



تأثیر حوض آب از مولفه های معماری سنتی ایرانی بر شادکامی والدین کودکان 7 تا 12 سال

نرگس آمال*¹، دکتر امید شکری²، دکتر علی زاده محمدی³، دکتر مسعود شریفی⁴

1- نویسنده مسئول و عهده دار مکاتبات، کارشناس ارشد روان شناسی بالینی، دانشگاه شهید بهشتی، تهران، ایران

2- عضو هیأت علمی دانشگاه شهید بهشتی، تهران، ایران

3- عضو هیأت علمی دانشگاه شهید بهشتی، تهران، ایران

4- عضو هیأت علمی دانشگاه شهید بهشتی، تهران، ایران

چکیده

در فرهنگ اسلامی آب به عنوان نماد زندگی، بهشت، پاکی و نشانه زیبایی و آبادانی مورد توجه است. عنصر آب با نقش حساس خود ما را دوباره به طبیعت پیوند می زند. انواع متنوع آب نماها، فواره ها و نهراهای آب، ظرایف معماری را چون حلقه های یک زنجیر در یک شبکه ارتباطی به یکدیگر پیوند می زنند و در هم منعکس می کنند، گویی پل ارتباطی بین قطعات از هم جدایی است که معماری پدید آورنده آن هاست. در همه ادوار، معماران ایرانی در معماری سنتی آب را در مجموعه های خود وارد می آوردند و گنجینه ای از خصوصیات فیزیکی و مذهبی را به خدمت می گرفتند تا معماری آنان از غنای بیشتری برخوردار باشد. آب به عنوان امر مقدس و مظهر خیر، در معماری ایران نقش مهمی دارد. این پژوهش قصد دارد تا تأثیر حوض آب از مولفه های معماری سنتی ایران را بر شادکامی والدین کودکان 7 تا 12 سال بررسی نماید. بدین منظور پژوهشی مقایسه ای در بین والدین کودکان 7 تا 12 سال ساکن در خانه هایی با معماری سنتی ایران با والدین کودکان 7 تا 12 سال ساکن در خانه های آپارتمانی انجام شد. در این پژوهش توصیفی پیمایشی از نوع همبستگی. مادران صد کودک ساکن خانه هایی با معماری سنتی ایران و صد کودک ساکن خانه های آپارتمانی در مناطق دوگانه آموزش و پرورش شهر یزد انتخاب شدند و به پرسشنامه های OHQ¹ شادکامی پاسخ دادند. نتایج آماری نشان داد والدین کودکان 7 تا 12 سال ساکن در خانه هایی با معماری سنتی دارای حوض آب نمره شادمانی بیشتری کسب نموده اند و شادکامی در والدین ساکن خانه هایی با معماری سنتی ایران دارای حوض آب بیش از گروه مقابل که ساکن خانه های آپارتمانی فاقد حوض آب می باشد و این یافته تأیید کننده این مهم می باشد که وجود حوض آب در خانه هایی با معماری سنتی می تواند سبب سرزندگی و شادابی والدین شود و این یافته می تواند توجه گر فضای مطلوب خانه های سنتی در جهت تأمین نیازهای معنایی در افراد باشد. به نظر می رسد امروزه که با توجه به روند رو به رشد شهرنشینی و صنعتی شدن و از سوی دیگر افزایش جمعیت به ویژه در کلانشهرها، ناگزیر به ساختن خانه های آپارتمانی شده ایم، پیشنهاد می شود از معماری سنتی ایرانی و مولفه های آن همچون حوض آب غافل نشویم، چرا که هم آرامش دهنده است و هم می تواند احساس سرزندگی را القاء نماید.

کلید واژه: شادکامی، معماری سنتی ایران، روانشناسی معماری

¹ Oxford Happiness Inventory



مقدمه

از حدود دهه 1960 تلاش های پژوهشگران و وقایع همراستا شدند و منجر به شکل گیری یک جنبش مدرن در روانشناسی به نام روانشناسی بین فرهنگی شد رستمی و جوشن لو، (1388). در این زمینه معماران و محققین تاریخ هنر دست به نقد و تحلیل بسیار زده اند اما این امر از دیدگاه روانشناسی در ایجاد آسیب های روانی کمتر مورد بررسی قرار گرفته است. با شکل گیری و گسترش روز افزون رشته های مدرن و جذاب روانشناسی بین فرهنگی و روانشناسی فرهنگی تاثیر غیرقابل انکار عناصر فرهنگی در سلامت روان خود نمایی می کند، همچنین شناسایی عناصر فرهنگی بیماری را در هنر و معماری برای روانشناسی ضرورت دارد. لزوم مطالعه در حوزه روانشناسی معماری که چشمگیرترین و پرکاربردترین تولید فرهنگی هر جامعه است کاملاً محسوس می باشد. از طرفی ضرورت مطالعه و شناخت عوامل بیماری را در معماری در حوزه روانشناسی، مسئولیتی است جدید برای دانشگدهای روانشناسی. اکنون روانشناسی معماری که از شاخه های روانشناسی محیط است در حال شکل گیری و تکامل می باشد لذا همکاری علوم رفتاری و روانشناسی محیط، علوم اجتماعی، جامعه شناسی، پزشکی اجتماعی با طراحی محیط باعث تشکیل سازمان های مختلف علمی و پژوهشی در نقاط مختلف جهان شده است. همکاری روانشناسان و طراحان در شاخه های گوناگون معماری مثل طراحی شهری، طراحی فضای باز، طراحی بیمارستان و طراحی های صنعتی در مدارس معماری دنیا جایگاهی برای روانشناسی معماری ایجاد کرده اینک روانشناسان و معماران شاهد ظهور روانشناسی معماری هستند که مطالعات بین رشته ای و درون رشته ای را می طلبد. ورود به این حوزه از روان شناسی، ورود به راهی است پر پیچ و خم که تلاقی های متعددی با سایر علوم دارد که می بایست از همه این تلاقیها بهره لازم را دریافت نمود. در این پژوهش با تأکید بر ضرورت پیوستگی¹ (همگرایی) در علوم مرتبط ناگزیر از ورود به حوزه عرفان و فرهنگ و هنر و فلسفه بودیم. از آنجا که معماری سنتی ایرانی از یک جهان بینی توحیدی با معرفتی وحدت مدار برخوردار است. در مبانی نظری این معماری، عرفان جایگاهی غیرقابل انکار دارد به طوریکه اردلان و بختیار (1380) و بلخاری. (1388) و معماریان (1384) به خوبی به آن پرداخته اند. عنصر آب با نقش حساس خود ما را دوباره به طبیعت پیوند می زند. انواع متنوع آب نماها، فواره ها و نهادهای آب، ظرایف معماری را چون حلقه های یک زنجیر در یک شبکه ارتباطی به یکدیگر پیوند می زنند و در هم منعکس می کنند، گویی پل ارتباطی بین قطعات از هم جدایی است که معماری پدید آورنده آن هاست. در همه ادوار، معماران ما آب را در مجموعه های خود وارد می آردند و گنجینه ای از خصوصیات فیزیکی و مذهبی را به خدمت می گرفتند تا معماری آنان از غنای بیشتری برخوردار باشد (فاتحی و فصل الهی، 1385). آبی که امروزه در دست ماست، محصول جریان چند هزار ساله تاریخ و تمدن بشر است. در این میان باورهای ایرانیان در مواجهه با آب، جلوه های کامل تری را تولید کرده است. آب به عنوان امر مقدس و مظهر خیر، در معماری ایران نقش مهمی دارد. قرارگیری حوض و آب نما در برابر سردر یا در میان حیاط بسیاری از بناهای ایرانی از مسجد و مدرسه گرفته تا خانه و کاروانسرا، پدیده ای منحصر به فرد است. دنیای غرب در قرن حاضر به گونه ای از معماری دست یافته که به آن نام *water-front architecture* را داده است. این سبک که تلفیق معماری با آب است به فضاهای شهری نیز سرایت یافته و می رود تا به شیوه ای پایدار از طراحی فضاهای جمعی در شهرهای مدرن بدل شود. در حالی که مطالعه سابقه معماری و ساخت شهر اروپایی نشانی از حضور آب ندارد. در مقابل، برای معماری و شهر در ایران نمونه های بسیاری می توان یافت که از حضور آب و طبیعت در فضا به مثابه سنتی دیرپا که در دوره اسلامی نیز تأیید شده حکایت می کند (جوادی، 1386).

در فرهنگ اسلامی آب به عنوان نماد زندگی، بهشت، پاکی و نشانه زیبایی و آبادانی مورد اشاره قرار گرفته است. در تعالیم اسلام درباره آب بسیار گفته شده است که به نمونه هایی از آن ها اشاره می شود:

¹ - inTegrating



در آیه 10 سوره روم باران را رحمت خدا و کیفیت زنده کردن زمین بعد از مردنش را از آثار آن خوانده پس زنده شدن زمین پس از مردنش از آثار رحمت خداست و نباتات و اشجار و میوه ها از آثار زنده شدن زمین است. و از ظاهر سیاق " و جعلنا من الماء کل شی حی" بر می آید که مراد این باشد که آب دخالت تامی در هستی موجودات زنده دارد. در زبان رمز عرفا نیز آب رمز نور هستی است که در هر لحظه در سراسر جهان نفوذ و جریان دارد و بستر نهر مثال هایی است که تعیین کننده جهت کلی جریان آب است. حیاط مکان مناسبی برای ارتباط انسان با عناصر طبیعی و از جمله آب است. آب به صورت پنهان و آشکار، مهم ترین نقش را در شکل دهی بافت سنتی به عهده دارد. مواقعی که آب روان قنوات از اعماق بسیار پایین نمی گذرد، راه حل دیگری مورد استفاده قرار می گیرد. در این حالت آب صورت آشکار می گیرد و در مرکز صحن حیاط اصلی ظاهر می شود. حوض و آبنما در حیاط خانه ایرانی اهمیت بسزا داشته و دارد. یکی از عناصر مهم تشکیل دهنده حیاط ها، وجود آب و حوض است. حوض های حیاط های سنتی از نظر شکل و فرم بسیار متنوع، گاه شش ضلعی، دوازده ضلعی و اغلب مستطیل شکل بوده اند. غالباً حوض را در یکی از محوره های اصلی فضای خانه احداث می کردند به طوریکه طول حوض در امتداد طول فضای منزل قرار گیرد. حیاط مرکز و قلب خانه است و وجود حیاط مرکزی در خانه های سنتی ایران نمودی از درونگرایی است. با این تفاسیر پژوهشی تاکنون در کشور انجام نشده است که بررسی کرده باشد، آیا داشتن حوض آب در خانه می تواند بر شادکامی والدین تأثیر گذار باشد چرا که والدین شادمان بهتر از سایرین می توانند تعامل با فرزندان خود داشته باشند و نسل آینده سازی را برای این کشور تربیت نمایند. از این رو، این پژوهش قصد دارد تأثیر حوض آب از مولفه های معماری سنتی ایران را بر شادکامی والدین کودکان 7 تا 12 سال بررسی نماید.

آب به عنوان یکی از مولفه های معماری سنتی ایرانی

آب نماد همه چیزهای است که بالقوه وجود دارند، آب در آفرینش، اساطیر، آئینها، شمایل نگاریها، جدا از ساختارهای فرهنگی، همواره یک نقش دارد، مقدم بر هر شکل و صورتی است و محمل و تکیه گاه هر آفرینش (بختیاری و همکاران، 1393).

تعبیر و معانی که در رابطه با آب مطرح است به نوعی پیوند نزدیکی با معانی ذاتی آن و نقش حیاتی اش در ایران داشته است. در ایران آب پیام آور روشنایی و پاکی به شمار می رفت و از ارزش زیادی برخوردار بود. آب در نزد ایرانیان نه تنها برای رفع نیازها مورد استفاده قرار می گرفته، بلکه از لحاظ معنوی و روحی نیز تأثیر بسیاری داشته است. آب با قابلیت های مختلف خود مانند حیات، تازگی، درخشندگی، پاکیزگی، رونق و رواج روشنایی، سکون و آرامش و تحرک، احساسهای متفاوت در روح و روان انسان گذارده است. به همین دلیل همواره در مکانهایی که ساخته دست بشر هستند، به صورتهای مختلف برای خود جا باز کرده است. در معماری سنتی ایران کمتر مکانی را می توان تصور کرد که کیفیت فضایی و مکانی آن با اضافه شدن آب افزایش نیابد و بنا به گفته افلاطون آب مایعی است که همه چیز را محقق می سازد (نقی زاده، 1384).

ساخت خانه های سنتی با حیاط های زیبا به دلایل گوناگونی همچون: نگرش کمی به مقوله مسکن، رویکرد سودگرایانه نسبت به زمین، عدم توجه به معنا و کیفیت فضایی، و غلفت از تاثیرگذاری محیط بر روان آدمی، مورد کم لطفی و بی توجهی قرار گرفته است. این در حالی است که باور داریم انسان جزئی از طبیعت است و ارتباط نزدیکی با طبیعت، باعث ادامه حیات و دوام زندگی اوست. و این ارتباط ارزشمند، در تعالیم دین اسلام نیز مورد تأکید قرار گرفته است. آب به عنوان یک عنصر طبیعی، نقش فوق العاده ای در حیات دارد. آب واسطه ای است که فرآیندهای حیات در آن به وقوع می پیوندد آب توانایی بی نظیری در برانگیختن ذهن انسان دارد و همه انسان ها علاقه ای غریزی نسبت به آب دارند (طوفان، 1385).

حیاط مکان مناسبی برای ارتباط انسان با عناصر طبیعی از جمله آب است. وجود آب در حیاط منازل مسکونی با فرم های هندسی خاص خود نمادی از بهشت مطلوب ایرانیان است. اهمیت نمادین آب در بین مردم خاور میانه به پیش از دوران اسلامی باز می گردد. اما قرآن هم بهشت را به باغی تشبیه کرده که در زیر آن جوی هایی در جریان است و بر مرکزیت آب در حیات موجودات



تأکید کرده است. علی‌رغم بهره‌گیری از آب در قالب آبنا و فواره‌های کوچک که جنبه تزئینی داشته، حوض خود در ایجاد ارتباط حیات با باغ‌ها و باغچه‌ها نقش بسزایی دارد. (نایبی، 1381: 50).

گذشته از آنکه حوض در حیاط به تلطیف هوا و محلی برای وضو، شستشو و ذخیره آب برای آبیاری باغچه در نظر گرفته شده است. حضور آب در حوض و در دل حیاط به عنوان نماد زندگی، بهشت و پاکی و نشانه زیبایی و آبادانی در فرهنگ اسلامی است و گذشته از جنبه مصرفی آن بیشتر به دلیل جنبه‌های آیینی آن مورد استفاده قرار گرفته است. وجود حوض آب و گیاهان در داخل حیاط کمبود رطوبت هوا را جبران می‌کند و علاوه بر سایه لطافت هوا را نیز افزایش می‌دهد (سلطان زاده و سادات زاد، 1392: 4). حوض آب در وسط حیات، در سرداب‌ها و استفاده از آب در فضاهایی مانند حوضخانه جهت تلطیف هوا، ایجاد دید بصری مناسب و گاهی ایجاد صدای آب با استفاده از فواره‌ها و القای حس آرامش همگی نمونه‌های کوچکی از بکارگیری آب در خانه‌های مسکونی دارد. (زندیه و پروری نژاد، 1389: 10).

معماری سنتی ایرانی با بهره‌گیری از آب

هر بنایی به عنوان جزئی از فرهنگ وظیفه دارد که یک اندیشه ذهنی را از طریق فرم، عینیت بخشد و این عینیت حامل پیامی تحت عنوان هویت مطرح می‌شود. معمار سنتی در جستجوی نظمی بر اساس بهره‌وری از مواهب طبیعی و هماهنگ با نظم حاکم بر طبیعت بوده، به دنبال آماده‌سازی مکانی است که هر آنچه از مواهب طبیعی است، در محدوده زیست فراهم آورد، بدون آنکه خلوت زندگی بهم بخورد. نقش آب در شکل‌گیری نخستین زیستگاه‌های انسانی پاسخی به یک نیاز زیستی است. اما وقتی فراتر از یک نیاز، خانه‌سازی و بنای مجموعه‌های مسکونی بار فرهنگی می‌گیرد، معماری پدید می‌آید و آب در زندگی انسان جایگاه هنری پیدا می‌کند و از خلاقیت هنرمندان و معماران مایه می‌گیرد. درک مفهوم آب در معماری همان درک معماری آب است. درک قوانین فیزیکی رفتار آب، احساسات ما در مقابل کنش و واکنش آب و مهمتر از همه نقش و تمثیل و ارتباط آن با زندگی انسان‌ها است. آب استعاره‌ای متناقض است و به همراه خاک، آتش و هوا، عناصر چهارگانه تشکیل دهنده جهان هستی به شمار رفته است. آب یکی از عناصر طبیعی به شمار می‌رود که ماهیتی تغییرناپذیر دارد. هرچاکه ظاهر می‌شود، کاربرد آن باید منعکس کننده برداشت طراحان و سازندگان از طبیعت باشد. دسترسی به منابع آب از دیرباز به عنوان یکی از مهم‌ترین عوامل موثر در مکان‌یابی شهری مورد توجه بوده است. بررسی کلی جغرافیایی شهرهای ایران به خوبی وابستگی میان زندگی شهری و دسترسی به منابع آب را نشان می‌دهد. فلات ایران به دلیل تنوع اقلیمی و چشم‌انداز محیط طبیعی در همه جا از منابع آب سطحی مطمئن برخوردار نیست، زیرا همان‌طور که آب‌های سطحی زمین، چون دریا و رودخانه و دریاچه در معماری و به وجود آمدن آن نقش دارد، در بسیاری از مناطق که از این منابع سطحی به دور هستند، نیاز مردم از راه منابع زیرزمینی، چون قنات و چاه‌ها حاصل می‌شود (بختیاری و همکاران، 1393).

آب داخل فضای معماری اگر بناها و فضاهای مصنوعی باعث جدایی ما از طبیعت میشوند تا از سویی ما را از بعضی عوامل طبیعی حفظ کنند و از سویی دیگر در جای خود گویای قلمرو انسانی تر باشند و اگر این خصوصیت باعث میشود تا کالبدمان به یک شکل بیگانه تبدیل شوند که اگرچه مطلوبمان بوده است، اما کیفیتی سرد و مصنوعی دارد. پس نیاز به نوعی پیوند معماری و طبیعت دیده میشود که این موضوع در هنر معماری بوسیله عنصر آب که به نوعی مقدس، ارزشمند و کمیاب‌ترین عنصر طبیعی بوده است حاصل شده است. این استفاده به نوعی بوده است که پیوند معماری و منظر پیرامون از طریق این عامل مشترک حاصل شده است و فضای حوض آب در خانه که بدین منظور شکل گرفته است به نوعی فضایی واسطه و نیمه باز مابین فضای باز و بسته یا داخل و خارج است.

معماری ما، معماری همدمی و هم‌نفسی با آب است. آب روح این معماری است. اگر آب از فضاهای آن حذف شود گویی فضا بی‌جان می‌گردد. آب با تیزهوشی بسیار با تمام جلوه‌هایش در این معماری به کار آمده است. لطافت، سرزندگی و طراوت، خنکی و



خنک‌کنندگی، روانی، جهش و پرش، انعکاس‌های گوناگون، رنگ آسمانی و صدایی که خسته نمی‌کند. آرامش می‌بخشد و آب در حیاط‌ها و در نقاطی بسیار مهم و تعیین‌کننده ظاهر می‌شود. حتی به طبقات بالای ساختمان‌ها کشیده می‌شود. حوضخانه‌ها را به یاد بیاوریم که عنصر ممتازی در معماری ما هستند.

دوره اسلامی آب در معماری حالت کاربردی پیدا می‌کند و معماران آگاهانه سعی می‌کنند تا به طبیعت تسلط یافته و آن را به نظم بکشانند و باشناخت قوانین فیزیکی و رفتار آب و درک نقش و تمثیل و ارتباط آن با انسان آب را به درون معماری بکشانند. آب در شکل‌های هندسی در اکثر بناها متجلی می‌شود و به نوعی مرکزیت وحدت معماری در آب شکل می‌گیرد. حرکت پرموج آن در مفاهیم مذهبی و ادبی هنری در فرهنگ ما جاری می‌شود. به این ترتیب آن چنان در ساخت و ترکیب بناهای ما وارد می‌شود که عملاً نمی‌توان آن را از شکل ساخته شده جدا دانست. آب در معماری حوض‌ها به عنوان سمبل آب را کد استفاده می‌شود و به اشکال هندسی منظم، عامل تکمیل‌کننده بنا می‌شود. حوض‌های جلو بناها مکمل معماری شده و مانند آئینه آنها را در خود منعکس می‌کند (بختیاری و همکاران، 1393).

معماری سنتی ایرانی با بهره‌گیری از مفاهیم نمایان آب

1. آب ساکن:

آب ساکن منعکس‌کننده آسمان است و جلوه‌گاه عمق آسمان بی‌کران در روی زمین می‌باشد. آب ساکن مرز بین زمین و آسمان را از بین می‌برد و به دلیل سکوت متفکرانه و جمع شدن آرام آب در آن، دارای رمز و رازی مبهم است. در باغ‌های ایرانی خیلی کم، آب ساکن می‌باشد و در اکثر موارد توسط فواره‌هایی آرام، موج‌ظریفی در آب ایجاد می‌شود که پدید آورنده دواپری هم‌مرکز می‌باشد. الگویی تکرار شده در این آسمان کوچک که نمادی است از اصل خویش در عالم والاتر که همانا چرخش کرات و منظومه‌ها به دور نقطه هستی بخش جهان است. نمونه عینی تر آن طواف مسلمان به دورخانه کعبه است.

2. حوض آب

حوض در میان حیاط به عنوان یک عنصر مرکزی، سامان‌دهنده عناصر اطرافش است و در حیاط مساجد همچون آئینه‌آبی حقیقی است که سطحی منعکس‌کننده تصویر را ایجاد می‌کند. تصویر ایوان‌ها با تزئینات و گیاهان سبز که نماد باغ‌های بهشتی است (اسحاق پور، 1384).

در حیاط‌های مرکزی خانه‌های سنتی، وجود حوض به نحوی است که رطوبت هوا را داخل منزل بالا می‌برد. آب موجود در حوض حیاط، رطوبت و عطر حاصل از گیاهان و گل‌های باغچه، در مجموع منظومه‌ای هماهنگ از کاربری‌های زیست‌محیطی را فراهم می‌آورند. در معماری سنتی ایران، حیاط، هسته مرکزی، فضایی با نظم هندسی، درون‌نگر، مستقل، مرکز محور، سرگشوده و باز به آسمان

در حیاط خانه‌ها از حوض برای انعکاس زیبایی محیط و نمایش مضاعف زیبایی آفریده شده توسط معمار استفاده می‌شده است (طوفان، 1385). به طور کلی آب در استخرهای بزرگ، به دلیل تیرگی و انعکاس آن مورد پسند و تحسین ایرانیان بوده است. سطوح حوض‌های ایرانی اغلب قدری بالاتر از سطح حیاط قرار داشت و نوعی آبرو در اطراف آن تعبیه می‌کردند که مقدار اضافی آب را به خارج می‌ریخت؛ چون این حوض‌ها همواره لبریز بود؛ از فاصله کوتاه، پهنه‌ای از آب را مشاهده می‌کرد که به نظر نامحدود می‌آمد؛ چرا که آب ساکن به دلیل سطح منعکس‌کننده‌اش، انسان را به تأمل وادار می‌کند. چنین آبی، آرام اما شکننده است و کوچک‌ترین نسیمی می‌تواند مفهوم بصری آن را در هم بریزد. آب ساکن اشاره به ثبات، آرامش، صلح و آشتی دارد. معمار سنتی‌گرا با عشق، الگوهای آسمانی را در حیاط خانه به منصف بروز می‌رساند؛ آن‌جا که حیاط با چشمه‌آب در میانش به مانند باغ محصور که چارچوبی از مرکزش جاری است، تمثیل بهشت است؛ زیرا قرآن از باغ‌های نعیم و سعادت سرمدی (جنات نعیم) که در آن چشمه‌ها می‌جوشند و یک یا دو چشمه در هر باغی که اقامتگاه حوریان بهشتی (ارواح مطهره، حورعین) است سخن می‌گوید.



اقتضای جنت این است که مستور و سری باشد؛ چون با دنیای باطنی و مقرر روان مطابقت دارد. خانه مسلمان با حیاط داخلی محصورش از چهار جانب یا باغ محصورش که در آن چاهی یا چشمه‌ای هست باید مشابه این جهان باشد (بوره‌کها، 1376).

ایرانیان آب را جزئی از محیط زندگی خود به شمار می‌آوردند و حوض جایگاهی برای حضور آب در بنا به شمار می‌رفت. حوض یکی از عناصر واحدی است که دارای معنا و شکل همسو با بنا و محیط زندگی ایرانیان است که در نگاره‌های ایرانی جلوه‌گری می‌کند و بخش مهمی از تزیین و ترکیب‌بندی اثر را به خود اختصاص می‌دهد. ایرانیان آب را مقدس می‌شمردند و احترام قائل بودند به طوریکه آلوده کردن آن را گناهی بزرگ می‌دانستند و حوض بهانه‌ای بود برای حضور آب در بنا، علاوه بر زیبایی سبب ایجاد هماهنگی با فضای بیرون درختان و باغچه‌های اطراف می‌شد. ((معماری هنر برافراشتن و آراستن بنا توسط انسان است، نیرو و سرور می‌بخشد و بیشتر از آنکه بر عملکرد و کاربری تاکید کند، بر زیبایی شناسی و مفید بودن و جنبه‌ها و دیدگاه‌های معنوی تاکید دارد.)) (اکرمی، ۱۳۸۲: 35).

معماری ایران در همه دوران‌ها محیط زندگی و سکناى انسان را به گونه‌ای بهشتی طراحی می‌کند. این مکان را نه تنها محیطی برای زندگی و آرامش بلکه با ایجاد فضاهایی، زندگی را در بنا به جریان می‌اندازد، آب‌نماها و حوض‌ها از آن جمله‌اند نهرهایی که از میان باغ‌ها می‌گذرند و همچون انشعابات از جویبارهای بهشتی در میان فضای بنا در حوض غلتانند "نقش حوض در نگاره‌های ایران تنها جنبه تزیینی ندارد بلکه تکمیل کننده ترکیب بندی و ایجاد بار هم وزن بنای پر نقش و نگار قائم بر اثر است".

حوض نه تنها آرامش بخش و حیات بخش در بنا است بلکه با تعیین مکان دقیق در پایین و وسط بنا نقش آیینی را داراست که انعکاس بنای مجاور اندازه محیط را دو چندان می‌کند. حوض جزئی از بنای نگاره به شمار می‌رود که به علت فرم و حضور آب به عنوان نقش واحد و دارای اهمیت در نگاره‌ها مطرح است. این عنصر جزئی از محیط زندگی به شمار می‌رود و نوع زندگی در جریان پیرامون این عنصر را نیز تحت تاثیر قرار می‌دهد. نقش حوض در معماری و فرم بنا و ارتباط آن با دیگر نقوش چون نقوش تزیینی هم قدم با آنها دچار تغییر و تحول شده است. اشکال هندسه حوض بی ارتباط با بنا و فضای پیرامون نیست و از آنجا که به طور واحد و مجزا تصویر می‌شود بر کلیه عناصر اثر تاثیر گذار است. حوض از جمله عناصری است که به دنبال مفهوم و شکل ظاهری اثر شکل می‌گیرد و نوع عناصر پیرامون و نوع آداب و معاشرت پیکره‌ها در شکل ظاهری آن تاثیر گذار است، به گونه‌ای که با عناصر ترکیبی خود مانند فواره، ماهی‌ها، مرغابی‌ها نقش کلی اثر را بازی می‌کند. از نکات قابل تامل در نقش حوض تصویر آب است که شفاف نیست و درون و عمق حوض رویت نمی‌شود و هرگاه هنرمند تصمیم به نشان دادن عنصری در حال شنا را بگیرد آنها را در لابلای نقش آب که با خطوط منحنی و موج است تصویر می‌کند. هنرمند نگارگر هر نقشی را به طور واحد تصویر می‌کند، از این رو تصویر آب فقط روایت کننده و ایجاد حس آب است، منبعی برای انعکاس نور یا شفافیتی برای دیدن کف حوض نیست^۱.

شادکامی

برخی از پژوهشگران و نظریه پردازان افسردگی از جمله سلیمان^۲ (2000) معتقدند به جای توجه صرف پژوهشگران به افسردگی بهتر است به شادکامی پرداخته شود. این مسئله منجر به توجه پژوهشگران نسبت به تعریف شادکامی و عوامل موثر بر افزایش آن شده است. تعاریف گوناگونی از واژه شادکامی به عمل آمده از نظر ون‌هون^۳ (1991) شادکامی به درجه و میزانی اطلاق می‌شود که شخص درباره مطلوبیت کل زندگی خود قضاوت می‌کند. این به آن معنا است که فرد به چه میزان زندگی خود را دوست دارد، و از

¹ <http://www.honarnews.com/vdcezz8x.jh8vwi9bbj.html>

² Seligman

³ veenhoven



آن لذت می‌برد. شادکامی به عنوان یکی از نیازهای انسان مطرح است. هیلز و آرچیل^۱ (2002) بیان نموده‌اند شادکامی مفهومی است که چندین مؤلفه اساسی دارد. نخست مؤلفه عاطفی و هیجانی که باعث می‌شود فرد همواره از نظر خلقی شاد و خوشحال باشد. مؤلفه دوم اجتماعی است که گسترش روابط اجتماعی با دیگران و افزایش حمایت اجتماعی را به دنبال دارد. سوم مؤلفه شناختی است که باعث می‌شود فرد شادکام وقایع روزمره را به گونه‌ای تعبیر و تفسیر کند که خوشبختی وی را دنبال داشته باشد. پژوهشهای انجام شده در این زمینه نشان می‌دهد که سبک تفکر و رفتار افراد شاد انطباقی و کمک کننده است. این افراد با دیدگاه روشن به امور می‌نگرند از دعا و نیایش بهره می‌گیرند، برای حل مسائل خود فعالانه تلاش می‌کنند و به موقع از دیگران کمک می‌گیرند. از سوی دیگر افراد غمگین به شکل بدبینانه فکر می‌کنند در خیالات خود فرو می‌روند، خود و دیگران را سرزنش کرده و از تلاش برای حل مشکلات اجتناب می‌ورزند (سالووی و همکاران^۲، 2000).

لیبومیرسکی و همکاران (2005) بیان کرده افراد شاد به اتفاقات بیشتر با شیوه مثبت و سازگارتر پاسخ می‌دهند. و دارای سطح استرس کمتر و سیستم ایمنی قویتر و خلاق تر از افراد ناشاد هستند. کارآلن^۳ (1385) اعلام نموده پژوهشهای اعلام شده در زمینه شادکامی بیانگر تأثیر شادکامی بر افزایش کیفیت زندگی سلامت روانی و سلامت جسمی می‌باشد و همچنین الگوهای دلبستگی و دینداری است. نوایی نژاد (1386) چنین اظهارنظر نموده: خانواده مانند هر نظام اجتماعی دارای نیازهایی است که یکی از این نیازها شادکامی است. صادقیان (1386) بیان کرده انسانها بنا بر سرشت و ماهیت وجودی خویش همواره از افسرده بودن گریزان هستند. و دوست دارند به سوی شاد بودن و شاد زندگی کردن در حرکت باشند. آرچیل^۴ (2001): یکی از موضوعات اصلی روانشناسی مثبت شادکامی است که به دلیل تأثیرات عمده‌ای که بر شکل‌گیری شخصیت سلامت روانی انسان دارد طی یک دهه اخیر جایگاه ویژه‌ای را در بهداشت روان، روانشناسی تحولی و روانشناسی خانواده به خود اختصاص داده است.

روش تحقیق

پژوهش حاضر توصیفی از نوع همبستگی است. جامعه آماری پژوهش حاضر شامل والدین دانش‌آموزان 7 تا 12 سال شهر یزد که 69474 نفر بودند. با توجه به ماهیت مطالعه حاضر و ضرورت مطالعه روشمند توان تفسیری دو نوع معماری سنتی و آپارتمانی، جامعه آماری مطالعه حاضر از بین دو نوع معماری پیش گفته در شهر یزد انتخاب شدند. نمونه آماری در این پژوهش بر اساس جدول مورگان شامل 218 نفر از والدین کودکان 7 تا 12 ساله بودند که از بین 69474 نفر از دو نوع سبک معماری سنتی و آپارتمانی انتخاب شدند. در نهایت تعدادی از پرسشنامه‌ها به دلیل عدم پاسخگویی به بیش از 5 درصد کل سوالات از مطالعه‌ای حذف شدند. نظر به اینکه تعداد نمونه ساکن خانه‌های سنتی بیش از نمونه ساکن خانه‌های آپارتمانی بودند، به دلیل ارتباط قابل انتظار سن نمونه‌ها با متغیرهای وابسته در پژوهش دو گروه براساس سن هم‌تاسازی شدند. در نتیجه نمونه‌ها در دو گروه 82 نفری قرار گرفتند به این ترتیب تعداد گروه‌ها نیز برابر گردیدند. در این مطالعه، پس از کسب اطلاعات کافی درباره وضعیت ساخت منازل با دو سبک سنتی و آپارتمانی در شهر یزد، تلاش شد با هدف کنترل بیش از پیش واریانس ناشی از عوامل خطا، مدارس از مناطقی انتخاب شوند، که در آن مناطق، منازل با دو سبک سنتی و آپارتمانی در کمترین فاصله ممکن از یکدیگر ساخته شده باشند. پس از شناسایی مناطق مزبور، از بین مدارس مختلف هر منطقه دو مدرسه دخترانه و پسرانه انتخاب شدند. تقسیم نمونه‌ها بین دو سبک معماری براساس اطلاعات کسب شده در فرم پرسشنامه جمعیت شناسی که حاوی سوالات جداگانه مربوط

¹ Hills. P & Argyle

² Salovey & et all

³ karAlen

⁴ -Argyle



به دو سبک معماری سنتی و آپارتمانی بوده است. به این ترتیب که والدین ساکن خانه های سنتی فقط به سئوالات مربوط به مشخصات خانه های سنتی پاسخ می دادند. و ساکنین خانه های آپارتمانی فقط به سئوالات مربوط به خانه های آپارتمانی پاسخ می دادند. ملاک تقسیم بندی پاسخ والدین به سئوالات مربوط به سبک معماری خانه مسکونیشان بوده است. ابزار گرد آوری اطلاعات پرسشنامه شادکامی آکسفورد¹ (آرگل، مارتین کراسلند، 1989) بود. آرگل و همکاران² (1989) براساس فهرست افسردگی بک (بک، وارد، مندلسون، هاک ارباگ، 1961) و با افزودن 9 گویه مربوط به شادکامی به 20 گویه معکوس شده فهرست افسردگی یک، پرسشنامه شادکامی آکسفورد را توسعه دادند. در پرسشنامه شادکامی آکسفورد هر گویه بر روی یک طیف چهار درجه ای از 0 تا 3 پاسخ داده می شود. شواهد تجربی مختلف در گروه های مختلف از ویژگی های فنی پرسشنامه شادکامی آکسفورد حمایت کرده اند (فرنهام، بریوین، 1990؛ جوزف و لوئیس، 1998؛ سانچز، 1994؛ والیانت، 1993؛ لیو و شی، 1997؛ فرانسیس و کاتز، 2000؛ فرانسیس، براون، لستر و فیلیپ هالک، 1998). در مطالعه هیلز و آرگلی (2002) ضریب همسانی درونی نمره کلی پرسشنامه شادکامی آکسفورد 0/91 به دست آمد. در ایران نیز این پرسشنامه توسط علیپور و نوربالا (1378) ترجمه آن توسط متخصصین تأیید شده پایایی و روایی این پرسشنامه توسط دانشجویی کارشناسی دانشگاه علامه طباطبایی و شاهد سنجش شده است. و ضریب آلفای کرونباخ 0/98 و پایایی تنصیف 0/92 بوده است همچنین پایایی به روش بازآزمایی پس از سه هفته 0/79 به دست آمده. در مطالعه حاضر، ضریب همسانی درونی نمره کلی پرسشنامه شادکامی آکسفورد 0/92 به دست آمد. در مطالعه حاضر پس از انتخاب مناطقی از شهر یزد که در آن مناطق در فاصله بسیار کمی از یکدیگر منازل با سبک معماری سنتی و آپارتمانی ساخته شده بودند، به مدارس دخترانه و پسرانه واقع در آن مناطق که در فاصله کمی از یکدیگر قرار داشتند، مراجعه شد. به دنبال آن در هر یک از مدارس انتخاب شده، در جلسات آموزش خانواده بین اولیاء دانش آموزان پرسشنامه های تنظیم شده توزیع شد که ضمن ارائه آموزش مختصر در خصوص هدف و تبیین نحوه پرکردن پرسشنامه ها ظرف 20-15 دقیقه فرصت جهت پاسخگویی داده شد و سپس تمام پرسشنامه ها جمع آوری شد. پس از جمع آوری اطلاعات، داده ها به کمک نرم افزار آماری SPSS تحلیل شدند.

¹ Oxford Happiness Questionnaire

² Argle & et al



یافته ها

در این پژوهش، برای مقایسه‌های شادکامی والدین، از آزمون t برای گروه‌های مستقل استفاده شد. میانگین و انحراف معیار شادکامی والدین به تفکیک دو گروه در جدول 1 ارائه شده است.

جدول 1. میانگین انحراف معیار شادکامی والدین به تفکیک دو گروه

انحراف معیار	میانگین	گروه
12/4	45/08	ساکن در خانه هایی با معماری سنتی ایران
12/8	40/39	ساکن در خانه های آپارتمانی
12/8	42/72	کل

سؤال 1: آیا شادکامی والدینی که در منازل سنتی زندگی می کنند با شادکامی والدینی که در منازل آپارتمانی زندگی می کنند تفاوت دارد؟

برای پاسخ به این سوال آزمون t مستقل برای نمرات شادکامی والدین محاسبه شد که در جدول 2 ارائه شده است.

جدول 2- نتایج آزمون t مستقل برای مقایسه شادکامی بین دو گروه

آزمون t			آزمون F لوین		متغیر
سطح معناداری	درجه آزادی	مقدار t	سطح معناداری	مقدار F	
0/05	161	2/37	0/9	0/01	شادکامی والدین

نتایج جدول 2 نشان می دهد که مفروضه برابری واریانس ها برای شادکامی والدین برقرار است. مقدار t برای شادکامی والدین نیز در سطح 0/05 معنادار می باشد که نشان می دهد بین دو گروه در شادکامی تفاوت معناداری وجود دارد. با مراجعه به میانگین های دو گروه مشخص می شود که والدین گروه ساکن در منازل سنتی نمرات بالاتری از گروه ساکن در منازل آپارتمانی در شادکامی کسب کرده اند. بنابراین در ارتباط با مقایسه سطح محور دوم نتیجه گرفته می شود که شادکامی والدینی که در منازل سنتی زندگی می کنند بیشتر از شادکامی والدین در منازل آپارتمانی است.



2- آیا شادکامی والدینی که در منازل دارای حوض زندگی می‌کنند با افراد ساکن در منازل فاقد حوض تفاوت دارد؟

برای پاسخ به این سوال با استفاده از آزمون t مستقل، تفاوت بین گروهی که در منزل خود دارای حوض می‌باشند و گروهی که فاقد آن هستند در متغیرهای اصلی پژوهش محاسبه شد که نتایج متغیرهای معنادار به همراه شاخصهای توصیفی در جدول 3 ارائه شده است.

جدول 3- تفاوت بین افراد ساکن در منازل دارای حوض و فاقد حوض در متغیرهای اصلی پژوهش

آزمون t			F لوین		انحراف معیار	میانگین	گروه	متغیر
Sig.	df	t	Sig.	F				
0/05	72	2/31	0/16	1/93	10	48/77	دارای حوض	شادکامی والدین
					13/2	41/8	فاقد حوض	

همانطور که در جدول 3 ملاحظه می‌شود، والدین ساکن خانه‌هایی با معماری سنتی و دارای حوض آب نسبت به والدین ساکن خانه‌های آپارتمانی میزان شادکامی و شادمانی بیشتری را نشان دادند.

نتیجه‌گیری

این پژوهش به مقایسه شادکامی والدین کودکان 7 تا 12 سال، ساکن در خانه‌هایی با معماری سنتی دارای حوض آب با والدین ساکن در خانه‌های آپارتمانی فاقد حوض آب به منظور تأثیر حوض آب به عنوان یکی از مولفه‌های معماری سنتی ایران بر میزان شادکامی والدین کودکان 7 تا 12 سال پرداخت. بروز علائم شادکامی والدین ساکن منازل سنتی بیش از گروه مقابل که ساکن خانه‌های آپارتمانی هستند، می‌تواند توجیه‌گر فضای مطلوب خانه‌های سنتی در جهت تأمین نیازهای معنایی در افراد باشد. طبق نظر نجیب اوغلو (1379) شکل (فرم)، تعادل، تناسب و نور به کار رفته در بنا را مصداق تداعیهای معنوی و دینی معرفی می‌کند. گستردگی و زیبایی توأم با آرامش را که تصاویر فضاهای نشاط‌انگیز خانه سنتی در ذهن ایجاد می‌کند می‌تواند در کاهش رنجورخویی و درونگرایی نقش داشته و احتمالاً زمینه شکل‌گیری شادکامی و برونگرایی باشد. چنانکه مظاهری و قنبری و خدایپناهی و لواسانی (1392) در پژوهش خود ضمن استناد به اظهار نظر (زینه و بوریس¹ 2000) اعلام کردند که در نظر گرفتن مسائل بوم‌شناختی ضروریست زیرا خانواده‌ها بواسطه بافتی که در آن زندگی می‌کنند نگرانی‌ها، نیازها و انگیزه‌های متفاوت دارند. این دستاورد توجیح‌گر اظهار نظر حاج قاسمی (1388) نیز می‌باشد. که آب را روح معماری می‌نامد و آنرا با صدای که هرگز خسته نمی‌کند باعث لطافت، سرزندگی و طراوت محیط و آرامش بخش معرفی می‌کند. از نظر کاربردی حوض آب در خانه‌های سنتی کانون جلب توجه و جذب ساکنین خانه است. والدین کودکان در طول روز حداقل یک یا دوبار به حوض نزدیک شده و با نگاه به آن و تماس با آب داخل آن آرامش و امنیت روانی خود را تأمین می‌کند. به نظر می‌رسد والدین کودکان چنانچه از یک واکنش تنش‌زا متأثر شوند با پناه بردن به حوض و فرو بردن دست در آب و تماشای حرکت آب احساس نشاط و شادابی پیدا می‌کنند. احتمالاً حرکت نرم و لطیف آب قادر است طراوت روانی و احساس مطلوبی برایشان فراهم نماید. ضمن کاهش گوش به زنگی

¹ Zeanah. E.H. and Boris



و نگرانی فزاینده، بازی با ماهیهای قرمز در حوض انگیزه‌های شادی آفرین و تجارب لذت بخش را بدنبال دارد. وجود حوض آب در حیاط خانه علاوه بر پیامهای معنایی و بصری فراوانی که دارد، می‌تواند بهانه خوبی برای جذب همکاری و مشارکت والدین با فرزندان باشد. در پایان می‌توان در تبیین اثر معماری سنتی ایرانی و آپارتمانی اینگونه نتیجه گرفت: آب به عنوان یک عنصر طبیعی، نقش فوق العاده‌ای در حیات دارد. آب واسطه‌ای است که فرآیندهای حیات در آن به وقوع می‌پیوندد. آب توانایی بی نظیری در برانگیختن ذهن انسان دارد و همه انسان‌ها علاقه‌ای غریزی نسبت به آب دارند. در ایران باستان معماری کنار آب و در دامن طبیعت و در نهایت احترام و تقدس محیط شکل گرفت. رودخانه‌ها، چشمه‌ها و دریاچه‌ها دارای جایگاه آیینی و اعتقادی بودند و این جایگاه به خودی خود شکل می‌گیرد و نیاز به ساخت بناهایی بود که باورها، افسانه‌ها و نه آداب و رسوم را متجلی می‌ساخت. معماری بومی، سنتی و همساز با اقلیم برخلاف آنکه ظاهراً ممکن است ساده به نظر برسد، پدیده‌های مفهومی، چندبعدی، بسیارسنجیده، پیچیده و سازگار با محیط زیست و به عبارتی در راستای توسعه پایدارند. عنصر ارزشمند آب همواره مورد توجه معناران سنتی ایرانی از جمله بوده است. آنها تمام مهارت خود را بکار برده تا شأن و جایگاه آب را در آثار خود حفظ کند. همانطور که در فرهنگ ایرانی آب سرچشمه هستی است در هنر این مرز و بوم نیز آب جایگاه خود را حفظ کرده و همه کائنات هستی خود را از آن باز می‌یابند و بر اساس یافته‌های پژوهش حاضر حوض‌های آب در خانه‌هایی با معماری سنتی ایران توانسته است زمینه ساز شادکامی والدین را فراهم آورد و بی تردید والدین شادمان می‌توانند خود را برای تربیت نسلی آینده ساز برای ایران اسلامی مهیا سازند. به نظر می‌رسد امروزه که با توجه به روند رو به رشد شهرنشینی و صنعتی شدن و از سوی دیگر افزایش جمعیت به ویژه در کلانشهرها، ناگزیر به ساختن خانه‌های آپارتمانی شده ایم پیشنهاد می‌شود از معماری سنتی ایرانی و مولفه‌های آن همچون حوض آب غافل نشویم، چرا که هم آرامش دهنده است و هم می‌تواند احساس سرزندگی را القاء نماید. در حیاط‌های مرکزی خانه‌های سنتی، وجود حوض آب به نحوی است که رطوبت هوا را داخل منزل بالا می‌برد. آب موجود در حوض حیاط، رطوبت و عطر حاصل از گیاهان و گل‌های باغچه، در مجموع منظومه‌ای هماهنگ از کاربری‌های زیست‌محیطی را فراهم می‌آورند. در حیاط خانه‌ها از حوض برای انعکاس زیبایی محیط و نمایش مضاعف زیبایی آفریده شده توسط معمار استفاده می‌شده است. به طور کلی آب در حوض‌های بزرگ، به دلیل تیرگی و انعکاس آن مورد پسند و تحسین ایرانیان بوده است. ایرانی هرگز تعامل خود با محیط زیست را جدای از فرهنگ و دین خود ندیده است و بر همین اساس است که محیط زیست را جلوه‌ای از جمال خداوندی و ابزاری برای تزکیه نفس و تعالی روحانی قرار داده است.

مراجع

- [1] اردلان، ن. و بختیار، ل.، حس وحدت. نقش سنت در معماری ایرانی، نشر خاک، 1380.
- [2] اسحاق پوری، مینیاتور ایرانی، رنگ‌های نو، آیینه باغ، 1384
- [3] بختیاری، میثم، چهاردولی، میلاد، میرزایی محسن، و گودرزی سروش، م.م. بازشناسی نقش آب در معماری سنتی ایران، همایش ملی آب، انسان و زمین، اصفهان، شرکت توسعه سازان گردشگری اصفهان، 1393
- [4] بلخاری قهی، ح. مبانی عرفانی هنر و معماری اسلامی. دفتر دوم: کیمیای خیال. تهران: سوره مهر. 1384
- [5] بورکھت، تیتوس، هنر مقدس، ترجمه: جلال ستاری، تهران، انتشارات سروش، 1376.
- [6] جوادی، ش. اماکن مقدس در ارتباط با طبیعت، مجله باغ نظر، شماره 8، 1386.
- [7] حاجی قاسمی، ک. تأملی در مفهوم معماری اسلامی ایران و راه فهم آن، صغه، دوره 21، شماره 52، 1386.
- [8] سلطان زاده، ح. و سادات زاده، گ. بررسی نقش استفاده از آب و حیاط در پایداری معماری سنتی ایران، همایش معماری و توسعه پایدار، اردیبهشت ماه، بوکان. 1394.
- [9] زاده محمدی، ع. هنر درمانی، انتشارات دانشگاه شهید بهشتی، 1388.



- [10] زاده محمدی، ع. روانشناسی وحدت مدار، نشر قطره. 1389.
- [11] زندیه، م.، پروری نژاد، س.، توسعه پایدار و مفاهیم آن در معماری مسکونی ایران، مجله مسکن و محیط روستا. 1389.
- [12] طوفان، س.، افسونگری آب، نشریه پیام سبز، ش 64، ص 12 تا 15، 1382.
- [13] طوفان، س.، (1385)، بازشناسی نقش آب در حیاط خانه های سنتی ایران، باغ نظر، دوره 3، شماره 6، صفحات 72 تا 81.
- [14] فاتحی، م.ع.، فضل الهی، ع. آب در معماری کویر (حوض خانه های شهر کاشان، همایش منطقه ای معماری کویر، دانشگاه آزاد اسلامی واحد اردستان. 1385
- [15] مرتضوی، ش. روانشناسی محیط و کاربرد آن، انتشارات دانشگاه شهید بهشتی، 1380.
- [16] معماریان، غ. سیر در مبانی نظری معماری، نشر سروش دانش. 1384
- [17] نایی، ف.، حیات در حیاط، تهران، انتشارات نزهت، 1381.
- [18] هادی نژاد، ح.، زارعی، ف. پایایی، اعتبار، و هنجاریایی پرسشنامه شادکامی آکسفورد، پژوهشهای روان شناختی، دوره 12، شماره 1-2، صفحات 62 تا 77. 1388.
- [19] Hills, P., & Argyle, M. (2002). The Oxford Happiness Questionnaire: A compact scale for the measurement of psychological well-being. *Personality and individual differences*, 33(7), 1073-1082.2002.
- [20] Lyubomirsky, Sonja, Kennon M. Sheldon, and David Schkade. "Pursuing happiness: The architecture of sustainable change." *Review of general psychology* 9.2: 111.2005.
- [21] Seligman, M. E., Walker, E. F., & Rosenhan, D. L. (2001). *Abnormal psychology*. Norton.
- Veenhoven, R. (1991). Is happiness relative?. *Social indicators research*, 24(1), 1-34.2001.