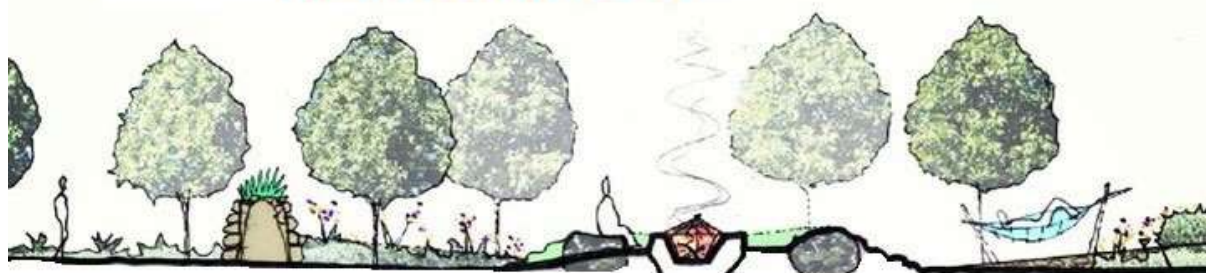


آرامش در معماری



Relax In Architecture Vafa Emamverdi



نویسنده : وفا امام وردی

آرامش در معماری

* وفا امام وردی

چکیده : انسان موجودی چند بعدی می باشد زندگی او همواره با ویژگی های مادی و معنوی آمیخته شده است و اگر هر کدام را از زندگی وی جدا نماییم دیگر زندگی او به شکل سابق نخواهد بود و دچار کاستی های متعددی می شود . مادیات و معنویات در ترکیب با یکدیگر میتوانند گزینه های متنوعی را خلق کنند. از جمله این گزینه ها میتوان به فضاهایی اشاره کرد که انسان در آن ها زندگی میکند و به کار و فعالیت میپردازد . آرامش یکی از آیتم های مربوط به روحیات انسان است که اگر وجود آن را از عرصه زندگی حذف نماییم ، زندگی روزمره انسان به کلی تغییر کرده و دچار اختلالات در وی و بی ثباتی او می شود. در این مبحث ابتدا رابطه انسان با آرامش را بررسی میکنیم و سپس این نکات را در درون محیط قرار داده و با فضای زندگی انسان تطبیق میدهیم. در کل این متن کمک میکند تا دید روشنی نسبت به روحیات انسان داشته باشیم و پس از اینکه مفهوم آرامش را درک کردیم ، فضای مناسب را برای کاربری های مربوط به خود ، خلق کنیم.



farsicad.com

واژه های کلیدی : آرامش در معماری ، آرامش ، معماری ، طراحی با آرامش ، روحیات انسان

وب سایت تخصصی معماری

مقدمه : آنچه که در این متن مشاهده میکنید نتیجه دستاوردها و نتیجه گیریهای متعدد بر روی پایه های علوم معماری ، روانشناسی و هندسه است . یک طراح که خالق اثر های هنری است و این آثار باید حس لطافت و آرامش را به کسی که مخاطب وی میباشد منتقل کند ، در غیر این صورت ، طرح و کار بی ارزش میشود و احساس هراس باعث دوری افراد از آن طرح میشود. این متن میتواند تا حدودی سبب افزایش آگاهی طراحان از توجه به محتوا و مفهوم طرحشان شود .

آرامش چیست؟

نخستین سوالی که در این مبحث به ذهن میرسد ، مفهوم و معنای آرامش است . آرامش را می توان یک حالت روحی در نظر گرفت که قابل رویت نیست ولی آثار آن در زندگی روزمره ، در کارها ، فعالیت ها و در تعامل با دیگر افراد بازخورد دارد. هنگامی که انسان در آرامش کامل باشد ، روان او راحت است و روحش مراحل ترقی را طی مینماید و همچنین در فرد زندگی مادی خود پیشرفت های فراوانی را کسب میکند . اینها همه به دلیل انرژی مثبتی است که از آرامش و محیط زندگی به او منتقل می شود.

نخستین سوالی که در این مبحث به ذهن انسان میرسد ، مفهوم و معنای آرامش است. آرامش را میتوان یک حالت روحی و روانی در نظر گرفت . یک حالت درونی که قابل رویت نیست ولی آثار آن در زندگی روزمره ، در کارها ، فعالیتها و تعامل با دیگر افراد بازخورد دارد . هنگامی که انسان در آرامش کامل باشد روان او راحت است و روحش مراحل ترقی را طی مینماید همچنین در زندگی مادی خود پیشرفت زیادی میکند .

با پیشرفت تکنولوژی در عصر نوین آرامش انسان تا حدودی مختل شده است. جنگ ، بیماری، فشارهای روانی از جمله مواردی است که اضطراب را درون انسان بوجود آورده و استمرار آن باعث تشدید فشارهای روحی میشود. ما اغلب اوقات زندگی خود را در داخل فضاهایی سپری می کنیم که محیط جامعه ما را بوجود میاورند. گاهی در خانه و گاهی در فضاهای عمومی و گاه در محیط کار. طراحی صحیح این فضاها باعث می شود محیط ما روحی تازه بگیرد و انرژی مثبتی را به ما منتقل کند. این انرژی سبب می شود روح ما در محیطی که هستیم به آرامش برسد و به سمت تعالی برود.

روح در جامع ترین شکل خود فقط یک هدف فطری دارد و آن یادگیری، شناخت و پیمودن راه کمال برای یافتن خداوند است . (براون ، ۱۳۸۴، ص ۸)

عناصر هندسی از قبیل : نقطه ، خط ، صفحه و حجم میتوانند برای تفکیک و تعریف فضا درکنار یکدیگر قرار گیرند. در معماری این عناصر اصلی تبدیل به ستون ها و تیرهای طولی، دیوارها ، سقف ها و کف های مسطح میشوند. (چینگ ، ۱۹۴۳ ، ص ۳)



حال باید از این عناصر استفاده کرد. محیط و فضاهای مناسب را جهت آرامش درونی انسان بوجود آورد.

شکل مقیاس و سازماندهی فضایی یک ساختمان، در حقیقت پاسخ طراح در مقابل ضرورت های برنامه ریزی عملکردی فضایی، ظواهر تکنولوژی سازه ها و ساختار، حقایق اقتصادی و ویژگی های بصری یک سبک و اندیشه ذهنی می باشد علاوه بر این ها معماری ساختمان می بایست بافت فیزیکی سایت و فضاهای خارجی ساختمان را نیز سازماندهی کند. (چینگ، ۱۹۴۳، ص ۳)

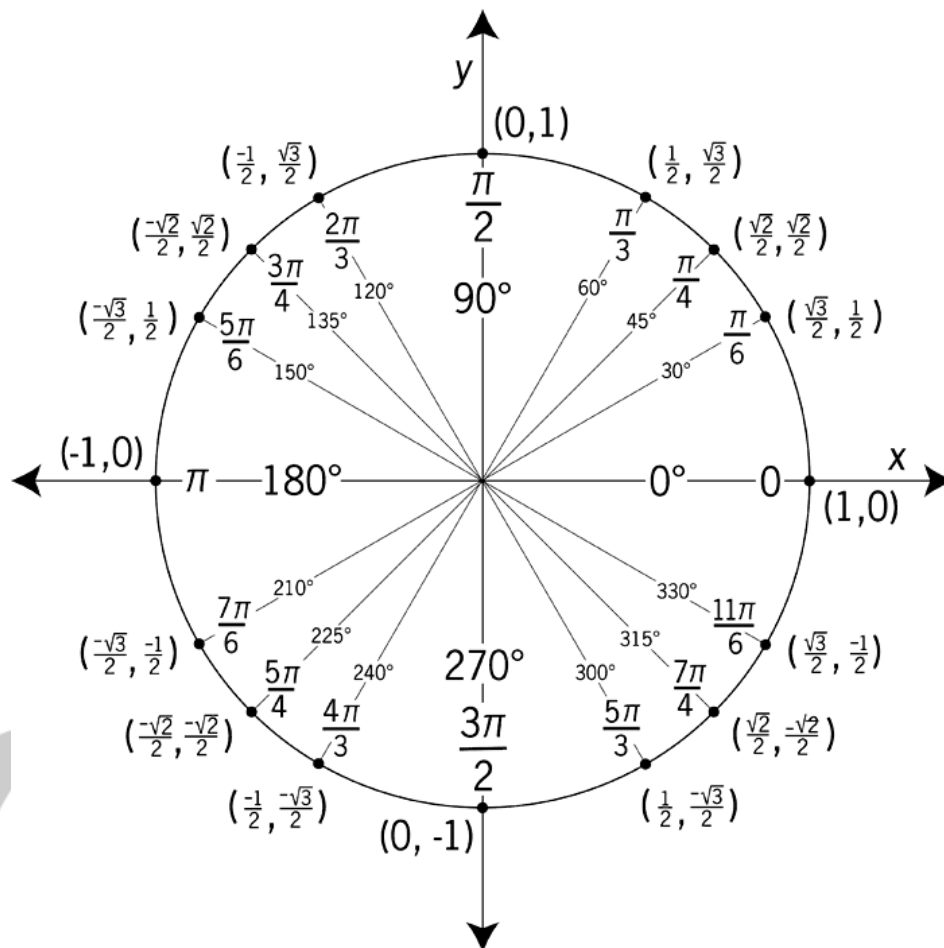
حال که مفهوم آرامش را درک کردیم به اصول زیربنایی آن اشاره می کنیم و رابطه شان را با طراحی درمی یابیم

مهمترین آیتم هایی که می توان به آنها اشاره کرد : ۱- فرم فضاها ۲- ابعاد فضاها ۳- اجزای فضاها ۴- کاربری محیط ۵- رنگ و نور در محیط می باشد.

۱- فرم فضاها :

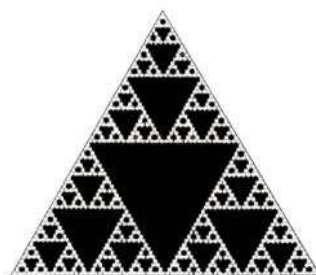
نمی توان منکر این قضیه شد که فرم و هندسه فضاها یکی از مهمترین آیتم های موثر در برقراری آرامش در ذهن و روح است و البته بدیهی است که پرداختن به جزئیات کامل این موضوع از گنجایش این مقاله خارج است اما به صورت سطحی به محتوای آن می پردازیم. فرمهای اصلی که در دست داریم شامل مربع، دایره و مثلث می باشد.

دایره: خط پیرامونی متراکم و درونگرا است که نقطه مرکزی خود را به صورت ماهوی (خودبسنده) دارد. دایره نشان دهنده وحدت، دوام و شکلی مقرون به صرفه از نظر اقتصادی است. یک خط پیرامونی مدور به طور عادی مستحکم و در محیط خودش، خود مرکز است. با وجود این وقتی با خط ها و اشکال دیگر در مجاورت قرار گیرد متحرک به نظر می رسد. سایر خطوط و اشکال منحنی را به صورت مجزا و یا ترکیب با سایر اشکال می توان مشاهده کرد منظم و یا نامنظم، خطوط منحنی پیرامونی توانایی بیان نرمی شکل، روانی حرکت و یا رشد زیستی را دارند. (چینگ، ۱۹۴۳، ص ۹۴)



مثلث : نماد پایداری است. خطوط پیرامونی مثلث اقلب در سیستم های سازه ای طوری به کار گرفته می شوند که به وسیله ی ترکیب با مثلث های دیگر نمی تواند بدون خمش و یا شکستن اضلاع تغییر کند. از دیدگاه بصری شکل مثلثی تا زمانی که روی اضلاعش قرا میگیرد استوار است اما هنگامی که روی یکی از گوشه هایش قرار می گیرد حس پویایی را منعکس میکند مثلث می تواند در موقعیتی ناپایدار متعادل بوده و یا نمایشگر حرکتی در جهت تمایل افتادن روی یکی از اضلاعش باشد. ویژگی پویایی یک شکل مثلثی به ارتباط زوایای آن نیز وابسته است به علت تغییر پذیری زوایا مثلث ها نسبت به راست گوشه ها و مربع ها از انعطاف پذیری بیشتری برخوردارند بعلاوه مثلث ها برای تولید شمار زیادی مربع و چهار گوش و سایر چند ضلعی ها می توانند به طور خاصی با یکدیگر ترکیب شوند.

(چینگ ، ۱۹۴۳ ، ص ۹۵)



مربع نماد منطق و خلوص است. یکسانی چهار زاویه و اضلاع آن نظم و وضوح را بیان می کند خطوط پیرامونی مربع جهتی را القاء نمی کنند، بلکه زمانی که بر روی یکی از اضلاع خود قرار می گیرد مانند مثلث نماد پایداری است. اما زمانی که بر روی یکی از گوشه هایش قرار میگیرد تبدیل به عنصری پویا می شود. چهار ضلعی های دیگر با قدری طول و عرض اضافی می توانند گونه هایی از مربع ها محسوب شوند در حالی که وضوح و پایداری خطوط پیرامونی مربع منجر به وحدت بصری می شود . با تغییر در ابعاد تناسبات رنگ زمینه و مکان و جهت گیری می توان تنوع به بار آورد. (چینگ ، ۱۹۴۳ ، ص ۹۶)



وب سایت تخصصی معماری

۲- ابعاد فضاها:

یکی از عنوان هایی که در دهه ی گذشته بسیار مورد مطالعه قرار گرفته است ، اثر های انبوهی جمعیت است. برخلاف آنچه در افکار عمومی میگذرد ، مطالعات نشانگر آن است که بیش انبوهی جمعیت همیشه موجب احساس ازدحام نمیشود. بیش انبوهی جمعیت می تواند به کاهش عملکرد انسان منجر شود ، اما همیشه چنان نیست ، زیرا که مردم لادرنند با آن شرایط سازگار شده و به کارکرد موثر خود ادامه دهند. (فریمن ، ۱۹۷۵) . با وجود این ، نتیجه های برخی از مطالعات نشانگر کاهش کارکرد در شرایط انبوهی جمعیت و حذف آن در مواقعی است که بیش انبوهی جمعیت برطرف شده است. به طور کلی ، احساس بیش انبوهی جمعیت منبع فشاری است که بر تحریک روانشناختی ، واکنش های عاطفی ، واکنش های پرخاشگری و مکانیسم های رفتار از عهده برآمدن مردم موثر است. برخی از اثر های منفی بیش انبوهی جمعیت را در صورتی میتوان کاهش داد که مردم احساس کنند بر شرایط پر ازدحام خود کنترل دارند. لذا ، اغلب پژوهش های مربوط به بیش انبوهی جمعیت در شکل مطالعات آزمایشگاهی کوتاه مدت بوده است ، و روشن نیست که این یافته ها تا چه حد بر شرایط بیش انبوهی جمعیت در زندگی واقعی مثل محله های پر جمعیت ، زندان ها ، زیرزمین ها ، یا فروشگاه ها مصداق دارد . (ازکمپ ، ۱۳۶۹ ، ۲۹۶)

پس آنچه میتوان نتیجه گرفت این است که انسان بیشتر تمایل به فضاهای باز دارد . تراکم فضاها باعث برهم ریختگی روح و روان و در نهایت پسرفت در همه کارها و بوجود آمدن حس کلافگی و اضطراب شدید در فرد می شود.

۳- کاربرد محیط :

از جمله مهمترین پارامترهای انسان این است که در شرایط متفاوت رفتار متفاوتی از خود بروز می دهد. این ویژگی سبب شده در کاربری های متفاوت هم نیازمند شرایط متفاوت باشد .

برای مثال در محیط های خانگی نیازمند شرایطی هستیم که راحتی را برای انسان بوجود بیاورد . در فضاهای دیگر از جمله فضاهای کاری هم نیز چنین مسئله ای وجود دارد، اما تفاوت در نوع راحتی است. این کاربری است که به این راحتی معنا می بخشد . راحتی برای زندگی ، راحتی برای پیشبرد مسائل کاری و راحتی برای دیگر کاربری ها متفاوت است و همه ی این محیط ها باید دور از استرس باشد .



به اعتقاد فروید دستگاه دفاعی مغز شامل مجموعه هایی از فرایندهای فکری یا مکانیزم های دفاعی است تا به حراست از محتوای ظریف وشکننده نفس کمک کند. این کار با به حداقل رسانیدن تاثیر تهدیدهای تصویری و دریافتی انجام می شود. اگر از این زاویه نگاه کنیم ، می بینیم که مکانیزم های دفاعی مجموعه ای از استراتژیهای

مقابله ای برای برخورد با استرس هستند. به علت تنش های پیوسته درونی ناشی از تکانه های غریزی و محرکهای استرس آمیز بیرونی ، فروید به این نتیجه رسید که مکانیزم های دفاعی همیشه باید تا اندازه های در حالت فعال باشد. فروید نتیجه گیری کرد که همه رفتارهای طبیعی انسانی دفاعی دارند. به اعتقاد فروید تمامی مکانیزم های دفاعی از دو ویژگی برخوردارند : (۱) واقعیت را منکرو مخدوش میکنند و (۲) به طور ناهشیار عمل مینمایند . از آن گذشته اشخاص به ندرت تنها از یک مکانیزم دفاعی استفاده میکنند. به جای آن هرکس در هر زمان از انواعی از مکانیزم های حمایت از نفس استفاده می کند. فروید به انواعی از مکانیزم های دفاعی اشاره کرد که از جمله آنها می توان انکار، سرکوب، فرافکنی ، توجیه سازی ، شکل گیری واکنش ، عقب نشینی ، جابه جایی ، تصعید و لطیفه (بذله) را نام برد. آنچه می خوانید اغلب در دفاع از اضطراب ناشی از استرس کاربرد دارند. (سی وارد ، ۱۳۸۱ ، ص ۶)

پس مهمترین مسئله دور کردن مسائلی است که باعث استرس شوند و آرامش را از انسان سلب کنند.

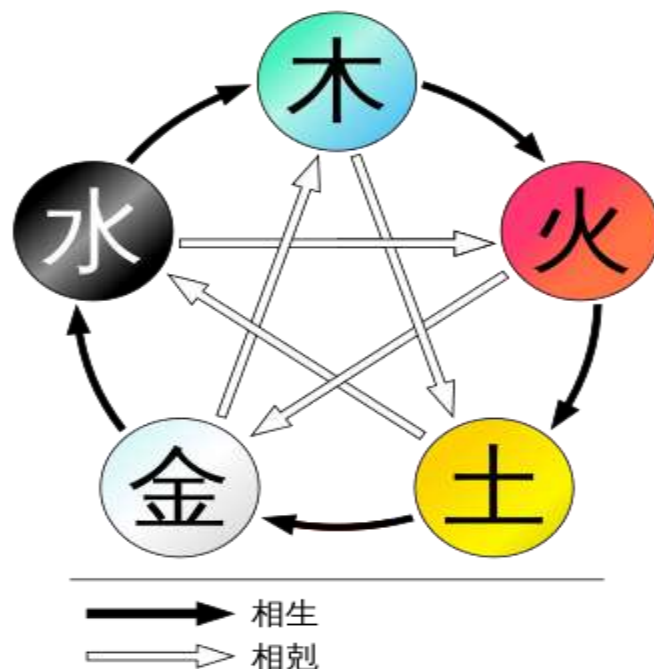
۴- اجزای فضا

قانون سوم نیوتن بیان می کند که نیروها همواره به صورت عکس العمل رخ میدهند برای مثال برای جسم شماره ۱ و ۲ داریم : (ج بلت ، ۱۳۷۴)

$$\sum \Delta \vec{p} = \Delta \vec{p}_{12} + \Delta \vec{p}_{21} = 0$$

پس حال که با استناد به این مسئله عمل وعکس العمل را بررسی کردیم به این نتیجه می رسیم که روح و روان ما نیز پیرو همین قوانین فیزیکی هستند و قوانین متافیزیک را با خود درگیر می کنند. تمام اجسام اطراف ما دارای انرژی هستند.

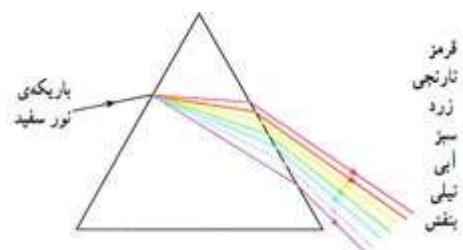
در این جا به قوانین فنگ شویی اشاره های می کنیم فنگ شویی یک فن باستانی در چین است و برای پیدا کردن دکوراسیون مناسب و چیدمان درست فضا و برای پیدا کردن دکوراسیون مناسب و چیدمان درست اشیا در ساختمانهای مسکونی ، تجاری ، باغ و غیره استفاده می شود تا بهترین اثر را بر شادی ، موفقیت ، هماهنگی و به طور کلی انرژی مثبت "چی" داشته باشد . مهمترین آیتم های که باید رعایت کرد پرهیز از بی نظمی وهرگونه انباشتگی ، استفاده از رنگهای مناسب ، خطوط منحنی ، در نظر گرفتن جهت های مناسب است. این انرژی اگر به صورت مثبت باشد انرژی "چی" نامیده می شود و اگر راكد بماند و نتواند جریان آزادانه ای داشته باشد به انرژی مخرب تبدیل می شود . پس همواره باید کوشید این انرژی ها را جذب کرده وبه انرژی مثبت تبدیل کرد. کاربری اجسام رنگ اجسام وحجم آنها باعث تاثیر متقابل روی ما می شوند پس باید در چیدمان خود دقت کنیم. (شرمر ، ۲۰۰۴)



۵- رنگ و نور

آخرین آیتمی که به بررسی آن می پردازیم گزینه رنگ و نور است. رنگ ها نیز دارای انرژی هستند و احساسات متفاوتی را به ما منتقل می کنند همانطوری که میتوانند خوب و پر انرژی باشند این اتفاق ممکن است بلعکس رخ دهد. پس باید درانتخاب رنگ و توانالیه رنگی دقت فراوان داشته باشیم ، حتی مهمترین حجم ها هم با رنگ نامناسب ، بد جلوه می کنند. (چینگ ، ۱۹۴۳ ، ص ۲۳۴)

نور نیز در معماری جایگاه ویژه ای دارد. نور یک انرژی تابشی است. پرتوهای نور به طور یکسان در تمامی جهت ها تابیده و بعد از جداسدن از منبع در ناحیه وسیع پخش می شوند . نور به انسان کمک می کند که اجسام را به راحتی ببیند و زندگی را برای انسان سهل کرده است. قسمت عمده نوری که ما دریافت می کنیم ازطریق خورشید بدست می آید . (چینگ ، ۱۹۴۳ ، ص ۲۳۴)



پس این نکته بسیار مهم است که فضا های ما به اندازه ی کافی نور داشته باشد نور خورشید گسترده ای از امواج با طول موجهای گوناگون دارد که بخش عظیمی از آن توسط اتمسفر جذب می شود. طراحی باید به صورتی باشد که

امواج مضر آفتاب یعنی: UVC ، UVA ، UVB دفع شوند و کمترین مقدار توسط بدن دریافت شود. اتمسفر جذب شدند و کمترین مقدار توسط بدن دریافت شود ، نور آفتاب بهترین درمان افسردگی فصلی و مشکلات روحی است. آفتاب بدن را شک کرده و حالت خلسه ای در بدن به وجود می آورد که بدن در حالت استراحت قرار میگیرد و احساس شادی و سلامتی را در بدن بالا میبرد . (شاهدی ، ۱۳۹۴)



نتیجه گیری : آنچه که در این مبحث مورد توجه قرار گرفت ، اهمیت آرامش انسان و تعالی روح او می باشد. طراحی باید به گونه ای باشد که پارامترهایی که در این متن ذکر شد را دارا باشد و فضایی کاملاً متناسب با روحیات انسان فراهم کند. هندسه ، ابعاد ، اجزا ، کاربری و رنگ و نور در فضا ، همه از مهمترین ویژگی هایی هستند که به عنوان ابزار برای طراح کارایی دارند . طراح و معمار به وسیله این ابزار میتواند محیطی سرشار از حس مثبت را بوجود آورد.

منابع

- کتاب کوچک فنگ شویی. نوشته جانان دی. ترجمه لیلا هدایت پور
- Wikipedia contributors, "Feng shui," Wikipedia, The Free Encyclopedia
- رجینالد هالینگ دیل. «۴». در تاریخ فلسفه غرب. ترجمه ُ عبدالحسین آذرنگ. تهران: انتشارات ققنوس، ۱۳۸۷. صفحه ۶۱ تا ۷۲.
- فرانک ج. بلت. فیزیک پایه. انتشارات فاطمی، ۱۳۷۴.
- تاثیر نور خورشید بر زندگی موجودات روی کره زمین ، امیر حسین شاهدی
- مدیریت استرس ، دکتر برایان لوک سی وارد ، ۱۳۸۱
- روانشناسی اجتماعی کاربردی ، استوارت ازکمپ ، ۱۳۷۹
- فضا، طرح و چیدمان در معماری ، فرانک جینک ، ۱۹۴۳
- اصول برنامه ریزی فضا ها ، مارک کارلن ، ۱۳۸۵
- فرهنگ و رفتار اجتماعی ، هری. س. تریانیدیس ۱۳۴۲
- قانون توانگری ، کاترین پاندر ، ۱۳۹۳
- Simon, A. (۲۰۰۱). The Real Science Behind the X-Files: Microbes, meteorites, (and mutants. Simon & Schuster. pp. ۲۵-۲۷. ISBN ۰-۶۸۴-۸۵۶۱۸-۲ (help
- " First Ever STEREO Images of the Entire Sun". NASA. ۶ February ۲۰۱۱. Retrieved ۷ March ۲۰۱۱.
- (شرمز ، ۲۰۰۴)