



บทความวิชาการ

“อาบป่า” ยามหัศจรรย์ สร้างสรรค์การเรียนรู้ “Forest Bathing” A Miracle Medicine for Creative Learning

ณัฐฐาพร เพ็งสวัสดิ์

Natthaphon Phengsahwat

โรงพยาบาลท่าแซะ จังหวัดชุมพร

Tha Sae Hospital, Chumporn Province

*Email: natthaporn.ssr@gmail.com

Received 17 December 2024; Revised 28 December 2024; Accepted 29 December 2024

Abstract

“Forest Bathing” a miracle medicine for creative learning is a concept that incorporates nature therapy into the learning process. It involves engaging all five senses: sight, hearing, smell, taste, and touch, to connect with nature and become a part of it. This approach enhances learning by transforming both the body and mind through a process of natural cleansing that called “Forest Bathing” The forest bathing stimulates three parts of the brain: the executive area, the spatial network, and the default network. This helps alleviate stress, reduce depression, and erase negative memories, leading to improved mood, openness, and receptiveness to advice. As a result, learning improves, and positive behaviors are encouraged. Forest bathing also helps treat attention deficit hyperactivity disorder (ADHD), improving focus and attention span. It can incentive creativity and innovative thinking, 3 higher-level thinking skills such as problem-solving, critical thinking, and creative thinking. Additionally, forest bathing strengthens the immune system and increases the production of cancer-fighting cells, promoting overall health and well-being. It energizes the body and mind, enhancing learning and life experiences.

Keywords: Forest bathing, Nature therapy, Positive behavior, Creative thinking

บทคัดย่อ

“อาบป่า” ยามหัศจรรย์ สร้างสรรค์การเรียนรู้ เป็นหนึ่งในทฤษฎีที่นำแนวคิดทาง ธรรมชาติบำบัดมาผนวกกับกระบวนการเรียนรู้ ด้วยการเปิดประสาทสัมผัสทั้ง 5 คือ 1) ตา การมองเห็น 2) หู การได้ยินเสียง 3) จมูก การดมกลิ่น 4) ลิ้น การรับรส และ 5) ผิวหนัง การสัมผัส โดยการใช้ชีวิตร่วมกับธรรมชาติหรือหลอมรวมเหมือนเป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ เป็นการเพิ่มพลังการเรียนรู้ที่มุ่งเน้นการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกายและจิตใจโดยวิธีการชำระล้างร่างกายและจิตใจด้วยธรรมชาติที่เรียกว่า “การอาบป่า” ซึ่งธรรมชาติสามารถกระตุ้นการรับรู้ของสมอง 3 ส่วน คือ 1) สมองส่วนที่คิดวิเคราะห์สถานการณ์ (Executive Area) 2) สมองส่วนที่ทำหน้าที่ตอบสนองต่อสัญญาณจากประสาทสัมผัสจากสิ่งแวดล้อม (Spatial Network) และ 3) สมองส่วนที่เกี่ยวข้องและเชื่อมโยงกับพฤติกรรม (Default Network) จึงช่วยบำบัดความเครียด ลดอาการซึมเศร้า ลบล้าง



ความทรงจำที่เลวร้าย ทำให้รู้สึกดีขึ้น มีการเปิดใจ ยอมรับปัญหาที่เกิดขึ้นและรับฟังคำแนะนำ ซึ่งส่งผลให้เกิดการเรียนรู้ดีขึ้น และตอบสนองต่อพฤติกรรมทางบวก และยิ่งช่วยบำบัดโรคสมาธิสั้น (ADHD) ส่งผลให้เกิดสมาธิการเรียนรู้ได้ยาวนานขึ้น และยังเกิดแนวคิด (Idea) ดี ๆ มีความคิดสร้างสรรค์ ในการทำงานหรือการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ ซึ่งเป็นกระบวนการที่เน้นความคิดระดับสูง 3 ประเภท คือ การแก้ปัญหา การคิดอย่างมีวิจารณญาณ และการคิดสร้างสรรค์ ที่สามารถทำงานร่วมกันอย่างลงตัว นอกจากนี้ การอาบป่า ยังช่วยเสริมสร้างระบบเลือดและระบบภูมิคุ้มกันต่าง ๆ ของร่างกาย รวมทั้งเพิ่มเซลล์การต้านมะเร็ง ส่งผลให้มีสุขภาพดีและมีความสุข มีพลังในการเรียนรู้และการใช้ชีวิต

คำสำคัญ: อาบป่า, ธรรมชาติบำบัด, พฤติกรรมทางบวก, ความคิดสร้างสรรค์

บทนำ

ในยุครุ่งเรืองของเทคโนโลยีและอินเทอร์เน็ต ผู้คนใช้เวลากับตนเองและอุปกรณ์สื่อสารหรือหน้าจอบคอมพิวเตอร์มากขึ้น ใช้เวลากับวันหยุดพักผ่อนด้วยการดูโทรทัศน์ ท่องโลกอินเทอร์เน็ต และอยู่ในบ้านมากกว่านอกบ้าน แม้จะออกมานอกบ้านก็ต้องใช้อุปกรณ์สื่อสารและอินเทอร์เน็ต จ้องแต่การรับรู้ข้อมูลข่าวสารจากโทรศัพท์มือถือที่เรียกกันว่า “สังคมก้มหน้า” ผลกระทบจากการที่อยู่แต่ในบ้าน โดยพึ่งพาเทคโนโลยีเพียงอย่างเดียว ไม่ออกไปสัมผัสธรรมชาตินอกบ้าน และปัญหาของเด็กและเยาวชนไทยในปัจจุบันมีความรุนแรงและซับซ้อนมากขึ้น โดยเฉพาะในวัยเรียนระดับประถมศึกษาจากสถานการณ์ที่เสนอผ่านสื่อต่าง ๆ บ่งบอกว่าเด็กไทยมีพฤติกรรมรุนแรงและสภาวะจิตเปราะบางเพิ่มขึ้น (Department of Mental Health, 2019) ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Maneesaeng (2018) ได้ทำการสำรวจปัญหาพฤติกรรมของนักเรียนระดับอนุบาลและประถมศึกษาในโรงเรียนเขตชุมชนมหาวิทยาลัยเวสเทิร์น โดยใช้แบบประเมิน SDQ ในเด็กอายุ 4-13 ปี เก็บข้อมูลจากครูและผู้ปกครองระหว่างเดือนมกราคม-กุมภาพันธ์ 2560 พบว่านักเรียนที่มีความเสี่ยงหรือมีปัญหาด้านอารมณ์ร้อยละ 25 ด้านพฤติกรรมเกเรร้อยละ 16.6 ด้านพฤติกรรมอยู่ไม่นิ่งร้อยละ 23.4 และด้านปัญหาความสัมพันธ์กับเพื่อนร้อยละ 18.7 ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Lakneeyalawin & Wattanaburanont (2022) ได้ศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะซึมเศร้าของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายพบว่า เพศ ความผูกพันในครอบครัว การติดอินเทอร์เน็ต และความแข็งแกร่งในชีวิต มีอิทธิพลต่อภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น ดังนั้นควรจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมความสุข ลดปัญหาการติดอินเทอร์เน็ต เพิ่มพลังความแข็งแกร่งในชีวิต ส่งเสริมสุขภาพกายและจิตที่ดีให้กับนักเรียน และจากงานวิจัยของ Tosta & Jai-odton (2020) ได้ศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อความคิดสร้างสรรค์ของนักศึกษาระดับปริญญาตรีพบว่าปัจจัยหนึ่งนั้นคือ อารมณ์ เป็นลักษณะของความคิดความรู้สึกและการรับรู้ เข้าใจเชิงเหตุผลอาจแสดงออกในลักษณะความกังวลใจในการทำงานอย่างเคร่งครัด อยู่ในภาวะเครียดมากเกินไป กลัวถูกรบกวน หรือกระทบกระเทือนทางอารมณ์ ความอายไม่กล้าแสดงออก ความท้อใจ ไม่มั่นใจ การแสดงความรู้สึกของตนเองออกมา การเห็นคุณค่าและเคารพตนเอง ความคิดสร้างสรรค์ไม่ใช่เพียงแค่เป็นสิ่งที่ช่วยสะท้อนอารมณ์เท่านั้นยังช่วยสนับสนุนให้เกิดสุขภาพจิตที่ดี ความคิดสร้างสรรค์สร้างผลผลิตหรือความคิดซึ่งไม่เหมือนใคร ทำให้มนุษย์มีความรู้สึกที่กับตนเอง แสดงความรู้สึกของตนเองออกมาให้เห็นคุณค่าและเคารพตนเอง

“การอาบป่าหรือการใช้ธรรมชาติบำบัด” จากรายงานผลงานวิจัยค้นพบว่าสามารถช่วยฝึกสมาธิ ลดพฤติกรรมก้าวร้าว ส่งเสริมพฤติกรรมทางบวก ช่วยให้เราต่อสู้กับโรคเครียด บำบัดโรคซึมเศร้าและโรคอื่น ๆ ตามมา สร้างภูมิคุ้มกันโรค ลดความดันเลือด รวมทั้งเพิ่มเซลล์การต้านมะเร็ง ทำให้มีสุขภาพกายและสุขภาพใจที่ดี อารมณ์ดี ส่งผลให้มีความสุข และมีความคิดสร้างสรรค์ (Williams, 2017) ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Sutheethorn (2021) ได้ศึกษาทบทวนงานวิจัยการอาบป่าในพื้นที่ ภูมิทัศน์เมืองโดยการใช้ธรรมชาติบำบัด ซึ่งมีการแนะนำให้ออกมาใช้เวลาอยู่กับธรรมชาติให้มากขึ้น สัมผัสและสัมผัส เข้าถึงธรรมชาติ



อย่างแท้จริง โดยที่ไม่ถูกรบกวนจากเรื่องราวชีวิตประจำวันของคนอื่น ๆ ส่งผลให้มีสุขภาพกายและใจที่ดี สามารถสร้างภูมิคุ้มกันได้ และสอดคล้องกับ Cardoso (2020) ได้ศึกษาการอาบป่าของนักศึกษาในเมืองที่กีดกันจากการเรียนและการใช้ชีวิตในเมืองพบว่า การอาบป่าสามารถลดความเครียด สร้างความรู้สึกผ่อนคลาย และฟื้นฟูร่างกายและจิตใจได้ด้วยเช่นกัน

วัตถุประสงค์

บทความวิชาการนี้มีวัตถุประสงค์หลักเพื่อนำเสนอแนวคิดทางธรรมชาติบำบัดในการสร้างสรรค์การเรียนรู้ เรียกว่า “อาบป่า” ยามหัตถ์จรรยา

ประโยชน์ที่ได้รับ

“อาบป่า” หรือ Forest Bathing ไม่ใช่แค่การออกกำลังกาย ปีนเขา เดินป่า พักแรม ศึกษาเส้นทางธรรมชาติหรือใกล้ชิดธรรมชาติทั่วไป แต่เป็นการออกไปเดินเล่นท่ามกลางธรรมชาติ เข้าหาและใกล้ชิดกับธรรมชาติมากยิ่งขึ้น เป็นการแช่ตัวในธรรมชาติอย่างเต็มที่ เพื่อสัมผัสและเชื่อมต่อกับสิ่งแวดล้อมรอบตัว ผ่านการใช้ประสาทสัมผัสทั้งห้าอย่างเต็มที่ การทำกิจกรรมอาบป่าสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการสร้างสรรค์การเรียนรู้ได้หลากหลายรูปแบบ เหมาะสำหรับกลุ่มคนทุกช่วงวัย โดยเฉพาะอย่างยิ่งสำหรับเด็กและเยาวชน ซึ่งบทความวิชาการนี้จะประโยชน์สำหรับผู้่านทั่วไปหรือนักวิชาการศึกษานำไปต่อยอดในการวางแผนและพัฒนา รูปแบบการจัดการเรียนรู้เกี่ยวกับการอาบป่าที่เหมาะสมกับบริบทของสถานศึกษาได้

ขั้นตอนหรือวิธีการอาบป่า

การอาบป่า (Forest Bathing) มีขั้นตอนในการอาบป่าดังนี้ (Li, 2019; Plevin, 2019; Ivens, 2018; Hansen, Jones, & Tocchini, 2017)

1. เลือกการอาบป่าที่ตรงกับเป้าหมาย เช่น ถ้าต้องการที่จะเพิ่ม NK CELL ที่ทำหน้าที่กำจัดเซลล์มะเร็ง แนะนำให้เป็นการอาบป่า 3 วัน 2 คืน แต่ถ้าต้องการแค่ลดความเครียด และผ่อนคลาย แนะนำให้อาบป่าครึ่งวันหรือหนึ่งวัน ซึ่งอาจเป็นป่าในสวนสาธารณะใกล้บ้านก็ได้
2. วางแผนการอาบป่าบนฐานความสามารถของร่างกาย หลีกเลี่ยงการทำให้ตัวเองเหนื่อยเกินไป
3. ถ้ามีเวลาทั้งวัน ให้อยู่ในป่าประมาณ 4 ชั่วโมง และเดินประมาณ 5 กิโลเมตร หรือถ้ามีเวลาแค่ครึ่งวัน ให้อยู่ในป่าประมาณ 2 ชั่วโมง และเดินประมาณ 2.5 กิโลเมตร
4. เมื่อรู้สึกเหนื่อย จงพัก อย่าทำให้ตัวเองเหนื่อย เมื่อรู้สึกกระหาย จงดื่มน้ำ เมื่อรู้สึกหิว จงรับประทานอาหาร
5. หาดำแหน่งที่ชอบ นั่งลงชื่นชม ดมดื่มน้ำกับทัศนียภาพของป่าสักช่วงเวลาหนึ่ง (ถ้ามีเพื่อนไปด้วยควรหลีกเลี่ยงการสนทนาหรือพูดคุย เพื่อจะได้เข้าถึงและสัมผัสกับธรรมชาติอย่างแท้จริง)
6. ถ้าเป็นไปได้ หลังจบการอาบป่า ให้อาบน้ำร้อนที่บ่อน้ำร้อนธรรมชาติ

ที่ญี่ปุ่นมีป่าชื่อ Inan Furesato Monori ซึ่งเรียกว่า Forest Therapy Program ก่อนการอาบป่าจะมีแพทย์มาตรวจร่างกาย และให้ทำแบบทดสอบด้านจิตวิทยา หลังจากนั้นนำข้อมูลที่ได้ไปประมวลผลเลือกเส้นทางเดินป่าที่ดีที่สุดให้แต่ละบุคคลในการอาบป่า เป็นการหลีกเลี่ยงตัวเองจากเทคโนโลยีและทำให้ชีวิตเดินช้าลง ให้มีเวลาได้อยู่กับธรรมชาติ และให้ความสำคัญกับการใช้เวลาในธรรมชาติ เป็นการออกไปเดินเล่นท่ามกลางธรรมชาติ สัมผัสและซึมซับกับบรรยากาศของธรรมชาติ ใช้ชีวิตร่วมกับธรรมชาติและเป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ เปิดใจรับธรรมชาติด้วยประสาทสัมผัสทั้ง 5 ดังนี้ (Li, 2019; Plevin, 2019; Ivens, 2018; Hansen, Jones, & Tocchini, 2017) ได้แก่ 1) การมองเห็นด้วยตา เก็บภาพภูมิทัศน์ของป่า สีเขียว สีเหลือง และสีแดง



วิวทิวทัศน์ของป่า 2) การไต่กลิ้งผ่านจอมก รับกลิ้งของป่าจากต้นไม้ ใบหญ้า ดอกไม้และกลิ้งดินจากป่าเข้าสู่ปอด โดยเฉพาะกลิ้งจากต้นไม้ประเภทสน ซึ่งมีน้ำมันหอมระเหยไฟตอนไซด์ (Phytoncide) ที่ช่วยเพิ่ม NK Cell ทำหน้าที่กำจัดเซลล์มะเร็ง 3) การฟังผ่านหู รับฟังเสียงของป่า เสียงลมพัดผ่านใบไม้และทุ่งหญ้า เสียงใบไม้ไหว เสียงนกร้อง เสียงน้ำไหล เสียงแมลงหรือสัตว์ชนิดต่าง ๆ ในป่า 4) การสัมผัสทางผิวหนัง สัมผัสหรือโอบกอดต้นไม้ในป่า สัมผัสดอกไม้ ใบหญ้า ใบไม้ ก้อนหินหรือดินในป่า ปล่อยตัวเองไปกับบรรยากาศของป่า รับอากาศ สายลมและแสงแดดที่สาดส่องในป่า และ 5) การรับรสจากลิ้น กินอาหารและผลไม้สดจากป่า หรือดื่มน้ำจากลำธารในป่า

“เปิดประสบการณ์อาบป่า ให้ธรรมชาติบำบัด ผ่านประสาทสัมผัส”

ทุ่งหญ้าเขียวกว้างไกลไปสุดหล้า
ทะเลหญ้าโอบอุ้มบำรุงใจ
ดอกไม้ร้อยสีชาวพราวเติมแต่ง
ผืนป่าใหญ่ย่ำเท้าให้ก้าวเดิน
น้ำตกใสไหลกระเซ็นเห็นเป็นฝอย
แหงนหน้ามองท้องฟ้าทำตะวัน
ปล่อยกายใจไหลล่องทำนองรัก
สรรพสิ่งสัมพันธ์ฉันทกลมเกลียว

งามจับตาล้อเล่นลมเอื่อยอ่อนไหว
เหนียวแคไหนหญ้ารักษาพาเปล็ดเปล็น
เปรียบดั่งแหล่งแห่งรักไม่เคอะเขิน
อย่างเชื่อเชิญฟังเสียงป่าคุยกัน
ไม่รอคอยไหลหลากพรากพุนหัน
รู้เท่าทันน้ำฟ้านั้นหนึ่งเดียว
ให้ประจักษ์ฉุนคิดเฉลียว
ทุ่งหญ้าเขียวท้องฟ้าใสน้ำไหลเย็น



ภาพที่ 1 การอาบป่า



ความหมายของการอาบป่า (Forest Bathing)

การอาบป่า (Forest Bathing) เป็นแนวคิดทางธรรมชาติบำบัดที่มีมานานของชาวญี่ปุ่น เรียกว่า ชินริน-โยกุ (Shinrin-Yoku) คำว่า ชินริน (Shinrin) แปลว่า ป่าไม้ และคำว่า โยกุ (Yoku) แปลว่า อาบน้ำ รวมเป็นการอาบป่า ซึ่งเป็นการสัมผัสธรรมชาติด้วยการเปิดประสาทสัมผัสทั้ง 5 คือ 1) ตา การมองเห็น 2) หู การได้ยินเสียง 3) จมูก การดมกลิ่น 4) ลิ้น การรับรู้รส และ 5) ผิวหนัง การสัมผัส เป็นการใช้ชีวิตร่วมกับธรรมชาติหรือหลอมรวมเหมือนเป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ ให้ธรรมชาติกำหนดภายนอกและภายในของร่างกาย เพื่อให้ได้รับประโยชน์สูงสุดทางการรักษาสุขภาพกายและการเยียวยาจิตใจ เป็นการบำบัดที่อยู่บนฐานการวิจัย ช่วยบำบัดความเหนื่อยล้าของร่างกายและจิตใจ บำบัดความเครียด ช่วยให้ระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายและระบบเลือดดีขึ้น รวมทั้งเพิ่มเซลล์การต้านมะเร็ง นอกจากนี้ยังส่งผลให้เกิดความคิดสร้างสรรค์ และมีพลังในการใช้ชีวิต (Li, 2019; Plevin, 2019; Ivens, 2018; Hansen, Jones, & Tocchini, 2017) การอาบป่านี้ จึงไม่ใช่แค่การออกกำลังกาย ปีนเขา เดินป่า พักแรม ศึกษาเส้นทางธรรมชาติหรือใกล้ชิดธรรมชาติทั่วไป แต่เป็นการออกไปเดินเล่นท่ามกลางธรรมชาติ เข้าหาและใกล้ชิดกับธรรมชาติมากยิ่งขึ้น ไม่ต้องรีบร้อน ชื่นชม สัมผัส ดมกลิ่น ชิมรส และฟังเสียงป่า เหนื่อยก็นั่งพักได้ร่มไม้ ค่อย ๆ สัมผัสและซึมซับธรรมชาติ เปิดใจ เปิดสัมผัสทั้ง 5 เพื่อรู้สึกกับธรรมชาติ และรับรู้ถึงการเป็นส่วนหนึ่งของกันและกัน เป็นวิธีการชำระล้างร่างกายและจิตใจด้วยธรรมชาติ การอาบป่า จึงเป็นสะพานเชื่อมระหว่างตัวเรากับธรรมชาติ ส่งผลให้มีสุขภาพดีและมีมีความสุขซึ่งเหมาะและปฏิบัติได้สำหรับทุกคน ทุกเพศและทุกวัย นักวิชาการและนักวิจัยกล่าวถึงการอาบป่าใน 4 ประเด็นหลัก ดังนี้ 1) สถานที่ที่ต้องเชื่อมโยงกับระบบนิเวศป่าไม้ 2) สภาพแวดล้อมต้องจัดการให้มีความเหมาะสม 3) การใช้ประสาทสัมผัส และ 4) ประโยชน์ที่ได้รับจากการอาบป่า คือ สุขภาพและความผ่อนคลาย สรุปได้ว่า การอาบป่า คือการใช้ธรรมชาติบำบัด โดยการเข้าไปในป่าหรือสถานที่ซึ่งมีสภาพแวดล้อมเป็นป่าหรือธรรมชาติ โดยเปิดประสาทสัมผัสรับรู้ถึงสิ่งต่าง ๆ รอบตัว หรือการหายใจรับอากาศของป่าเพื่อการบำบัดรักษา

การอาบป่าของแต่ละประเทศกับสุขภาพและการเรียนรู้

1. ประเทศญี่ปุ่น เป็นประเทศแรกที่ค้นพบความสัมพันธ์ระหว่างป่าและมนุษย์ เรียกการอาบป่าว่า “Shinrin-Yoku” โดยจุดเริ่มต้นมาจากการหาทางรักษาเรื่องภาวะทางจิตใจและความเครียดที่นอกเหนือจากการรักษาแบบทั่วไป นำไปสู่การศึกษาเรื่องป่าและสิ่งแวดล้อมรอบตัว เปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมได้สัมผัสธรรมชาติผ่านประสาทสัมผัสทั้ง 5 ด้าน การมองเห็น การได้ยิน การสัมผัส การรับกลิ่น และการรับรส ช่วยยกระดับตั้งแต่ร่างกายไปจนถึงจิตใจ ทั้งช่วยการไหลเวียนโลหิต ลดอัตราการการเต้นหัวใจ ไปจนถึงช่วยเสริมสร้างการทำงานของเซลล์ NK (Natural Killer) และลดการปล่อยฮอร์โมน Cortisol ฮอร์โมนความเครียด มีการจัดตั้ง “International Society of Nature and Forest Medicine” และการทดลองที่ทันสมัยมากขึ้นที่ Nippon Medical School ในโตเกียว นอกจากนี้ยังมีการส่งเสริมจากทางภาครัฐในการทำให้การอาบป่ากลายเป็นโปรแกรมสุขภาพระดับชาติ โดยมีระบบการรับรองป่าที่สามารถทำการอาบป่าได้อย่างเป็นทางการ ซึ่งทำให้การอาบป่ากลายเป็นโปรแกรมขั้นพื้นฐานที่นักเดินป่าทุกคนจะต้องทำในประเทศญี่ปุ่น (Boonsomboonsakul, 2024)

2. ประเทศเกาหลีใต้ การอาบป่ารู้จักกันในชื่อ “Salim Yok” มีการก่อตั้ง “National Forest Healing Centre” และมีการจัดทำกฎหมายเกี่ยวกับเรื่องป่าไม่เป็นการเฉพาะ ป่าที่มีชื่อเสียงมากที่สุดในการอาบป่าของประเทศเกาหลีใต้คือ อุทยานแห่งชาติ “Sobaeksan” ที่มีกิจกรรมให้เลือกทำมากมาย ทั้งสวนสมุนไพร พื้นที่นั่งเล่นท่ามกลางธรรมชาติ สะพานเดินป่าระยะเวลากว่า 50 กิโลเมตร ไปจนถึงศูนย์บำบัดด้วยน้ำ (Aquatic Centre) รัฐบาลดำเนินการจริงจังจึงมุ่งมั่นเพิ่มจำนวนของ “Healing Forests” ให้มากขึ้น รวมทั้งการฝึกฝนผู้นำด้านการอาบป่ามากกว่า 500 คนเพื่อเผยแพร่การอาบป่า และแนะนำ การเดินป่า 1 ครั้ง



ต่อ 1 สัปดาห์ รวมทั้งการออกแบบโรงเรียน การออกแบบหลักสูตรสำหรับเด็ก ๆ เข้าไปเรียนรู้ท่ามกลางธรรมชาติ และเป็นพื้นที่บำบัดสำหรับคนที่มีปัญหาเรื่องการเสพติด ปัญหาความเครียด ภาวะโรคซึมเศร้า ตลอดจนเจ้าหน้าที่ที่สภาวะจิตใจโดนกระทบจากการทำงาน อย่างเช่น เจ้าหน้าที่ดับเพลิง เป็นต้น

3. ประเทศสวีเดน มีการบัญญัติค่าเป็นการเฉพาะ โดยใช้คำว่า “Skogsbad” ที่แปลว่าการอาบป่า โดยนำธรรมชาติเข้ามาเพื่อรักษาภาวะเครียดจากการทำงานของผู้คนภายในประเทศ ทั้งการเดินป่าและการทำสวนสาธารณะภายในเมือง ซึ่งนอกจากนี้ยังมีโครงการ “The Alnarp Rehabilitation Garden” ของรัฐบาล ที่ผู้เข้าร่วมต้องเข้าร่วมเป็นระยะเวลา 12 ชั่วโมง ต่อ 1 สัปดาห์ ซึ่งได้รับผลตอบรับดีจนถูกต่อยอดไปใช้เพื่อเป็นการบำบัดของผู้ป่วยที่ภาวะทางจิตจากเหตุการณ์รุนแรงและผู้ป่วยโรคหลอดเลือดทางสมอง และ 60% ของผู้เข้าร่วมกลับมาเข้าร่วมหลังจากผ่านไป 1 ปี ซึ่งเป็นจำนวนที่มากกว่าการบำบัดในรูปแบบอื่น ๆ แสดงให้เห็นถึงความสำเร็จในโปรแกรมนี้เป็นอย่างมาก ประเทศสวีเดนมีแนวคิดที่ว่า ธรรมชาติมีส่วนสำคัญในการเติบโตของเด็ก ดังนั้นสวีเดนจึงเป็นประเทศแรกๆ ที่พัฒนาแนวคิดเรื่อง “Nature School” ที่สนับสนุนเรื่องการเรียนรู้นอกห้องเรียน ทั้งยังมีมหาวิทยาลัย Linköping ที่ใช้ระบบ “Outdoor Environmental Education and Outdoor Life” เป็นส่วนสำคัญในการเรียนรู้ ทำให้ผู้คนภายในประเทศได้อยู่ใกล้ชิดกับธรรมชาติตั้งแต่เด็กอีกด้วย

4. ประเทศสหรัฐอเมริกา หนึ่งในแนวคิดที่แพร่หลายในวงการการแพทย์ของสหรัฐอเมริกา คือ “Nature Prescription” เป็นหนึ่งในวิธีการรักษาคนไข้ เช่น การแนะนำให้คนไข้ใช้เวลาอยู่ท่ามกลางธรรมชาติมากขึ้นไม่ว่าจะเป็นการเดินป่าหรือการเดินสวนใช้กับคนไข้กลุ่มที่มีปัญหาทางด้านร่างกายและสุขภาพจิต ไปจนถึงกลุ่มคนไข้โรคเบาหวานหรือโรคอ้วน แนวคิดนี้ได้รับการสนับสนุนจากหลายฝ่ายทั้ง โรงพยาบาลรัฐ โรงพยาบาลเอกชน บริษัทประกัน และหน่วยงานจากภาครัฐ นอกจากนี้ยังได้รับความสนับสนุนจากสวนหรืออุทยานกว่า 8,000 แห่งในการเก็บรวบรวมการเข้าใช้ของผู้ป่วยแต่ละคนเพื่อทำเป็นฐานข้อมูลกลาง และได้มีการก่อตั้ง the Association of Nature and Forest Therapy Guides and Programs (ANFT) ขึ้นเพื่อพัฒนาเรื่องการอาบป่าเป็นการเฉพาะ มีโปรแกรม Kids in Parks ในการรักษาเรื่องสุขภาพจิตและพัฒนาเด็ก ๆ มากยิ่งขึ้น และกระตุ้นให้ครอบครัวออกมาใช้ชีวิตท่ามกลางธรรมชาติ เพราะเชื่อว่าจะเป็นการช่วยพัฒนาสุขภาพของเด็ก และช่วยยกระดับความสัมพันธ์ภายในครอบครัว หรือ SOAR Academy ที่นำเอาธรรมชาติมาออกแบบการเรียนการสอนสำหรับเด็กที่เป็นโรคสมาธิสั้นหรือออทิสติกภายในโรงเรียน

5. ประเทศจีน ได้นำแนวคิดจากประเทศต่าง ๆ มาผสมผสานกัน มีจุดมุ่งหมายเพื่อพัฒนาศูนย์ดูแลสุขภาพในป่า (Forest Health Care) ที่เน้นการฟื้นฟูสุขภาพ ที่มีแผนจะรวมกับกิจกรรมอื่นในพื้นที่ป่า เช่น การดูแลสุขภาพในป่า นันทนาการในป่า การท่องเที่ยวป่า การเรียนรู้ธรรมชาติของป่า เป็นต้น นอกจากนี้ยังได้นำแนวคิดป่าบำบัดไปประยุกต์ใช้ร่วมกับงานด้านอื่น เช่น การส่งเสริมคุณภาพชีวิต สังคม และสิ่งแวดล้อม โดยอาศัยกระบวนการทางวิทยาศาสตร์ เอกสิทธิ์ของวัฒนธรรมจีน และร่วมมือกับต่างประเทศเกิดแผนพัฒนานโยบายการจัดการป่าบำบัดอย่างบูรณาการ ทำให้เกิดพื้นที่ป่าไม้เพื่อส่งเสริมระบบสุขภาพและแหล่งนันทนาการป่าไม้ทั่วประเทศ

6. ประเทศไต้หวัน นำแนวคิดการอาบป่าของประเทศญี่ปุ่นและส่งเสริมแนวคิดการดูแลสุขภาพ เน้นผลของการอาบป่าในเชิงป่าบำบัด ใช้คำว่า forest therapy หรือ forest healing ตลอดจนมีงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับป่าบำบัด และเกิดแบบจำลองที่เรียกว่า Tree of Life ที่ยืนยันว่า มนุษย์ที่ได้สัมผัสกับพืชจะได้รับความพึงพอใจทางร่างกายและจิตใจ ต่อมา มีการนำแนวคิดมาออกแบบ Forest of Love สำหรับโรงพยาบาล โดยผสมผสานทฤษฎีของไต้หวันและประเทศอื่น ๆ ตลอดจนรวบรวมลักษณะของท้องถิ่น ประชาชนชาวบ้าน ผู้เชี่ยวชาญด้านป่าไม้ และวิศวกรรมสิ่งแวดล้อมทำงานเป็นทีมเพื่อสร้างแนวทางในการประเมินสุขภาพ ก่อตั้งสมาคมป่าบำบัดในไต้หวัน (Taiwan Forest Therapy Society) และส่งเสริมการทำวิจัยร่วมกับประเทศต่าง ๆ

7. ประเทศไทย การอาบป่าในไทยเริ่มถ่ายทอดแนวคิดและองค์ความรู้ในปี พ.ศ. 2562 โดยศูนย์ศึกษาและเสริมสร้างศักยภาพการจัดการทรัพยากรเพื่อท้องถิ่น (CRC) สาขาวิชาเกษตรศาสตร์และสหกรณ์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ตลอดจน



รวบรวมบทเรียนเรื่องการส่งเสริมการอาบป่าในประเทศไทยจากผู้ที่เกี่ยวข้อง เพื่อกำหนดแนวทางและทิศทางการวิจัยเกี่ยวกับการอาบป่า ตลอดจนการจัดกิจกรรมการอาบป่า การนำเสนอรูปแบบการอาบป่า จัดกิจกรรมอาบป่าให้กับคนไทยและคนญี่ปุ่น ในจังหวัดอุทัยธานี นครนายก กาญจนบุรี และระยอง มีการบรรยายการอาบป่าบูรณาการกับแนวคิดทางพุทธศาสนาในเรื่องของจิตใจที่สงบลง จากผู้เชี่ยวชาญซึ่งเป็นตัวแทนจากมูลนิธิโลกสีเขียว กรมอุทยานแห่งชาติ สัตว์ป่า และพันธุ์พืช และสัตว์ป่า การปีโตรเลียมแห่งประเทศไทย (ปตท.) และมหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช ผู้ที่ทำหน้าที่ให้ความรู้และทำกิจกรรม เรียกว่า “กระบวนกรอาบป่า” และมีงานวิจัยเกี่ยวกับการอาบป่าเพิ่มขึ้นมาอย่างต่อเนื่อง

การอาบป่าช่วยฟื้นฟูสมอง บำบัดร่างกายและจิตใจ ส่งผลต่อพฤติกรรมทางบวกและความคิดสร้างสรรค์

จากการศึกษาและผลการวิจัย พบว่าป่าไม้ (Forest) และพืชพรรณตามธรรมชาติ (Natural Vegetation) มีพลังในการบำบัดรักษา เนื่องจากต้นไม้แต่ละชนิดจะปล่อยสารและน้ำมันหอมระเหยที่มีกลิ่นเฉพาะตัว ซึ่งมีคุณสมบัติในการบำบัดรักษาแตกต่างกันออกไป เรียกว่า ไฟทอนไซด์ (Phytoncide) ซึ่งมาจากภาษากรีก คำว่า ไฟโต (Phyto) แปลว่าต้นไม้ และไซด์ (Cide) แปลว่าการกำจัด น้ำมันหอมระเหยนี้ต้นไม้ปล่อยออกมาเพื่อป้องกันตัวเองจากแมลงและจุลินทรีย์หรือจุลชีพที่เป็นพืชต่าง ๆ และยังสามารถปกป้องมนุษย์ในการเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกันและช่วยบำบัดรักษาร่างกายและจิตใจ (Li et al., 2019) เมื่อเรสูดอากาศสด ๆ จากป่าเขาร่างกาย ก็จะได้รับไฟทอนไซด์ (Phytoncide) เข้าไปด้วย เมื่อโมเลกุลน้ำมันหอมระเหยลอยเข้าจมูก ผ่านต่อมรับกลิ่นจะส่งปฏิกิริยาต่อสมองส่วนต่างๆ เช่น ในส่วนของระบบลิมบิก (Limbic System) เป็นระบบประสาทที่ซับซ้อน อยู่ส่วนลึก มีความเก่าแก่ทางวิวัฒนาการ ทำหน้าที่ด้านอารมณ์และความจำ ควบคุมพฤติกรรมการทำงานของหัวใจ การย่อยอาหาร ระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย ตลอดจนอารมณ์ แรงจูงใจ และความจำ โดยทำงานเชื่อมโยงกับอัตราการเต้นของหัวใจ การหายใจ ความเครียด ความดัน และความสมดุลของฮอร์โมน จึงเรียกว่า สมองอารมณ์ (Emotional Brain) กลิ่นนี้จะไปกระตุ้นความทรงจำในระดับลึก ส่งผลต่อสภาพจิตใจและภาวะทางกายผ่านระบบสมอง ซึ่งธรรมชาติสามารถกระตุ้นสมอง 3 ส่วน คือ 1) สมองส่วนที่คิดวิเคราะห์สถานการณ์ (Executive Area) 2) สมองส่วนที่ทำหน้าที่ตอบสนองต่อสัญญาณจากประสาทสัมผัสจากสิ่งแวดล้อม (Spatial Network) และ 3) สมองส่วนที่เกี่ยวข้องและเชื่อมโยงกับพฤติกรรม (Default Network) การปล่อยใจ ปล่อยวาง จะทำให้สมองส่วน Executive Area ได้พัก (Komninos, 2017) นักวิจัยจากความร่วมมือระหว่างนักศิลปินและนักวิทยาศาสตร์ได้ทำการศึกษาเสียงธรรมชาติที่มีผลต่อการทำงานของระบบร่างกาย ได้ทำการทดลอง โดยให้ผู้เข้าร่วมทดลองฟังเสียงที่บันทึกจากธรรมชาติได้แก่ เสียงน้ำไหลจากลำธารและเสียงลมพัดผ่านต้นไม้ในป่า เทียบกับฟังที่บันทึกจากเสียงประดิษฐ์ และทำการประเมินการทำงานของสมองโดยการสแกน MRI และระบบประสาท พบว่า การทำงานของระบบประสาทของผู้ทดลองเปลี่ยนไปร่างกายเกิดการผ่อนคลายเมื่อได้ฟังเสียงธรรมชาติ ในขณะที่เดียวกันจากการสแกนสมองพบว่าภาวะความเครียดลดน้อยลงเมื่อได้ฟังเสียงธรรมชาติเทียบกับเสียงประดิษฐ์ (Brighton and success medical school, 2017) นอกจากนี้ โมเลกุลจากน้ำมันหอมระเหยยังเคลื่อนเข้าสู่ปอด ทำปฏิกิริยากับระบบหายใจ ทำให้รู้สึกสดชื่น ช่วยคลายความเหนื่อยล้า ลดฮอร์โมนความเครียด (Cortisol) ลดความดันโลหิต และเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกันให้ร่างกายต่อสู้โรคต่าง ๆ ได้ดีขึ้น ซึ่งไฟทอนไซด์ยังช่วยเพิ่มเซลล์เม็ดเลือดขาวที่เรียกว่าเซลล์เพชฌฆาต (Natural Killer Cell หรือ NK Cell) ที่เป็นตัวทำลายเซลล์มะเร็ง ช่วยต่อสู้กับโรคมะเร็งและภาวะโรคซึมเศร้าได้ โดยศาสตราจารย์ Qing Li แห่ง Nippon Medical School ในโตเกียว (Tokyo) ได้ทำการวิจัยเพื่อศึกษาระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายก่อนและหลังการอาบป่า พบว่า หลังจากทำกิจกรรมอาบป่าในทุกฤดูสัปดาห์ เมื่อทำการวัด NK Cell พบว่า NK CELL มีจำนวนเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ

ประเทศญี่ปุ่น ทีมวิจัยจากมหาวิทยาลัยชิบะ (Chiba University) ได้ศึกษาวิจัยประชากร 500 คน โดยตรวจเลือด ซีพจร สุขภาพจิต คุณภาพการนอนหลับ ก่อนและหลังการออกไปอาบป่า เพื่อเปรียบเทียบสุขภาพกายและจิตใจ และมีการตรวจการใช้ ออกซิเจนในส่วนต่าง ๆ ของสมองด้วยเครื่อง Time-Resolved Spectroscopy System (TRSS) เพื่อเปรียบเทียบสภาพสมอง



ยามอาบป่า 20 นาทีที่กัวยามอยู่ในเมืองวุ่นวาย 20 นาที พบว่าสุขภาพกายและจิตใจผ่อนคลายและแข็งแรงขึ้นหลังการอาบป่า โดโรโมนเครียดลดลง เช่น โดโรโมนคอร์ติซอล (Cortisol) ลดลง เนื่องจากโดโรโมนเครียดจะไปกดระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย โดยเฉพาะเซลล์ต่อต้านไวรัส (Antiviral Natural Killer Cells) ทำให้สามารถรับมือกับความเครียดได้ดี ทำให้ระบบไหลเวียนโลหิตดีขึ้น ระบบประสาทที่ทำให้หัวใจเต้นช้าและเบาบาง (Parasympathetic Nervous System) เมื่อเรารู้สึกผ่อนคลายที่สัมพันธ์กับภาวะสงบสุข ทำงานดีขึ้น (Li et al., 2019) ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยจากมหาวิทยาลัยการแพทย์นิปปอน (Nippon Medical University) ซึ่งศึกษาผลเปรียบเทียบกับจากการอาบป่ากับการอาบเมือง ที่ส่งผลต่อระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย โดยใช้ระยะเวลาทดลองครึ่งวันถึงหนึ่งวัน พบว่า การอาบป่าในช่วงระยะเวลาสั้น ๆ ดังกล่าว ส่งผลดีต่อการทำงานของระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายได้ยาวนานถึงหนึ่งอาทิตย์ รวมทั้งสามารถเพิ่มปริมาณโปรตีนต่อต้านมะเร็งด้วย และยังเกิดแนวคิด (Idea) ดี ๆ และสร้างสรรค์ในการทำงาน (Selhub & Logan, 2020) ทีมนักวิทยาศาสตร์ได้ศึกษาจุลินทรีย์ที่เป็นมิตรต่อมนุษย์ พบว่าน้ำมันหอมระเหยในป่าสน สร้างภาวะที่เป็นมิตรแก่การดำรงอยู่ของจุลินทรีย์ดี ๆ ช่วยส่งเสริมแก๊งจุลินทรีย์เหล่านั้น เช่น แบคทีเรียในดินชื่อว่า ไมโครไบโอม (Microbiome) ซึ่งเป็นจุลินทรีย์ที่ช่วยเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกันให้กับร่างกาย และถ้าได้สัมผัสดินก็จะได้รับจุลินทรีย์ดี ๆ มากขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับข้อมูลจาก ดร. สรณรัชฎ์ กาญจนวณิช ประธานกรรมการมูลนิธิโลกสีเขียวที่ให้คำตอบว่า “ร่างกายของคนเราเป็นระบบนิเวศประเภทหนึ่ง ซึ่งในตัวเรานั้นมีจุลชีพ ที่มีจำนวนมากว่าเซลล์ของเราถึง 1.5 เท่า โดยจุลชีพนี้จะทำหน้าที่ดูแลระบบต่าง ๆ ในร่างกาย และเป็นตัวสำคัญในการพัฒนาระบบภูมิคุ้มกันในร่างกาย แม้แต่อารมณ์ก็แปรเปลี่ยนได้ตามจุลชีพในตัวเช่นกัน ฉะนั้นเราจึงต้องการปฏิสัมพันธ์กับสังคมจุลชีพดี ๆ ที่อาศัยอยู่ในโลกนี้ สถานที่ที่มีจุลชีพดี ๆ ก็คือในพื้นที่ธรรมชาติ เช่น ในดงไม้ ในป่า” นอกจากนี้ ในป่ายังมีประจุไฟฟ้าลอบอยู่มากมาย เนื่องจากการสั่นสะเทือนด้วยแสงของพืช จะทำให้เกิดโมเลกุลของออกซิเจนซึ่งมีประจุไฟฟ้าลอบ เมื่อเรานั่งดูธรรมชาติเข้าปอดสู่อากาศบริสุทธิ์ ประจุไฟฟ้าลอบจะประกบกับประจุไฟฟ้าลอบของอนุภาคอิสระจากการเผาผลาญเพื่อให้ได้พลังงานภายในร่างกายจนเปลี่ยนเป็นกลาง เกิดปฏิกิริยาชีวเคมีไปกระตุ้นการหลั่งสารเซโรโทนิน (Serotonin) หรือฮอร์โมนแห่งความสุขออกมา ซึ่งมีผลต่ออารมณ์ ลดอาการซึมเศร้าและคลายความเครียดลงช่วยเสริมสร้างระบบเลือดและระบบภูมิคุ้มกันต่าง ๆ ของร่างกาย (Gilbert, 2019)

ด้านนักชีววิทยาวิวัฒนาการชาวอเมริกัน (Wilson, 2014) ได้กล่าวถึงทฤษฎีไบโอฟิลเลีย (Biophilia) หรือความใฝ่หาชีวภาพว่า มนุษย์มีปฏิสัมพันธ์กับธรรมชาติ และธรรมชาติสามารถหล่อเลี้ยงชีวิต จิตใจและจิตวิญญาณของมนุษย์ ความผูกพันกับธรรมชาติเป็นหนึ่งในพฤติกรรมของมนุษย์ และส่งผลต่อร่างกายและจิตใจของเราโดยรวม เราจึงรู้สึกเบิกบาน สงบและเป็นสุขยามได้กลิ่นหอมของดอกไม้จากธรรมชาติ กลิ่นดินของป่า ได้สัมผัสกับก้อนหินหรือพืชพรรณในป่า ได้ชิมรสผลไม้สด ๆ จากต้น ได้ฟังเสียงนกร้อง เสียงน้ำไหลหรือสรรพสำเนียงจากป่า ได้เห็นดอกไม้ ต้นไม้ใหญ่ น้ำตก สายน้ำไหลเอื่อย ทักษะของธรรมชาติติดต่อสายตาของเรา ช่วยเพิ่มพลังและตอบสนองต่อพฤติกรรมทางบวก ส่งผลให้เป็นคนที่มีชีวิตทุกชนิดอยากเห็นการเจริญเติบโตของสิ่งมีชีวิต สมมติฐานของ Biophilia Hypothesis บอกว่าวิวัฒนาการของคนเราเกี่ยวข้องกับธรรมชาติ ความผูกพันกับธรรมชาติกับสิ่งมีชีวิตรูปแบบอื่น ๆ ที่มีมาแต่กำเนิด (Gullone, 2017) ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัย ที่พบว่าผู้ป่วยจะฟื้นตัวได้ดีถ้าในห้องมีหน้าต่างที่สามารถมองเห็นทิวทัศน์ของธรรมชาติหรือสีเขียวของต้นไม้ และคนไข้ที่มีอาการทางจิตก็สามารถบำบัดรักษาตัวได้ดี เมื่อได้ออกไปสวนกับต้นไม้ใหญ่ (Ulrich, 2014) หรือบำบัดโรคที่เกิดในคนที่มีความเครียดหลังจากเหตุการณ์สะเทือนใจ (Post-Traumatic Stress Disorder หรือ PTSD) โดยกิจกรรมกลางแจ้งและการใช้เวลาอยู่กับธรรมชาติมีส่วนช่วยให้ฟื้นฟูจากอาการเครียด ช่วยคลายความทรงจำที่เลวร้ายออกไป ทำให้รู้สึกดีขึ้น มีการเปิดใจ ยอมรับปัญหาที่เกิดขึ้นและรับฟังคำแนะนำ นอกจากนี้ ธรรมชาติยังช่วยบำบัดโรคสมาธิสั้น (Attention Deficit Hyperactivity Disorder) หรือ ADHD ที่ทำให้เด็กไม่มีสมาธิ มีพฤติกรรมที่หุนหันพลันแล่น นักวิจัยพบว่าเด็กที่เป็นโรคสมาธิสั้นที่มีโอกาสได้สัมผัสกับธรรมชาติ จะแสดงอาการลดน้อยลงกว่าเด็กที่ใช้เวลาอยู่แต่ในบ้าน (Taylor, Kuo & Sullivan, 2019) การใช้เวลาเล่นหรือทำกิจกรรมกลางแจ้ง เป็นการฝึกฝนให้เด็กรู้จัก



การทำงานร่วมกัน รู้จักรับความเสี่ยงและเรียนรู้ทักษะการใช้ชีวิตเพื่อเอาตัวรอดในธรรมชาติ ซึ่งช่วยพัฒนาความสามารถทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ

กิจกรรมอาบป่าที่ส่งเสริมการเรียนรู้

กิจกรรมอาบป่าที่ส่งเสริมการเรียนรู้มีหลายกิจกรรมดังนี้

1. เดินป่าสำรวจ เป็นการพาเดินป่าสำรวจธรรมชาติรอบ ๆ โรงเรียนหรือชุมชน โดยอาจแบ่งกลุ่มและให้แต่ละกลุ่มค้นหาสิ่งที่น่าสนใจ เช่น พืชชนิดต่าง ๆ รอยเท้าสัตว์ หรือเสียงนกกริ่ง เป็นต้น
2. เกมและกิจกรรม เป็นการจัดกิจกรรมเกมที่เกี่ยวข้องกับธรรมชาติ เช่น เกมเก็บใบไม้ที่มีสีต่างกัน เกมตามรอยสัตว์หรือเกมสร้างสรรค์จากวัสดุธรรมชาติ
3. จัดบันทึกธรรมชาติ เป็นการจดบันทึกสิ่งที่ได้พบเห็นระหว่างการอาบป่า อาจเป็นภาพวาด บทกวี หรือเรื่องเล่าสั้น ๆ
4. กิจกรรมกลุ่ม จัดกิจกรรมกลุ่มเพื่อให้เด็ก ๆ ได้ร่วมกันเรียนรู้และแบ่งปันประสบการณ์ เช่น การทำโครงการเกี่ยวกับธรรมชาติ หรือการนำเสนอผลงานที่ได้จากการอาบป่า

ตัวอย่างกิจกรรมอาบป่าที่น่าสนใจ เช่น อาบป่าตามฤดูกาล: สังเกตความเปลี่ยนแปลงของธรรมชาติในแต่ละฤดูกาล อาบป่าตามประสาทสัมผัส: เน้นการใช้ประสาทสัมผัสแต่ละอย่าง เช่น การดมกลิ่นดอกไม้ การฟังเสียงธรรมชาติ หรือการสัมผัสผิวสัมผัสของต้นไม้, อาบป่าตามหัวข้อ: เช่น อาบป่าเพื่อเรียนรู้เกี่ยวกับวงจรชีวิตของผีเสื้อ อาบป่าเพื่อเรียนรู้เกี่ยวกับชนิดของต้นไม้ หรืออาบป่าเพื่อเรียนรู้เกี่ยวกับสัตว์เลื้อยคลาน ซึ่งสิ่งที่ควรคำนึงถึงในการจัดกิจกรรมอาบป่า ได้แก่ ความปลอดภัย: ควรมีผู้ใหญ่คอยดูแลเด็ก ๆ อย่างใกล้ชิด และเตรียมอุปกรณ์ ปฐมพยาบาลเบื้องต้น สภาพอากาศ: เลือกวันและเวลาที่เหมาะสมกับสภาพอากาศ เส้นทาง: เลือกเส้นทางที่เหมาะสมกับอายุและความสามารถของผู้เข้าร่วมกิจกรรม อุปกรณ์: เตรียมอุปกรณ์ที่จำเป็น เช่น น้ำดื่ม หมวกกันแดด ยากันยุง และกล้องส่องทางไกล

การเตรียมตัวจัดกิจกรรม "อาบป่า" หรือ Forest Bathing

การเตรียมตัวจัดกิจกรรม "อาบป่า" หรือ Forest Bathing มีขั้นตอนง่ายๆ ดังนี้

1. เตรียมตัว เลือกสถานที่: เลือกป่าหรือพื้นที่ธรรมชาติที่สะอาด ปลอดภัย และเหมาะสมกับระดับความฟิต เตรียมร่างกาย: สวมใส่เสื้อผ้าที่สบาย ระบายอากาศได้ดี และรองเท้าที่เหมาะสมกับการเดินป่า เตรียมจิตใจ: ปลดปล่อยความคิดที่ยุ่งเหยิง ตั้งใจที่จะเชื่อมต่อกับธรรมชาติอย่างเต็มที่ แจ้งให้คนอื่นทราบ: บอกบุคคลใกล้ชิดเกี่ยวกับแผนการเดินป่าเพื่อความปลอดภัย
2. เดินช้า ๆ สังเกต: ใช้ประสาทสัมผัส: มองดูต้นไม้ ใบไม้ ดอกไม้ ฟังเสียงนก เสียงลม เสียงน้ำ ดมกลิ่นดิน กลิ่นใบไม้ สัมผัสผิวสัมผัสของต้นไม้ เปลือกไม้ หรือหิน เดินช้า ๆ: เดินอย่างช้า ๆ สังเกตทุกสิ่งรอบตัวอย่างตั้งใจ ไม่ต้องรีบร้อน หายใจลึก ๆ : หายใจเข้าออกลึก ๆ ช้า ๆ เพื่อให้ร่างกายผ่อนคลาย จดบันทึก: หากต้องการ อาจจดบันทึกความรู้สึกและสิ่งที่สังเกตเห็น
3. เลือกจุดที่ชอบ: นั่งพัก: หาจุดที่ชอบ นั่งลง พักผ่อน และฟังเสียงธรรมชาติ เชื่อมต่อ: ปิดตา ลองสัมผัสอากาศ อุณหภูมิ และความชื้น ขอขอบคุณ: ขอขอบคุณธรรมชาติที่ให้สิ่งดีๆ กับเรา
4. กลับออกมา: ค่อย ๆ ปรับตัว: ค่อย ๆ ปรับตัวกลับเข้าสู่โลกภายนอก บันทึกความรู้สึก: บันทึกความรู้สึกหลังจากทำกิจกรรมอาบป่า

โดยเคล็ดลับสำหรับการอาบป่าง่าย ๆ มีดังนี้ ไปกับเพื่อน: การไปกับเพื่อนจะทำให้กิจกรรมสนุกขึ้น หาไกดะ: หากต้องการความรู้เพิ่มเติม สามารถหาไกดะนำทางได้ เลือกเวลา: เวลาที่เหมาะสมในการอาบป่าคือช่วงเช้าหรือช่วงเย็น เคารพธรรมชาติ: ไม่ทิ้งขยะ ไม่รบกวนสัตว์ป่า การอาบป่า เป็นกิจกรรมที่ง่ายและสามารถทำได้ทุกที่ทุกเวลา ลองหาเวลาไปสัมผัสธรรมชาติรอบตัวแล้วคุณ จะรู้สึกผ่อนคลายและมีความสุขมากขึ้นอย่างแน่นอน



ประโยชน์ของการอาบป่าต่อการเรียนรู้

"อาบป่า" เป็นกิจกรรมที่สร้างสรรค์และมีประโยชน์ต่อการเรียนรู้ของเด็ก เยาวชน หรือกลุ่มคนทุกช่วงวัยได้พัฒนาทักษะต่าง ๆ และมีความสุขกับการเรียนรู้มากยิ่งขึ้น ประโยชน์ของการอาบป่าต่อการเรียนรู้มีหลายประการดังนี้

1. เพิ่มพูนความคิดสร้างสรรค์ ธรรมชาติเป็นแรงบันดาลใจที่ไม่มีที่สิ้นสุด การได้สัมผัสกับความหลากหลายของสิ่งมีชีวิต และปรากฏการณ์ทางธรรมชาติ จะช่วยกระตุ้นจินตนาการและความคิดสร้างสรรค์
2. พัฒนาทักษะการสังเกต การอาบป่าส่งเสริมการฝึกสังเกตสิ่งรอบตัวอย่างละเอียด ไม่ว่าจะเป็นสีสนของใบไม้ เสียงของนก หรือสัมผัสของเปลือกไม้
3. ลดความเครียดและเพิ่มสมาธิ การอยู่ในธรรมชาติช่วยให้จิตใจสงบและผ่อนคลาย ลดความเครียด และช่วยให้มีสมาธิในการเรียนรู้มากขึ้น
4. เสริมสร้างสุขภาพกายและใจ การออกกำลังกายเบา ๆ ในธรรมชาติช่วยให้ร่างกายแข็งแรง และการได้สัมผัสกับอากาศบริสุทธิ์ช่วยให้ระบบทางเดินหายใจทำงานได้ดีขึ้น
5. เรียนรู้เกี่ยวกับธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม การอาบป่าเป็นโอกาสที่ดีในการเรียนรู้เกี่ยวกับระบบนิเวศ พืช พันธุ์สัตว์ และความสำคัญของการอนุรักษ์ธรรมชาติ
6. เพิ่มความสุข กระตุ้นการหลั่งสารเอ็นดอร์ฟิน และเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกัน ช่วยให้ร่างกายและสุขภาพจิตใจแข็งแรง

ตัวอย่างกิจกรรมการอาบป่า: ตีมน้ำธรรมชาติ เพื่อสุขภาพกายใจที่ดีขึ้น

- ตัวอย่างกิจกรรมการอาบป่า: ตีมน้ำธรรมชาติ เพื่อสุขภาพกายใจที่ดีขึ้น มีหลายกิจกรรมดังนี้
1. เดินจงกรมในป่า วิธีทำคือเดินช้า ๆ สังเกตทุกอย่างก้าว เริ่มจากการรับรู้สัมผัสของเท้าที่สัมผัสพื้นดิน เสียงใบไม้ที่กระทบกัน ลมที่พัดผ่านใบหน้า ประโยชน์คือ ช่วยให้จิตใจสงบ ลดความเครียด และเพิ่มสมาธิ
 2. นั่งสมาธิท่ามกลางธรรมชาติ วิธีทำคือหาจุดที่ร่มรื่น นั่งสบาย ๆ ปิดตา ลดการกระตุ้นทางสายตา แล้วรับรู้ถึงเสียงรอบตัว กลิ่นของธรรมชาติ และความรู้สึกของลมที่พัดผ่านร่างกาย ประโยชน์คือช่วยให้จิตใจสงบ ลดความคิดฟุ้งซ่าน และเชื่อมต่อกับธรรมชาติได้ดียิ่งขึ้น
 3. สัมผัสต้นไม้ วิธีทำคือเลือกต้นไม้ที่คุณรู้สึกผูกพัน วางมือบนลำต้น แล้วรับรู้ถึงผิวสัมผัส ความเย็น หรือความอบอุ่นของต้นไม้ ประโยชน์คือช่วยให้รู้สึกผ่อนคลาย และเชื่อมต่อกับธรรมชาติในระดับที่ลึกขึ้น
 4. ฟังเสียงธรรมชาติ วิธีทำคือหาที่นั่งเงียบ ๆ ปิดตา แล้วฟังเสียงรอบตัวอย่างตั้งใจ อาจจะเป็นเสียงนกร้อง เสียงน้ำไหล หรือเสียงลมพัด ประโยชน์คือช่วยให้จิตใจสงบ และลดความเครียด
 5. จดบันทึกความรู้สึก วิธีทำคือหลังจากทำกิจกรรมต่าง ๆ แล้ว ลองจดบันทึกความรู้สึกที่ได้จากการสัมผัสธรรมชาติ ประโยชน์คือช่วยให้เราเข้าใจตัวเองมากขึ้น และเห็นถึงผลกระทบของการอาบป่าต่อจิตใจ

บทสรุป

การอาบป่า (Forest Bathing) เป็นการพาตัวเองเข้าสู่ธรรมชาติ เพื่อให้รู้สึกและรับรู้ถึงการเป็นส่วนหนึ่งของกันและกัน พลังจากธรรมชาติช่วยบำบัดและเยียวยาสุขภาพกายและจิตใจของมนุษย์ ต้นไม้ช่วยปลดปล่อยอินดิทริโวลินและยังเต็มไปด้วยพลังของทิวทัศน์บำบัดอันน่าอัศจรรย์ การอาบป่าเป็นการเปิดประสาทสัมผัสทั้ง 5 ได้แก่ 1) ตา การมองเห็น 2) หู การได้ยินเสียง 3) จมูก การดมกลิ่น 4) ลิ้น การรับรู้รส และ 5) ผิวหนัง การสัมผัส ให้หลอมรวมหรือเป็นหนึ่งเดียวกับธรรมชาติ เมื่อเราสุดท้ายใจในป่า รับกลิ่นป่า เข้าสู่ร่างกาย คือ 1) ได้รับน้ำมันหอมระเหยจากต้นไม้ (Phytoncide) 2) ได้รับความชื้นหรือจุลินทรีย์ดี ๆ และ 3) ได้รับความประจุกระแสไฟฟ้าลบ ซึ่งมีอยู่มากในป่า ทั้ง 3 อย่างนี้ปฏิสัมพันธ์ร่วมกัน ช่วยเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย และป้องกันมะเร็ง การไหลเวียนโลหิตดีขึ้น ปรับปรุงกลิ่นสมอง ผ่อนคลายจากความเครียด ส่งผลต่อพฤติกรรมทางบวก และช่วยให้



เกิดความคิดสร้างสรรค์ การอาบป่าโดยการให้ธรรมชาติบำบัด แนะนำว่าควรอาบป่าเดือนละครั้ง เพื่อช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกันของร่างกาย พลังจากธรรมชาติมองไม่เห็นด้วยตาเปล่า แต่มันจะส่งผลแสดงออกมาทางร่างกาย อารมณ์ จิตใจ และจิตวิญญาณ ดังที่ อัลเบิร์ต ไอน์สไตน์ (Albert Einstein) กล่าวไว้ว่า “มองลึกลงไปในธรรมชาติ แล้วเราจะเข้าใจทุกอย่างได้ดีขึ้น (Look deep into nature, and then you will understand everything better)”

ข้อเสนอแนะ

การทำกิจกรรมอาบป่าสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการสร้างสรรค์การเรียนรู้ได้หลากหลายรูปแบบเหมาะสมสำหรับกลุ่มคนทุกช่วงวัย โดยเฉพาะอย่างยิ่งสำหรับเด็กและเยาวชน ผู้อ่านทั่วไปสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันให้มีความสุข หรือนักวิชาการศึกษาศาสตร์สามารถนำไปต่อยอดในการวางแผนและพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้เกี่ยวกับการอาบป่าที่เหมาะสมกับบริบทของนักเรียนและสถานศึกษาได้

กิตติกรรมประกาศ

ผู้เขียนขอขอบคุณผู้ใช้นามปากกา “ทะเลหญ้า (Talayha)” ซึ่งเป็นผู้มีประสบการณ์และมีความสุขกับการดำเนินชีวิตตามแนวคิด “อาบป่า ยามหัตถจรย์” ท่านได้ให้ความอนุเคราะห์แต่งบทกลอนเพราะ ๆ และภาพประกอบการท่องเที่ยวแบบอาบป่าเพื่อใช้ในบทความนี้

เอกสารอ้างอิง

- Andrea, F., Frances E.K., & William C.S. (2019). *COPING WITH ADD The Surprising Connection to Green Play Settings*. Retrieved April 23, 2020, from <http://www.attitudematters.org/documents/Coping%20with%20ADD%20%20Green%20Play%20Settings.pdf>
- Komninos, A. (2017) . *Our Three Brains - The Emotional Brain*. Retrieved April 23, 2020, from <https://www.interaction-design.org/literature/article/our-three-brains-the-emotional-brain>
- Boonsomboonsakul, M. (2024). Let the forest embrace you! What is forest bathing like in each country? Retrieved on October 10, 2024 from <https://agenda.co.th/social/forest-bathing/>
- Brighton and succex medical school. (2017). *The gentle burbling of a brook, or the sound of the wind inthe trees can physically change our mind and bodily systems, helping us to relax. New research explains how, for the first time*. Retrieved April 23, 2020, from <https://www.bsms.ac.uk/about/news/2017/03-31-the-sound-of-nature-helps-us-relax.aspx>
- Cardoso. (2020). *Forest bathing for students: Current barriers and future opportunities*. Retrieved April 23, 2020, from <https://utoronto.scholaris.ca/items/f1147db2-e6b6-40e4-85af-dbc0aa55a1b7>
- Gilbert, C. (2019). *Forest Bathing: Discovering Health and Happiness Through the Japanese Practice of Shinrin Yoku (A Start Here Guide) (A Start Here Guide for Beginners)*. Retrieved April 23, 2020, from <https://www.amazon.com/Forest-Bathing-Discovering-Happiness-Japanese-ebook/dp/B07J4TCT6M>
- Department of Mental Health. (2019). A society with its head bowed. Retrieved on 23 April 2020 from



- <https://dmh.go.th/news-dmh/view.asp?id=28133>
- Wilson, O.E. (2014). *Biophilia*. Retrieved April 23, 2020, from <https://www.amazon.com/Biophilia-Edward-Wilson/dp/0674074424>
- Gullone, E. (2017). *The Biophilia Hypothesis and Life in the 21st Century: Increasing Mental Health or Increasing Pathology?*. Retrieved April 23, 2020, from https://www.researchgate.net/publication/23545430_The_Biophilia_Hypothesis_and_Life_in_the_21st_Century_Increasing_Mental_Health_or_Increasing_Pathology
- Selhub, E. & Logan, A. (2020). *Your Brain on Nature: the science of nature's influence on your health, happiness, and vitality*. Retrieved April 23, 2020, from <https://www.wiley.com/en-us/Your+Brain+On+Nature%3A+The+Science+of+Nature%27s+Influence+on+Your+Health%2C+Happiness+and+Vitality-p-9781118106747>
- Williams, F. (2017). *The Nature Fix: Why Nature Makes Us Happier, Healthier, and More Creative*. Retrieved April 23, 2020, from <https://www.amazon.com/Nature-Fix-Happier-Healthier-Creative-ebook/dp/B01HDSU0GU/>
- Hansen M.M., Jones, R, & Tocchini, K., (2017). *Shinrin-Yoku (Forest Bathing) and Nature Therapy: A State-of-the-Art Review*. Retrieved April 23, 2020, from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28788101>
- Plevin, J. (2019). *The healing magic of forest bathing*. Retrieved April 23, 2020, from <https://www.penguinrandomhouse.com/books/575727/the-healing-magic-of-forest-bathing-by-julia-plevin/>
- Laksaneeyanawin, T. and Wattanaburanont, A. (2022). Factors affecting depression of upper secondary school students in Mueang Chonburi district, Chonburi Province. *Research and Development Health System Journal*, 15(3), 59-72.
- Maneesaeng, W. (2018). A study of aggressive behaviors of young children and the solutions. *An Online Journal of Education Chulalongkorn University*, 17(2), 1-15.
- Li, Q., Morimoto, K., Nakadai, A., Qu, T., Matsushima, H., and Katsumata, M. (2019). *Forest Bathing*. Retrieved April 23, 2020, from <https://www.infom.org/news/2019/04/REVOLVE31-ForestBathing.pdf>
- Ulrich, R.S. (2014). *View Through a Window May Influence Recovery from Surgery*. Retrieved April 23, 2020, from https://www.researchgate.net/publication/17043718_View_Through_a_Window_May_Influence_Recovery_from_Surgery
- Ivens, S. (2018). *Forest Therapy: seasonal ways to embrace nature for happier you*. Retrieved April 23, 2020, from <https://www.amazon.com/Forest-Therapy-Seasonal-Embrace-Happier/dp/0349418896>
- Sutheethorn, K. (2021). Shinrin-Yoku and urban forests: A systematic review on forest bathing in Urban Landscape. *Journal of Architecture*, (72), 17-32.
- Tosta, A. and Jai-odton, K. (2020). Factors affecting creative thinking skills of undergraduate students, Nakhon Ratchasima College. *Apheit Journal*, 26(2), 64-78.