی ایجاد کنند؛ هم از لحاظ ذهنی و هم فیزیکی و باید طوری طراحی شوند که یک تجربه احساسی قوی ایجاد کنند.

- ایجاد و افزایش عمق منظر (چند لایه بودن عمق منظر) با رعایت فاصله و ارتفاع مناسب گیاهان، باز نگه داشتن کریدورهایی در جهت عناصر طبیعی مانند کوه ها و جنگل ها.

بویایی

هیچ عامل و حسی به یاد ماندنی تر از حس بویایی نیست؛ عطرها می توانند یک اصل برای طراحی باغ باشند. همه ما بوهای خاصی را می شناسیم که معنای خاصی برای ما دارند؛ دانشمندان کشف کرده اند که بوهای شیرین مثل میموزا یا جامومایل امواج مغزی آلفا، دتا و دلتا تولید می کنند و حالت ریلکسیشن و یا حتی خواب آلودگی به وجود می آورند. بوهای دیگر مثل رزماری، موج مغزی بتا تولید می کنند که به وجود آورنده حالت هوشیاری است. یک مقدار روغن برای مثال لاوندر و گرانیوم تاثیر متعادل دارند. (هم انرژی زاینده و هم آرامش بخشند) و تاثیرات گوناگون آن به نیاز فرد بستگی دارد. عکس العمل های گیاهان به طور قابل توجهی روی افرادی که از این بوها خوششان نمی آید، اتفاق نمی افتد. به همین خاطر طراح یک باغ گیاه شناسی شخصی، باید از متقاضی بپرسد که چه نوع بوهایی برای او به وجود آورنده خاطرات خوشایند است و از آن اسانس ها در طراحی باغ استفاده کند. دقت به حذف گیاهان آلرژی زا و استفاده از درختانی که گل ها و گرده های درشت دارند و میزان آلرژی آنها کمتر است نیز حائز اهمیت است.

چشایی

این حس کاملاً با حس بویایی مرتبط است. بوها تا حد خیلی زیادی در طعم و مزه نقش دارند. ما اغلب چیزها را قبل اینکه مزه کنیم، بو می کنیم و این برای ترشح بزاقمان کافیست. حس چشایی هم مانند حس بویایی می تواند در باغ استفاده شود و با استفاده کردن از گیاهان خوراکی استفاده کننده از باغ می تواند سطح دیگری از تحریک حواس را تجربه کند. یکی از بزرگترین لذت های باغبانی این است که حس چشایی شخص را به یک خلسه روحانی ناشی از خوردن میوه جات و سبزیجات فرو برد ولی اگر حس چشایی بخواهد به عنوان محرک در باغ به کار رود طراح در آن قطعه باغ فقط باید گیاهان خوراکی بکار د و از استفاده گیاهان سمی بپرهیزد.

لمسایی

در مورد بافت، گیاهان تنوع بالایی به وجود می آورند. وقتی می خواهیم حس لمسایی را تحریک کنیم، باید آن دسته از درختانی را که پوست تنه آنها برای لمس کردن تحریک کننده است را انتخاب کنیم. برای مثال درختانی مثل افرا با پوست خشن و پر از خلل و فرج یا گیاهانی با برگ های لطیف چنین خاصیتی دارند.

شنوایی

زندگی با صداهای استرس زای هر روزه باعث می شود ما اغلب ارزش صداها را در باغ ها فراموش کنیم؛ زمان هایی وجود دارد که ما آرزو می کنیم که صداها آندر ما را به خودشان مشغول کنند که از ذهنیت های روزمره و حالت خودآگاه مان خارج شویم. به همین دلیل بهتر است که باغ ها به عنوان به وجود آورنده یک پناهگاه، از آلودگی های صوتی بیرون باشند برای مثال آب پر فشاری که از یک چشمه بیرون می زند به اندازه کافی صدا ایجاد می کند تا صدای مضطرب کننده ترافیک بیرون شنیده نشود. خیلی از چمن ها و یا بامبوها تاثیر مطلوبی در طراحی باغ ها دارند و این تاثیر نه فقط به خاطر صدایشان به هنگام وزش باد است بلکه حرکت آنها هم جالب توجه است. گیاهان خاصی که حشرات و پرندگان را دور خودشان جمع می کنند، تخصیص محل هایی برای آبخوری پرندگان هم باعث ایجاد صداهای زیبا و قابل توجهی می شود. در محور، آرامش دهی صدای آب اگر به میزان معینی برسد درست در لبه شکست سکوت قرار می گیرد که این همان صدای روشن نامیده می شود. این صدا از فواره های حوض شنیده و آرامش برقرار می کند، آرامشی که نمایانگر تسلط انسان بر طبیعت است و در واقع موسیقی روح و روان محسوب می شود؛ استفاده از آب به صور گوناگون مانند دریاچه و برکه (و جزایر منظره ای در روی آنها)، آبشار و آبناها به خصوص آبناهای خطی و فواره ها به گونه ای که صدای آب را منتقل کنند، از دیگر راهکارهاست.

نتیجه گیری

آنچه در این مقاله بررسی گردید؛ مروری بر باغ هایی قدیمی سراسر دنیا بود و عواملی که این باغ ها را در طی سالیان متمادی حفظ کرده است و باعث حس رهایی و آرامش در آنها شده است که نوعی شفای جسم و روح است. در این مقاله سعی شد تا با توجه به محدودیت در ظرفیت نگارش این مقاله تنها چند عامل شاخص و موثر که در باغ های قدیمی رعایت می شده است را در قالب حواس پنجگانه به طور مختصر مورد توجه و بررسی قرار دهیم. متأسفانه امروزه طراحی فرم های گوناگون محیط ساخته شده در باغ ها پیش از

اینکه بر احساس و نگرش های شخصی طراحان متکی باشد بر دانش و آگاهی آنان متکی است. آشنایی طراحان به گونه ای مستقیم و یا غیرمستقیم به حرفه طراحی کمک می کنند و برای طراحان این امکان را به وجود می آورند تا طرح های ارائه شده آنها بیش از پیش با نیازها و فرهنگ استفاده کنندگان سازگار بوده و لذا باغ های شفابخش طراحی شده توسط آنها شرایط لازم را برای یک آرامش بخشی واقعی فراهم آورند.

منابع:

- خلیل نژاد، محمدرضا. ۱۳۸۴. باغ ایرانی منظری از حکمت ایرانی. ماهنامه پیام سبز. شماره ۴۲
- انصاری، مجتبی. محمودی نژاد، هادی. ۱۳۸۶. باغ ایرانی تمثیلی از بهشت با تاکید بر ارزش های باغ ایرانی دوران صفوی. نشریه علمی پژوهشی هنرهای زیبا. شماره ۲۲. بهار ۱۳۸۶
- آبروی، ا.ج. ۱۳۴۶. شیراز مهد شعر و عرفان. ترجمه: منوچهر کاشف. بنگاه ترجمه و نشر کتاب. تهران.
- ویلبر، دونالد. ۱۳۴۸. باغ های ایران و کوشک های آن. ترجمه: مهین دخت صبا. بنگاه ترجمه و نشر کتاب. تهران.
- اسمیت، جان، الکساندر. ۱۳۷۳. سمینار معماری فضای سبز چرا نه؟. دانشگاه تهران. دانشکده هنرهای زیبا.
- انصاری، مجتبی. ۱۳۶۷. اصول طراحی معماری اسلامی سنتی. پایان نامه کارشناسی ارشد معماری. دانشگاه تربیت مدرس. دانشکده هنر.
- پیر نیا، محمد کریم. ۱۳۷۳. باغ های ایرانی. آبادی. شماره ۱۵. زمستان ۱۳۷۳.
- روحانی، غزاله. ۱۳۷۱. طراحی باغ و احداث فضای سبز. انتشارات فرهنگ جامع. تهران.
- [Http://books.google.com/books?id=YRY1WejQok8C&pg=PA181&lpg=PA181&dq=healing+garden.good+samaritan+regional+medical+center](http://books.google.com/books?id=YRY1WejQok8C&pg=PA181&lpg=PA181&dq=healing+garden.good+samaritan+regional+medical+center)
- http://www.worldarchitecturefestival.com/whatson_shortlist_crits_gallery.cfm?projectCategoryId
- <http://www.scirus.com/srsapp/search?q=landscape&t=all&sort=0&g=s>
- <http://www.oala.on.ca/articles.aspx?catID=2187&ID=97114>