



## بررسی برنامه ریزی مسکن استاندارد بر سلامت روان شهروندان

سمیه ولی خانی<sup>1</sup> \* سمیرا ولی خانی<sup>2</sup> \* محمد عسکریان<sup>3</sup>

1-سمیه ولی خانی، دانشجو ارشد برنامه ریزی شهری - دانشگاه آزاد اسلامی تهران - مرکز، [valikhanisomaye67@yahoo.com](mailto:valikhanisomaye67@yahoo.com)

2-سمیرا ولی خانی، دانشجو ارشد طراحی داخلی - دانشگاه آزاد اسلامی رامسر

[Baran\\_mohandes@yahoo.com](mailto:Baran_mohandes@yahoo.com)

3-دانشجوی سال آخر دکتری روانشناسی عمومی دانشگاه پیام نور تهران - ابواب جمعاً آموزش و پرورش استان فارس

### چکیده

امروزه بیشتر کشورهای جهان با گسترش پدیده شهر نشینی مواجه هستند، بازتاب این تحولات در مسکن نمود آشکارتری را به دنبال دارد. از دیدگاه روان شناختی و شهرسازی، مسکن در مسیری انسان ستیز قرار گرفته است و سلامت روانی شهروندان را تحت تاثیر قرار داده است. این امر بدین علت است که ساخت ساختمان ها بدون توجه به مسایل زیست محیطی، فرهنگی، قوانین مصوب ساختمان سازی و سلامت روانی افراد جامعه صورت گرفته است. آیا معماران و شهرسازان ما قادر هستند که ساختمان هایی طراحی کنند که کالبد آن به ارتقا سلامت روان و کاهش هنجارها و ناهنجارهای درونی افراد کمک کند؟  
هدف پژوهش حاضر بررسی رابطه مسکن استاندارد بر سلامت روان شهروندان است.

واژه های کلیدی: مسکن - سلامت روان - شهرساز - روانشناس



## مقدمه

در هر دوره و زمانی، با توجه به دانش و علم بشر، نیازها و خواسته های او، شرایط اجتماعی - اقتصادی، سیاسی - ایدئولوژیکی باعث ایجاد سکونتگاه های مرتبط با آن دوره میشود و به نوعی ساختمان ها در خدمت رفع نیازهای بشری قرار می گیرند. اولین سکونتگاه ها به شکل روستاهای سنتی بودند و جدیدترین آنها یعنی ابر شهرها با بیش از ۱۰ میلیون نفر جمعیت در پهنه این کره خاکی ایجاد شده اند.

امروزه بیشتر کشورهای جهان به ویژه کشورهای در حال توسعه یافته با پدیده شهرنشینی و افزایش مسکن مواجه هستند (1)

از دیاد جمعیت، تراکم شهرها و صنعتی شدن هرچه بیشتر جوامع پیامد های مثبت و منفی را برای شهر و مسکن به همراه دارند. (2)

فراگیر و چند وجهی بودن مسکن تاثیر مستقیم و غیر مستقیم بر تمامی امور جامعه و نیز فرهنگ جامعه دارد. تحولات غیر استاندارد ساختمانی نظیر تراکم، آلودگی صوتی، ازدحام، کاهش فضای مسکونی، عدم نور مناسب و تهویه و... در محیط های شهری رخ داده است. که از دیدگاه روان شناختی و شهرسازی در مسیر انسان ستیز قرار گرفته است. به طوریکه ریشه بسیاری از بیماری ها از قبیل: سگته و سرطان از فشارهای شهرنشینی است. (3) سلامت از حقوق اصلی و تبعیض ناپذیر هر انسان به شمار میرود چه سلامت جسمی و چه سلامت روانی هر دو مهم و تاثیر گذار است.

## روش تحقیق:

روش پژوهش در این مقاله توصیفی از نوع کتابخانه ای و تحلیل محتوا است.

## بیان مساله

هدف از انجام این پژوهش مسکن استاندارد چیست؟ و چه رابطه ای با سلامت روان شهروندان دارد.

## تعاریف

### مسکن

یکی از اساسی ترین نیازهای طبیعی انسان پس از غذا مسکن است. نیاز به مسکن برای حفاظت انسان در برابر سرما و گرما و خطرهای جانوران و محلی امن برای استراحت و آسایش، از گذشته تا کنون به عنوان نیازی بنیادین مطرح شده است. مسکن برآورنده نیازهای روانی، اجتماعی و محلی امن برای خانواده به حساب آمده است. مقوله مسکن گسترده و پیچیده است ابعاد متنوعی دارد و نمیتوان تعریف واحدی از آن ازایه کرد. مسکن اسم مکان است بر وزن مَفْعَل به معنای محل آرامش و سکونت که از ماده سَكَن به معنی آرامش می آید و در اصطلاح به مکانی می گویند که انسان در آن زندگی می کند. در لغت نامه دهخدا مسکن چنین معنی شده: جای باشش و خانه، منزل و بیت، جای سکونت و مقام، جای آرام....



مسکن یک مکان فیزیکی است و به عنوان سرپناه نیاز اولیه و اساسی خانوار به حساب می آید. در این سرپناه برخی از نیازهای اولیه خانوار یا فرد ماند خوراک، استراحت و حفاظت در برابر شرایط جوی تامین میشود. (4)

در دومین اجلاس اسکان بشر 1996 که در استانبول برگزار شد، مسکن مناسب چنین تعریف شد: «سرپناه مناسب تنها به معنای وجود یک سقف بالای سر هر شخص نیست، سرپناه یعنی آسایش مناسب، فضای مناسب، دسترسی فیزیکی و امنیتی مناسب، امنیت مالکیت، پایداری و دوام سازه، روشنایی، تهویه و سیستم گرمایشی مناسب، زیر ساخت های اولیه مناسب از قبیل آبرسانی، بهداشت و آموزش، دفع زباله، کیفیت مناسب زیست محیطی، عوامل بهداشتی مناسب، مکان مناسب، و قابل دسترسی از نظر کار و تسهیلات اولیه است، که همه این موارد باید با توجه به استطاعت مردم تامین شود. (5) خانه با مطرح شدن به عنوان پیکره‌ای معمارانه در محیط هویت ما را محرز کرده و امنیت را بر ما ارزانی میدارد؛ و سرانجام هنگام پای نهادن به آن به آسایش دست می‌یابیم. در خانه چیزهایی را می‌یابیم که بر آنها وقوف داشته و گرامیشان می‌داریم. ما آنها را با خود از بیرون آورده و به خاطر آنکه بخشی از جهان ما را می‌سازند در کنارشان به زندگی می‌پردازیم. هنگام تحقق بخشیدن به سکونت خصوصی، به آزمون آنچه «آرامش داخلی» خوانده شده می‌پردازیم. در فرهنگ اسلامی کلماتی از قبیل بیت، منزل و دار بکار رفته است که از لحاظ مفهوم به کلمه مسکن متفاوتند.

(بیت) مکانی است که در آن بیتوته شود یعنی شب به روز آورده شود. (منزل) جای فرود آمدن و وارد شدن می باشد، در حالیکه مسکن مفهوم کلی تری داشته و منظور مکانی است که انسان در آن ساکن بوده و آرامش می گیرد از آنجایی که انسان فطرتاً خواهان آرامش و مکان محفوظ می باشد تامین مسکن مناسب یکی از مسائل مهم زندگی و معیشت بشر محسوب می شود. (6)

در این راستا افراد و دولت‌ها همواره کوشیده اند که در راستای تأمین سرپناهی که ضمن دارا بودن شرایط مناسب کالبدی و فیزیکی، واجد استانداردهای لازم از نظر تأمین سلامت جسمی و روحی، آسایش و امنیت، دسترسی به خدمات و تسهیلات، زیست بوم مناسب و مفرح و هویت بخشی به خانواده باشد را فراهم کنند. برخی از صاحب نظران اجتماعی بر این باورند که کیفیت سکونتی می‌تواند به عنوان یک عامل تأثیرگذار بر روی کیفیت زندگی باشد، زیرا لانسنینگ و مارانز (1969) بر این باورند که محیطی با کیفیت بالا، حس آسایش و رضایت‌مندی را از طریق ویژگی‌های که ممکن است فیزیکی، اجتماعی یا نمادین باشد به جمعیت خود القا می‌کند و در نتیجه کیفیت زندگی را ارتقاء می‌دهد. در مقابل این نظر برخی دیگر کیفیت سکونتی را مفهومی کیفی می‌دانند که تنها از محیط منشعب نمی‌شود بلکه یک عمل رفتار محور بین خصوصیات محیطی و خصوصیات فردی است، زیرا ادراک فردی در مورد موقعیت شخصی در مباحث مختلف زندگی که شخص در ارتباط با اهداف، انتظارات، استانداردها و نگرانی‌هایش در زندگی پیش رو دارد، می‌تواند بر روی کیفیت زندگی افراد مؤثر باشد (7).

## سلامت روان

تاکنون تعاریف متعددی از «سلامت روان» ارائه شده که همگی بر اهمیت تمامیت و یکپارچگی شخصیت تاکید ورزیده اند. گلدشتاین GOLDSTEIN K، سلامت روانی را تعادل بین اعضا و محیط در رسیدن به خود شکوفایی می‌داند. چاهن (CHAUHANS 1991) نیز سلامت روانی را وضعیتی از بلوغ روان شناختی تعبیر می‌کند که



عبارت است از حداکثر اثربخشی و رضایت به دست آمده از تقابل فردی و اجتماعی که شامل احساسات و بازخوردهای مثبت نسبت به خود و دیگران می شود. در مورد سلامت روانی دوتعریف دیگر هم مورد توجه قرار میگیرد:

## در تعریف اول

منظور از بهداشت روانی، عبارت است از رشته ای تخصصی از بهداشت عمومی است که در زمینه کاستن بیماری های روانی در یک اجتماع فعالیت می نماید و بررسی انواع مختلف اختلالات روانی و عوامل موثری که در بروز آن نقش دارند، در قلمرو کار این علم میباشند.

## در تعریف دوم

بهداشت روانی به معنای سلامت فکر می باشد و منظور نشان دادن وضع مثبت و سلامت روانی است که خود می تواند نسبت به ایجاد سیستم با ارزشی در مورد ایجاد تحرک و پیشرفت و تکامل در حد فردی، ملی و بین المللی کمک نماید. زیرا وقتی سلامت روانی شناخته شد، نسبت به دستیابی به آن اقدام می شود و راه برای تکامل فردی و اجتماعی باز میگردد. سلامت روانی در واقع مانند سلامت جسمی، صرفاً به معنای نبودن مشکلات یا بیماری نیست. سلامت روانی هم حالات عاطفی و هم شرایط ذهنی، یعنی هم احساسات و هم افکار شما را در بر می گیرد. سلامت عاطفی معمولاً به احساسات و زیر و بم های روحیه افراد اشاره می کند. شما ممکن است احساس کنید که غمگین، شاد، نگران، هیجان زده، شکست خورده، یا در اوج کامیابی هستید. افراد برخوردار از سلامت عاطفی با احساسات و حالات درونی خود در تماس هستند و می توانند به وجود آنها اذعان کنند یا آنها را بروز دهند. (8)

بنابراین سلامت روانی، توانایی شما را در درک واقعیتها، همانگونه که هست و پاسخ دادن به چالشهای آن و در پیش گرفتن تدابیر و شیوه های خردمندانه برای زندگی کردن، توصیف می کند. فرد برخوردار از سلامت روانی بر آن نیست که از فشارهای زندگی بهره یزد بلکه می کوشد با واکنشهای خود نسبت به این عوامل آنها را بشناسد، بپذیرد و بر آنها چیره شود بطوریکه امکان تداوم زندگی وجود داشته باشد



مسکن بعد از غذا اصلی ترین نیاز بیولوژیکی انسان بوده که با رشد جمعیت نیاز به مسکن روز به روز بیشتر احساس می شود، لذا علاوه بر تعداد، ترکیب و چگونگی توزیع جمعیت در سطح منطقه، عوامل دیگری از قبیل وضع معیشت، هنجارهای سکونتی، هسته ای یا گسترده بودن خانوارها و سطح درآمد خانوار در آن تأثیر دارند(9). در واقع سکونتگاه ها از یک سازمان اجتماعی پیچیده و نواحی عمومی تشکیل شده اند و در واقع جایی هستند که بیشترین مقدار تماسهای ساکنین و برخوردهای اجتماعی اتفاق می افتد. فعالیت های اجتماعی ساکنین، فضاهایی را طلب می کند که در درون آنها فعالیت های جمعی تحقق یابند، اگر شکل گیری فضاهای مزبور کاملاً پاسخگوی فعالیت های یاد شده باشد یک ساختار کالبدی منسجم شکل می گیرد(10). در این راستا افراد و دولت ها همواره کوشیده اند که در راستای تأمین سرپناهی که ضمن دارا بودن شرایط مناسب کالبدی و فیزیکی، واجد استانداردهای لازم از نظر تأمین سلامت جسمی و روحی، آسایش و امنیت، دسترسی به خدمات و تسهیلات، زیست بوم مناسب و مفرح و هویت بخشی به خانواده باشد را فراهم کنند. شکل گیری مسکن استاندارد بر سلامت روان تأثیر بسزایی دارد سلامت روانی به نحوه تفکر، احساس و عمل اشخاص بستگی دارد. به طور کلی افرادی که از سلامت روانی برخوردار هستند، نسبت به زندگی نگرش مثبت دارند. عواملی که باعث شکل گیری مسکن میشود به طور مستقیم و غیر مستقیم بر سلامت روان تأثیر میگذارد.

در مطالعات ایوانس که به بررسی تأثیر مستقیم و غیر مستقیم عوامل مربوط به محیط ساخته شده بر سلامت روان میپردازد. بنا بر عقیده وی آن دسته از ویژگی های مستقیم و غیر مستقیم بر سلامت روان که اثر گذارند عبارتند از ازدحام آلودگی صوتی، کیفیت هوا و میزان نور...علاوه بر تأثیرات مستقیم، تغییرات در روند روانی- اجتماعی که تبعات شناخته شده روان شناختی دارد نیز میتواند به طور غیر مستقیم بر سلامت روانی انسان اثر میگذارد.(11)

به عنوان مثال که در بالا به عنوان مورد ذکر شد میتوان آلودگی صوتی را مثال زد، که آلودگی صوتی در مسکن های غیر استاندارد به طور کامل دیده میشود. در مسکن های غیر استاندارد نبود شیشه های دو جداره برای پنجره ها عامل اصلی ورود سر و صدای ناشی از خیابان به داخل خانه است. که این سرو صداهای ناشی از وسایل نقلیه، رفت و آمد، و.. بر روی سلامت روان افراد خانه تأثیر میگذارد. وقتی از سلامت روانی برخوردار باشیم انتظار بهترین چیزها را در زندگی داریم و آماده برخورد با هر حادثه ای هستیم. ممکن است این سؤال در ذهن شما باشد که چرا باید در مورد سلامت روانی بدانیم؟ بدون تأمل می توان گفت ما با آموختن ویژگی های سلامت روانی بهتر می توانیم به روح و روان متعادل و شاد دست یابیم. سلامت روانی در بسیاری از موارد مانند سلامت جسمی است و باید به آن توجه کافی داشت. بسیاری از مردم برخی اوقات احساس افسردگی می کنند(12)

به طور مثال یکی از عوامل افسردگی در مسکن را میتوان استاندارد نبودن ساختار فضایی مسکن دانست. استاندارد نبودن ساختار فضایی باعث کلافگی شخص و درهم ریختگی ذهن وی میشود. کیفیت زندگی شهری در بر گیرنده ابعاد روانی است که شاخص هایی همچون رضایت و شادی و امنیت را در بر می گیرد. که در برگرفتن حاصل از این موارد سلامت روانی فرد را به وجود می آورد. اما این در حالی است که در بسیاری از مسکن های ما، عدم توجه به جنبه های روانشناسی در طراحی و معماری مسکن باعث شده که در شهرها بیش از اندازه، سلامت



روانی، اجتماعی در معرض آسیب باشد. یکی از عواملی که باعث بوجود آمدن چنین مشکلاتی شده است، عدم توجه به مسکن استاندارد است و اینکه ساختار موجود در فضاهای مسکن در راستای ساختارهای فکری مدرن قرار گرفته و یک نوع تضاد در ساختار کالبدی تقریباً سنتی با ساختار تفکر مدرن استفاده کنندگان به وجود آمده است. بنابراین نحوه ساخت و شکل گیری مسکن می تواند اثرات مستقیمی بر روح و روان مراجعه کنندگان داشته باشد. (13)

طراحان و پژوهشگران در دهه شصت میلادی در آمریکا انگیزه های بسیاری در جهت همکاری با یکدیگر در خود احساس کردند. که عدم توجه به نیازهای روانی مردم در طراحی و ساخت فضاهای مسکن است. که منتهی به تخریب بیش از چهل و سه مجموعه مسکونی در سنت لویز گردید. که هشدار جدی و قابل توجه به آنها بود. این واقعه به اندازه های نزد آقای جکزن مهم بود که او در کتاب خویش «زبان معماری فرا مدرن» این واقعه را نمادی بر افول معماری مدرن دانست. ناهنجارهای اجتماعی و روان شناختی ساکنان این ساختمان که با استفاده از الگوهای مدرن معماری طراحی و اجرا گشته بود توسط پژوهشگران مورد بررسی قرار گرفت که آشکار گردید روان شناسان و طراحان و برنامه ریزان مسکن دارای نگرش های متفاوت در چگونگی پرداختن به حل مساله ها هستند. از نقطه نظر روان شناسان این بود که معماری خانه تاکید بیشتری بر مسایل زیبایی شناختی فضاها، طراحی شده است، تا پرداختن به مسایل کارکردی آنها، به عقیده روانشناسان اصلی ترین معیار طراحی در فرآیند طراحی توجه به شکل «فرم» و جنبه زیبایی شناختی آن بود. از این رو روان شناسان معتقدند که طراحان نیازهای واقعی و روزمره استفاده کنندگان را قربانی دستخوش خواسته های زیبایی شناسانه خود می سازند. این مسکن مردم را بیش از پیش با محیط طراحی شده نامانوس ساخته است. (14) از مطالبی که گفته شد و در اینجا اشاره میکنیم تراکم، آلودگی هوا، آلودگی صوتی، کمبود نور خورشید، کمبود فضای باز مناسب، ازدحام بیش از حد مجتمع ها، و... را میتوان تحت سه عنوان اصلی مشکلات فیزیکی محیط، مشکلات فرهنگی- اجتماعی، و مشکلات زیست محیطی طبقه بندی نمود.

## مواردی که در مسکن بر سلامت روان تاثیر میگذارد :

### تراکم

یکی از معضلات مسکن تراکم غیر استاندارد است که به طور غیر مستقیم در روان انسان تاثیر گذار است. علی رغم گذشت حدود چهار دهه از شکل گیری مباحث شهرسازی و توسعه شهری معاصر در ایران، هنوز جهت گیری سیاستهای شهرسازی و توسعه شهری از کاستی های فراوان رنج میبرد و اصول و معیارهای آن مورد غفلت قرار گرفته است. برداشت و بکارگیری نادرست اصول، معیارها، شاخصها و ابزار توسعه شهری منجر به مسائل پیچیده فضایی - کالبدی شده است. تراکم ساختمانی از جمله مباحث مهم شهرسازی و توسعه شهری در امر مسکن است که جامعه شهری ایران را در سالهای اخیر به شدت تحت تاثیر قرار داده است. در حالی که تراکم ساختمانی صرفاً به عنوان یک ابزار در سیاستهای شهرسازی و طرحهای توسعه شهری مطرح است، به عنوان یک هدف و موضوع صرفاً اقتصادی به آن نگریده شده است. هرگونه تغییر در وضعیت تراکم ساختمانی اثرات





محسوس و کوتاه مدت بر جامعه، کالبد محیط مسکونی و روح روان انسان برجای می گذارد. عوارض اجتماعی، فرهنگی و زیست محیطی تصمیمات تراکم در مقیاس محلی، کیفیت زندگی ساکنین را تحت الشعاع قرار می دهد که ایمنی ساختمانها، ازدحام، دسترسی، اشراف، سایه اندازی، سد معبرها و سایر مزاحمتها از آن جمله اند (15) که تمام این مشکلات تاثیر مستقیم بر روح و روان ساکنین برج های بلند مرتبه میگذارد. از نظر اجتماعی و روان شناسی تراکم پایین با سرزندگی رابطه مستقیم دارد. تراکم پایین با هوای تمیز و فضا برای تفریح همراه است که این موارد باعث سرزندگی میشود که سلامت روان را به دنبال دارد. (16). افزایش ارتفاع ساختمان ها به عنوان یکی از متغیرهای وابسته به تراکم است، که از عوامل بسیار مهم در سازماندهی منظر شهری است. تاثیر ارتفاع ساختمان ها در ایجاد حس محصوریت فضایی بسیار قابل توجه است. احساس محصور بودن اساسا بر رابطه فاصله چشم ناظر از ارتفاع بدنه محصور کننده فضا استوار است. (17) و هرچه ارتفاع ساختمان ها بیشتر باشد بار روانی بیشتری بر ناظر وارد میشود. مطالعه ای در آمریکا نشان میدهد که نوجوانان ساکن در ساختمان های بلند، بیشتر دست به بزهکاری میزنند و با مشکلات رفتاری و تحصیلی درگیرند. (18) در ساختمان های با ارتفاع کم و متوسط به دلیل ارتفاع دید کم به فضاهای عمومی بیشتر بوده و تسلط به فضای بیرون و فضای باز برای بازی بچه ها بیشتر است که این امر موجب آسایش روانی افراد میگردد.

## ترافیک- آلودگی صوتی- آلودگی هوا

به مورد بعدی که میتوان اشاره کرد نحوه قرار گیری بعضی از ساختمان ها در کنار بزرگراه و خیابان اصلی است یعنی مکان گزینی نامناسب برای احداث ساختمان، که یکی از مهم ترین مسأله های ساختمان های کنار بزرگراه و خیابان اصلی را تهدید میکند ترافیک، آلودگی صوتی و آلودگی هوا است. درست از لحظه ای که از خانه خود خارج می شویم و به سمت یکی از معابر اصلی یا بزرگراهها حرکت می کنیم با موجی از ترافیک مواجه می شویم و اغلب مسافت های کوتاه 15 تا 20 دقیقه ای را یک ساعته می پیماییم و زمانی که به محل کار می رسیم انرژی در لحظات اولیه کاری به دلیل خستگی و ناراحتی حضور در ترافیک سنگین وجود ندارد. از سر کار هم که برمی گردیم حضور در ترافیک سنگین مسیر بازگشت باعث می شود که علاوه بر اعصاب خردی رمقی هم در بدنمان نماند. این عوارض جانبی می تواند در صورت تکرار باعث بروز اختلالات در عملکرد سیستم بدن و مغز شود، علاوه بر این زمینه ابتلای فرد به بیماری های روحی و روانی را فراهم می آورد. و زمانی که به خانه باز میگردیم تمام این تنش ها را با خود به داخل خانه می آوریم و باعث اختلالات در عملکرد روح و روان مغز میشود و سلامت روان را به خطر می اندازد، ترافیک یک عامل غیر مستقیم است که بر سلامت روان تاثیر میگذارد که اختلال فعالیت مغز از طریق منطقه سمپاتیک و پاراسمپاتیک بر عملکرد سایر سیستم های بدن تأثیر دارد. می تواند به طور غیرمستقیم مشکلاتی در سایر اندام های بدن از جمله قلب و دستگاه گوارش ایجاد کند. (19) آلودگی هوا و آلودگی صوتی هم در امر مسکن دارای ارتباط هستند، باز این موارد به مورد قبلی مرتبط است که نحوه مکان گزینی و قرار گیری مسکن باید مناسب و استاندارد باشد. که آلودگی صوتی و آلودگی هوا زندگی افراد ساکن در خانه را به مخاطره نیندازد. برای جلوگیری از این عوارض میتوان در کنار بزرگراه ها دیوارهای صوتی نصب کرد که باعث جلوگیری آلودگی صوتی شود. در کنار نصب دیوار صوتی باید پنجره های دو جداره هم نصب شود که جلوگیری از آلودگی صوتی و آلودگی هوا شود. ازدحام و سروصدا در مجموعه های مسکونی باعث آلودگی صوتی می شود سر و صدا به عنوان



یک عامل محیطی استرس زا شناخته شده است که میتواند بر سیستم شنوایی، سیستم ایمنی بدن، قلب و عروق، غدد درون ریز، خواب و رفتار شناختی، اثر گذار است. استاندارد سطح صدا 65 دسیبل است. (20)

## شلوغی و ازدحام

کم بودن مترائ ساختمان ها و برج های آسمان خراش که در محیط شهری زیاد به چشم میخورد که در بعد اجتماعی و فرهنگی ازدحام جمعیت بیش از ظرفیت قابل تحمل محیط و در نتیجه تشدید تنشهای اجتماعی از جمله تبعاتی است که میتوان در چنین اقدامی حادث گردند. احساس ازدحام همواره میتواند با فشار های روانی، بیزاری از محیط و جمعیت همراه باشد. برخی معتقدند که ازدحام به ضایعات جسمی، فیزیولوژیکی و روانی منجر میشود (21) تحقیقات انجام شده درباره ارتباط بین ازدحام و سلامت روان نشان می دهند که یک رابط شدید بین افسردگی، بیماری های قلبی، خشونت، پرخاشگری و خودکشی با ازدحام بیش از حد در محیط های مسکونی وجود دارد (22)

## نور کافی و استاندارد در مسکن

نور یکی از عوامل بسیار مهمی که سبب میشود انسان با قرار گرفتن در برخی از فضاها و مکان ها از جمله مسکن باعث شادی و شغف کند و بیشترین لذت را از بودن و ماندن در آن فضا ببرد. و بالعکس در مکان های غمگین، دل مرده، افسرده و بی قرار میشود. که این موارد با اصل نور و نور پردازی رابطه دارد. محققان طی تحقیقی دریافتند که نور درمانی میتواند در درمان افسردگی موثر باشد، که متاسفانه ساختمان های امروزی از منبع نور مناسب برخوردار نیستند و از نور مصنوعی استفاده میکنند که باعث بیماری های روحی و روانی و جسمی میشود. وجود پنجره های استاندارد و مناسب با چشم انداز های پوشش گیاهی و فضای سبز در ساختمان های مسکونی در مقایسه با چشم انداز های اراضی بایر، کارکرد شناختی کودکان را ارتقا داده و از سوی دیگر اثرات زیان بار نور مصنوعی مانند نور لوستر و لامپ ها در زندگی افراد در خانه به اثبات رسیده است. از اینجا به این نتیجه هم میرسیم که مکان گزینی مناسب مسکن از اولین موارد مهم برای ساخت مسکن است. (23) در خانه های زمان قدیم پنجره ها بزرگ و به اصطلاح قدی بودند که این پنجرهها منبع اصلی نور خانه بودند هم آرامش را به دنبال داشتند و هم از انرژی نور مصنوعی که همان برق است استفاده نمیکردند. از برق در زمان تاریکی شب استفاده میشد که در زمان های قدیم تر به نور والور اکتفا میکردند به علت نبود برق...

## کمبود و نبود فضای سبز در مسکن

تمامی خانه ها، چه کوچک باشند و چه بزرگ حیاط و یا حیاط مرکزی دارند و از نظام فضایی واحدی پیروی می کنند. حیاط در همه این خانه ها مرکزیت تام دارد و همانند قلب خانه عمل می کند. از دیرباز در جامعه ی ایرانی باغچه و گل و گلدان نقش بسزایی در منزل داشته است. این روزها خیلی ها نداشتن حیاط مستقل یا کوچک بودن فضای آپارتمان شان را بهانه می کنند و می گویند نگهداری از گل ها و گیاهان در فضای کوچک آپارتمان های امروزی کار مشکلی است. اما اگر بدانید نگهداری از گل ها و گیاهان آپارتمانی چه فوایدی دارد، برای ایجاد





یک فضای سبز کوچک در منزل تان، درنگ نمی کنید. نتایج پژوهش محققان رفتارشناسی دانشگاه روگرز "Rutgers" در نیوجرسی آمریکا نشان داده است افراد با نگاه کردن به گل و گیاه و لذت بردن از طراوت، رنگ و عطر آنها می توانند حالت روحی نامتعادل خود را تغییر داده و به حالت طبیعی بازگردند؛ در واقع گل، مسبب تعدیل رفتار در طول شبانه روز بوده و هر بار نگاه کردن به گل و گیاه عاملی برای ایجاد یک اتصال عصبی مثبت در مغز است. گیاهان دی اکسید کربن را به اکسیژن تبدیل می کنند؛ هوا را تصفیه می کنند و آلاینده های مضر را از بین می برند. که امروزه در جامعه صنعتی ما که از آلاینده ها رنج میبریم با وجود گیاهان، هوا در منزل تمیزتر میشود و به طور طبیعی رطوبت اش حفظ می شود و از نظر روانی هم فواید قابل توجهی دارند. پس کارشناسان مسکن و برنامه ریزان باید فضایی در منازل در نظر بگیرند برای گل و گیاه وجود گل و گیاه موجب شادی و کاهش استرس و افزایش کارایی می شود. بررسی های نشان داده است با نگاه داری گیاهان در محیط خانه علائمی چون سردرد، استرس، خواب آلودگی و سرماخوردگی کاهش می یابد. اما متأسفانه در مسکن های امروزی نبود فضای سبز مناسب به چشم میخورد. مسکن های امروزی به دلیل متراژ کم و نبود جایگاه مناسب در منزل از نگهداری گل و گیاه در منزل خود داری میکنند. هوای تمیز بر سلامت افراد خانه تاثیر زیادی دارد. اغلب، نگهداری گیاهان در منزل به عنوان موجودات زنده که دی اکسید کربن محیط را دریافت می کنند و اکسیژن آزاد می کنند، پیشنهاد می شود. ثابت شده است که گل و گیاه می تواند بر وضعیت جسمی و روحی افراد تاثیر مثبت داشته باشد، به عقیده کارشناسان به دلیل اینکه گیاهان از عوامل هماهنگی در طبیعت هستند، به هماهنگی ساختن نیروهای فکری و جسمی بدن افراد نیز کمک کرده و به آنها تعادل می بخشد. به همین دلیل بهتر است افرادی که در شهرها و به دور از طبیعت زندگی می کنند، هر روز برای مدتی پنجره ها را باز بگذارند تا هوای آزاد در محیط داخل جریان یابد و گیاهان بتوانند با استفاده از این هوا به سالم سازی محیط کمک کنند. تحقیقات ثابت کرده است افرادی که در طول روز سرگرم باغبانی می شوند، از سلامت روان بیشتری برخوردار هستند؛ همچنین دید زیباتری نسبت به زندگی و آینده دارند. که متأسفانه به دلیل نبود حیاط مستقل در مسکن امروزی مردم از باغبانی در منزل خود به دور هستند.

## مصالح غیر استاندارد در مسکن

امروزه در شهرهای مختلف ساختمان های زیادی سر از خاک برمی آورند و ساخته می شوند اما خشت اول اکثر این ساختمان ها کج نهاده شده و مصالح ساختمانی استفاده شده در آنها غیر استاندارد است و این نامناسب بودن مصالح ساخت مسکن بر روی سلامت روان افراد ساکن در منزل تاثیر گذار است. اهمیت تاثیر اقلیم بر ساخت مسکن، انجام مطالعات و پژوهش های جامعی را در این زمینه ایجاد می کند. به ویژه در کشور ما که تنوع شرایط اقلیمی در آن کاملاً مشهود است. تاثیر هر یک از عناصر اقلیمی (تابش آفتاب، رطوبت و باد) بر ساختمان مورد بررسی قرار می گیرد. در بین این عناصر، تابش آفتاب - که نور و حرارت طبیعی را به وجود می آورد - مهمترین عنصر محسوب می شود. نور خورشید، همیشه برای ایجاد روشنایی طبیعی در ساختمان لازم است. ولی از آنجا که این نور در نهایت به حرارت تبدیل می شود میزان تابش مورد نیاز برای هر ساختمان باید با توجه به نوع آن و شرایط اقلیمی محل آن تعیین شود (24). که گرما بیش از حد حاصل از نور خورشید بر اعصاب و روان افراد خانه تاثیر بسزایی دارد و باعث



در هم ریختگی رفتار و حالات روحی شخص میشود. به طور مثال در استان یزد که تابش نور خورشید مستقیم است باید از مصالح مناسب و نحوه قرار گیری مناسب ساختمان به دقت مورد بررسی قرار گیرد. در زمان قدیم در یزد برای جلوگیری از گرمای نور خورشید از کاهگل برای ساخت دیوارها استفاده میکردند و ارتفاع دیوارها را بلندتر میکردند که جلوی گرمای خورشید را در خانه بگیرد. اما متأسفانه امروزه دیوارهای بلند خانه ها جای خود را به دیوارهای کوتاه داده اند و از مصالحی استفاده میکنند که گرما را به خود جذب کرده و به داخل خانه انتقال داده مثل شیشه های رفلکس، برخی از ساختمانها در یزد از شیشه های رفلکس استفاده میکنند و شیشه نور و گرما را جذب کرده و به داخل خانه انتقال داده که همین گرمای طاقت فرسا در یزد باعث اختلال در روح و روان افراد میشود و سلامت روان تک تک اعضا را به خطر می اندازد. گرمای زیاد باعث کلافگی فرد میشود و این حالت باعث پرخاش گر شدن وی میشود. اما اگر در انتخاب مصالح با توجه به اقلیم انتخاب کنند از این مسایل روحی و روانی به دور هستند.

و یا در شهرهای بزرگ مثل تهران استفاده از دیوارهای ساختمان با عرض کم، که این باعث تبادل سر و صدا افراد خانه با واحدهای کناری میشود. که خود این مورد یکی از جدی ترین عامل در سلامت روان افراد است که به مخاطره می اندازد.

## مکان گزینی مناسب فضاها در مسکن

فضاهای منزل محل زندگی افراد خانه است که باید با توجه به اصول مهندسی، روان شناسی و دینی ایجاد گردد. به طور مثال محل نشیمن را توضیح میدهم، نشیمن محل زندگی خانواده و مهمترین قسمت خانه است. این فضا اغلب از فضای پذیرایی مستقلاً طراحی میشود و حالتی خصوصی دارد. باید رو به آفتاب باشد و ارتباط راحتی با بالکن و حیاط داشته باشد و باید به نحوی طراحی شود که فعالیتهای مختلفی مانند؛ صحبت کردن - نشستن - تماشای تلویزیون - بازی بچه ها و مطالعه جزئی در این فضا امکانپذیر و از وسعت خوبی برخوردار باشد. اگر این موارد رعایت نشود و با پذیرایی یکی باشد فرد احساس راحتی در نشیمن ندارد، و باعث تنگی خاطر فرد میشود و از فضای خانه لذت و آرامش را به دست نمی آورد و دچار تشویش میشود.

## رنگ و چیدمان مسکن

همه ما بارها و بارها اهمیت رنگ و چیدمان را در منزل بر سلامت روان خویش حس کرده ایم. این عنصر اساسی یعنی رنگ در مسکن نقش تاثیر گذاری دارد. بنا براین با بهره مندی از آن میتوانیم خانهای شاد و دل انگیز داشته باشیم.

رنگ ها به دو دسته تقسیم میشوند: 1-رنگ سرد 2-رنگ گرم  
بنابر پژوهش های متفاوت رنگ ها بیانگر احساسات فرد هستند که از خوش بینی تا خشونت فرد را در پی دارند.  
(25)

در مسکن استاندارد باید متناسب با فضاهای منزل از رنگ های متناسب استفاده کنیم. در قدیم در منازل از تک رنگ بودن استفاده میکردند و این تک رنگ بودن باعث کسالت روح و خستگی روح میشود. اما با تغییر در رنگ



ها احساس سرزندگی به فرد دست میدهد. به طور مثال اگر فضای اتاق خواب کوچک است میتوان با رنگ مناسب آن را بزرگتر جلوه داد که باعث شادی و رضایت فرد از اتاق خویش میشود. نحوه چیدمان هم به همین منظور است. با چیدمان مناسب در منزل که میتوان از مشاوران در این زمینه کمک گرفت به سلامت روح و روان کمک بسزایی میتوان کرد. اما اگر نحوه چیدمان به طور متناسب نباشد و آشفته باشد فضای خانه کامل در هم ریخته میشود و احساس رضایت و آرامش فرد از خانه کم میشود. از قدیم مسکن محل آرامش برای افراد خانه بوده است پس با توجه به مسایلی که گفته شد باید مسکنی طراحی و ساخته شود که احساس آرامش و آسایش را به دنبال بیاورد که حاصل آسایش و آرامش سلامت روان افراد منزل است.

## نتیجه گیری

مسکن برای انسان حکم مبدا عالم را دارد. بر اساس قانون تاثیر پذیری پدیده ها از همدیگر میتوان ادعا کرد مسکن استاندارد با پدیده سلامت روان ساکنان خانواده ارتباط مستقیم دارد. در این پژوهش با اشاره به تحقیقات عمل آمده در زمینه تاثیر مسکن استاندارد بر سلامت روان به یکسری نتایج دست پیدا کردیم که چه عواملی بر مسکن استاندارد تاثیر مستقیم یا غیر مستقیم دارد که نتیجه آن تاثیر بر سلامت روان افراد میشود. با توجه به موضوع پژوهش به تعدادی از موارد دخیل در مسکن استاندارد بر سلامت روان پرداختیم.

از نظر ادلر، فردی دارای سلامت روانی است که روابط خانوادگی، صمیمی، مطلوب و جایگاه خودش را در خانواده و گروههای اجتماعی به درستی می شناسد (26)

البته با در نظر گرفتن تفاوت های بین فرهنگ ها، ارائه تعریف جامع از سلامت روان غیر ممکن می نماید. با وجود این بر سر این امر اتفاق نظر وجود دارد که سلامت روان چیزی فراتر از نبود اختلالات روانی است (27). با توجه به فضای اندک برای احداث ساختمان ها استاندارد به دست آوردن زمین مناسب برای ساخت مسکن بسیار شدید و دشوار است. که این فشارها متاسفانه بیماری های روانی از قبیل افسردگی، تنش های اجتماعی، استرس و... را به همراه دارد. از دیدگاه روان شناختی و شهرسازی، مسکن در مسیری انسان ستیز قرار گرفته است و سلامت روانی شهروندان را تحت تاثیر قرار داده است. این امر بدین علت است که ساخت ساختمان ها بدون توجه به مسایل زیست محیطی، فرهنگی، قوانین مصوب ساختمان سازی و سلامت روانی افراد جامعه صورت گرفته است.

## تقدیر

سپاس ایزد بزرگ و منان که به ما امکان انجام این پژوهش را عطا فرمود. این چکیده علمی را تقدیم میکنم به روح بلند پدرمان و محبت های بی دریغ مادرمان که لذت پژوهش را در نهادمان برانگیخت و رنج تحصیل و پژوهش ما را به جان خود خرید و تکیه گاه روحی و جانی ما شد.



## منابع :

- [1] ادوارد، پ، و، توروس، آ، به سوی شهرهای سالم: نقش دولت های محلی در ترویج فعالیت بدنی و زندگی فعال در محیط های شهری- مترجم مهدی دهقان منشادی- انتشارات شهیدی-1387
- [2] هرنانده گونر- ب-جرایم شهری- ترجمه فاطمه گیوه چیان- تهران- دفتر پژوهش های فرهنگی
- [3] سلطانی- ب- مبانی فضای سبز شهری - انتشارات دیت -تهران- 1384
- [4] اهری- زهرا و دیگران -1367 ص 7- شهرسازی نوین
- [5] دفتر اقتصاد مسکن -1375-ص 20
- [6] ارزیابی میزان رضایت متقاضیان از طرح های مسکن مهر شهر یزد -محمد تاج نیا -دانشجوی رشته ی جغرافیا و برنامه ریزی شهری دانشگاه یزد
- [7] Pacione, 1990: 20
- [8] ارزیابی سلامت روان سالمندان شهر تهران در سال 1389
- [9] ملکی، 1389: 86- مسکن
- [10] محسنی، 1391: 2 مسکن مدرن
- [11] Evans G.W, Saegert S and Harries R. Residential density and psychological health among children in lowincome families, Environment and Behavior, Vol.55, No1, pp.253-250, 100
- [12] مجله کلید سلامتی
- [13] Kaplan;1992:125-133
- [14] سایت معمار- رون شناسی محیط
- [15] عزیزی، محمدمهدی، ۱۳۸۱، نقش و جایگاه تراکم ساختمانی در توسعه شهری، اولین سمینار ساخت و ساز در پایتخت، تهران، دانشگاه تهران، دانشکده فنی
- [16] تراکم در توسعه شهر- کلورید آکیولی- فوربس داوید سون- ترجمه نجما اسمعیل پور- علیرضا اشتیاقی



[17] توسلی. م- اصول و روش های طراحی شهری و فضای مسکونی در ایران- مرکز مطالعات و تحقیقات شهرسازی و معماران ایرانی 1376

[18] Mc Lean, I. Hawed, p. Ecological perspectives in health research . epidermal community health, 2003))

[19] دکتر بابک قرائی مقدم متخصص جراحی مغز و اعصاب گرفته شده به تأثیر ترافیک و آلودگی بر سلامت انسان

[20] Edelstein, E.A., & Macagno, E. Form Follows Function: Bridging Neuroscience and Architecture.” In Sustainable Environmental Design in Architecture: Impacts on Health, edited by Stamatina Rassia and Panos M Pardalos 1-13. Springer London, UK. ISBN

[21] پور دیهیمی، ش- شهر مسکن و مجموعه ها - چاپ اول- انتشارات آرمان شهر - تهران- ص 1391-205

[22] Page Alan. Poor Housing and Mental Health in the United Kingdom: Changing the Focus for Intervention. Chartered Institute of Environmental Health, 2002

[23] تأثیر نور برفضاهاى داخلی بر کیفیت زندگى و رفتار اخلاق انسانى- بتول نایبى- فصل نامه اخلاق

[24] مقاله اقليم و معماری- سیروس برادران- 1389

[25] روزنامه قدس- دکوراسیون و زیبایى خانه

[26] cooper , C.L. pervuin , L.A.(1998) . Personality crirical concept in psychology

. New York : Rout ledge . World Health org

[27] عسکریان، محمد، چهارمین همایش بین المللی علوم پزشکی دانشگاه آزاد واحد تبریز تحت عنوان (بررسی رابطه بین بهداشت روانی، فرسودگی شغلی و ویژگیهای شخصیتی کارکنان علوم پزشکی شیراز