

قسمتی از رساله طراحی پلک شهری همراه با نقشه و رندر در قالب ورد و در ۲۳۰ صفحه

۲-۱ شناخت بیشتر بر جامعه ایران

۲-۱-۱ افسردگی و برخی علل آن در ایران

با آغاز فصل پائیز و زمستان افسردگی در میان شمار زیادی از مردم افزایش می یابد. این نوع افسردگی که «افسردگی زمستانی» نامیده می شود در کشورهای که زمستان سردتری دارند و یا میزان آفتاب در پائیز و زمستان در آنجا کمتر است بیشتر دیده می شود.

فرا رسیدن فصل زمستان بر میزان افسردگی در ایران هم تاثیر می گذارد، اما روند صعودی میزان افسردگی در ایران به شرایط فصلی بستگی ندارد. فشارهای اقتصادی، سرخوردگی های اجتماعی و مشکلات خانوادگی از جمله دلایل افسردگی در ایران هستند.

آغاز پائیز و طرح دوباره موضوع افسردگی در این فصل بهانه ای است که نظری به این بیماری در ایران داشته باشیم.

در یک کلینیک روانپزشکی در میدان ۷ تیر تهران بیمارانی که در اطاق انتظار هستند اغلب مرد هستند. میانگین سنی آنها بین ۳۰ تا ۵۰ سال است. آنها مجبورند ساعتهای طولانی برای دیدن پزشک صبر کنند.

پزشکان اغلب در چند بیمارستان و مطب کار می کنند و فشار کاری رسیدگی به موقع به بیماران را مشکل کرده است.

مردی که به همراه همسر بیمارش به این مرکز آمده است از دکتري نام می برد که همسرش را در ساعت ۲ صبح می دیده است و تنها با پرسیدن اینکه ساعت چند است برای او دارو می نوشته است.

او می گوید: «وقتی آدم ۶ ساعت در اتاق انتظار بماند حتی اگر سالم باشد نمی تواند فوراً بگوید ساعت چند است.»

نداشتن امکانات و یا عدم باور به روان درمانی و مشکلات مالی سبب می شود که بیماران در مراحل پیشرفته بیماری به سراغ روانپزشکان بروند و تنها به درمان دارویی بسنده کنند.

ویزیت روانپزشک در بیشتر مطب ها بین ۷ تا ۸ هزار تومان است و گفتاردرمانی و یا گروه درمانی قیمت های مختلفی دارد اما به طور متوسط ۵ تا ۸ هزار تومان است. از آنجا که ضابطه دقیقی وجود ندارد این

نرخ می تواند به مراتب از این هم گرانتر باشد. در شمال شهر تهران یک جلسه گفتار درمانی می تواند به ۵۰ هزار تومان برسد.

زنان ایران هم مانند بیشتر کشورهای جهان، بیشتر در معرض ابتلا به افسردگی قرار دارند اما در موارد زیادی، که بیشتر علل فرهنگی دارد، آن را پنهان می کنند.

با اینکه در سالهای اخیر در ایران روان درمانی مورد توجه و تبلیغ قرار گرفته است اما الزاماً به معنای استفاده همه گیر از آن نیست.

خانواده پسر ۱۷ ساله کم درآمدی که به افسردگی مبتلاست از درمان او سرباز می زنند و تنها به نذر و نیاز برای او بسنده می کنند.

مادر این جوان در جواب روانشناسی که سعی می کند او را به معالجه فرزندش ترغیب کند می گوید: «داروها فقط او را خواب آلود می کردند. با حرف زدن هم که نمی شود کسی را معالجه کرد. پسرم را چشم زدند. اشتباه ما این بود که او را پیش دکتر بردیم. امسال می خواهیم او را به مشهد ببریم.»

آنچه به عنوان اولین قدم در درمان بیماران مبتلا به افسردگی باید مورد توجه قرار بگیرد شناخت آن به عنوان بیماری و تلاش برای مداوای آن است.

دلایل فرهنگی، اقتصادی، طبقاتی، پنهان کردن بیماری افسردگی بیشتر علت فرهنگی دارد.

زنی دختر مبتلا به افسردگی خود را ۳ سال بعد نزد پزشک برده است و در توضیح این موضوع می گوید که نگران بوده اگر این موضوع علنی شود دخترش خواستگاری پیدا نکند.

«رویا کوچک انتظار»، روانشناس و عضو هیئت علمی دانشگاه آزاد تهران است. او تا چندی قبل در اداره بهزیستی در جنوب شهر تهران در محله «خانی آباد» در زمینه روان درمانی کار می کرده است.

او در مورد علت های افسردگی و رابطه آن با وضعیت اقتصادی خانواده ها در ایران می گوید: «فقر، به عنوان یک مشکل کلیدی افسردگی را افزایش می دهد. در فقر اقتصادی ارتباطات اجتماعی هم آسیب می بیند. کار زیاد، ارتباطات عاطفی را کم رنگ می کند و در خود فرو رفتن افزایش می یابد. تحقیقان نشان داده که میزان افسردگی میان طبقات کم درآمد و مرفه جامعه به یک میزان است اما کیفیت و علت آن متفاوت است و طبعاً نوع برخورد با آن هم دوگانه است.»

دکتر کوچک انتظار در ادامه می گوید: «در طبقات مرفه انتظارات از زندگی و سرخوردگی های عاطفی و برآورده نشدن خواسته از جمله علل افسردگی است. در طبقه متوسط در مقایسه با دو گروه ذکر شده میزان افسردگی کمتر است. آنچه مسلم است عدم حمایت های اجتماعی از علل افزایش افسردگی محسوب می شود.»

«رویا کوچک انتظار» در رابطه با میزان ابتلا به افسردگی در زنان و مردان و سنین آن می گوید: «افسردگی در جوانان بیشتر است. در موارد زیادی علت آن عدم حمایت های اجتماعی و نوعی سردرگمی در یافتن هویت خود است. گروه سنی ۲۵ تا ۳۵ سال بیشترین مبتلایان به بیماری افسردگی را در ایران تشکیل می دهند. متأسفانه در شهرستانها در رابطه با این بیماری خودسانسوری وجود دارد و نمی توان از میزان مبتلایان آن اطلاع دقیقی بدست آورد. اما تجربه کاری من در محله «خانی آباد» در تهران نشان داد که مردم در صورت آگاهی از امکانات درمانی استفاده می کنند.»

برنامه هایی که از سوی اداره بهزیستی برای آگاهی مردم و تشویق آنها به مراجعه به مراکز روان درمانی اجرا شده است، توانسته تا حد زیادی به شناخت بیماری کمک کند.

این کار توسط مشاوران و مددکاران اجتماعی در پایگاه های مردمی مختلف از جمله مساجد صورت گرفته است.

کمبود پزشکان متخصص و روانشناسان به عنوان مانعی جدی برای درمان است.

«حسن ابراهیمی» که سالهاست دچار افسردگی شده است میگوید: «ساعاتی طولانی انتظار برای دیدن دکتر مرا بیمارتر کرد. وقتی هم آنها را می بینی وقت ندارند. همه اش چند دارو می نویسند و تمام می شود. دکتر روانپزشکی که ۵ دقیقه برای بیمارش وقت صرف می کند چطور می تواند او را معالجه کند. البته آنهایی که پول دارند می توانند از خدمات بهتری استفاده کنند.»

«پروین» به خانواده های مرفه تهرانی تعلق دارد که به خدمات روانشناسان اعتقاد دارد و از آن استفاده می کند.

«خواهر من سال قبل به افسردگی و اضطراب شدید دچار شد. پیدا کردن دکتر خوب مشکل بود. اگر هم خوب باشند وقت کافی ندارند. بالاخره ما یک روانکاو پیدا کردیم که پول زیادی می گیرد. جلسه ای ۵۰ هزار تومان اما لااقل بیشتر از بقیه وقت می گذارد.»

امروزه رضایتمندی از زندگی در هر طبقه و گروه سنی که باشی به موضوعی پیچیده تبدیل شده است و بسیاری بر این باورند که تا رفع کمبود و یا فقدان برنامه های دولتی و همچنین متخصصان رشته روان درمانی در ایران روند پرشتاب افزایش بیماری افسردگی آهسته نخواهد شد.

۲-۱-۲ افسردگی در ایران و جهان

شواهد زیادی وجود دارد که افسردگی در جوامع مدرن، بالاخص در میان جوانان رو به رشد است. در نظام های ایدئولوژیک، ایدئولوژی خودش را در تمام عرصه های اجتماعی و شخصی عرضه می کند و همواره برای مسائل موجود پاسخ هایی آماده دارد. نظام ایدئولوژیک، از طریق گزینش ها و فیلترهای مختلف افرادی را برمی گزیند که ایدئولوژی را اجرایی نمایند. در این گونه حاکمیت ها فرد همواره با نیابدها، نکن

ها و محدودیت های بسیاری، که نه برآیند عمومی بلکه خواست طبقه حاکم (که تولید کننده ایدئولوژی هستند) است، رو به رو می باشد.

تعیین الگوهای حکومتی و مذهبی برای حریم فردی یا اجتماعی افراد، از مهمترین دلایلی هستند که فرد خود را زیر فشار روانی حس می کند. تبلیغ هنجارهای رفتاری و زیستی خاص از سوی مسئولان اداره کشور، شهروندان را از همان کودکی وادار می نماید تا تنها چند کنش را برگزیند. اجبارهای اجتماعی و اقتصادی برای قرار دادن افراد در چارچوبی ایدئولوژیک و از پیش تعیین شده یکی از مهم ترین دلایل به هم خوردن تعادل روحی فرد است.

آن هنگام که فرد به دلیل محدودیت های ایجاد شده خود را قادر به ارضای نیازهای انسانی و طبیعی خود نمی بیند، امیالش سرکوب و دچار سرخوردگی می شود که این خود مهمترین عامل ایجاد افسردگی است. پاسخ های آماده و غیرکارشناسانه و سلیقه ای که تنها بقای حاکم را دنبال می نماید و پیچیدن نسخه هایی عمومی بی آنکه تفاوت ها و نیازهای مختلف انسانی را در نظر بگیرد باعث ایجاد محدودیت های بسیاری برای فرد می گردد که نتیجه ای جز افسردگی و سرخوردگی در بر ندارد.

به همین خاطر برخلاف برخی از ادعاهای موجود، در حکومت های ایدئولوژیک فرد به میزان بسیار بیشتری در معرض ابتلا به افسردگی قرار دارد. آمارها و تحقیقات موجود نیز موید این موضوع هستند. به عنوان مثال بر طبق آمار رسمی بیش از ۸۰٪ از مردم ایران دچار افسردگی هستند و ۴۰٪ از افسردگی حاد رنج می برند و دومین بیماری رایج در ایران پس از بیماری قلب و عروق، اختلال های روانی هستند. تحقیقات دانشگاه میشیگان حاکی از آن است که کشور دانمارک و بعد از آن اغلب کشورهای منطقه اسکاندیناوی که از نظر شاخص های دموکراسی کشورها همبستگی وجود دارد. متأسفانه ایدئولوژی حاکم در ایران شادی و لذت بردن را بر نمی تابد به گونه ای که افراد با اعتقادات مذهبی اغلب از پس خنده، شادی و لذت دچار نوعی عذاب وجدان می گردند و شرکت در مراسم عزاداری و گریه و زاری را به عنوان ارزش تلقی می نمایند.... ایدئولوژی حاکم با اعمال نفوذ در تمام عرصه ها تا جای ممکن راههای تفریح و شادی را بسته تا جایی که فرد حتی در مراسم مهمانی شخصی و ازدواج مجبور از تبعیت از الگوهای مشخص است و ایدئولوژی تا جایی پیش رفته که موزیک این گونه مراسم را نیز از طریق تقسیم بندی به مجاز و غیرمجاز تعیین می نماید.

این امر باعث شده جامعه از حداقل تفریحات محروم و حداقل نیازهای اجتماعی او سرکوب گردد. بدین طریق افراد جامعه در پوششی به نام افسردگی فرو می روند و سوء رفتارهایی همچون ریاکاری و تزلزل شخصیت را از خود بروز می دهند چرا که به طور طبیعی همه ایرانی ها در قالب ایدئولوژیک موردنظر نظام نمی گنجد و اعتقاداتها و الگوهای حاکم را نمی پذیرند، اما برای این که بتوانند در جامعه زندگی کنند و معیشت خود را ادامه دهند، چاره ای جز همزیستی و کنار آمدن ندارند. از روی مصلحت با ایدئولوژی حاکم دست به سازش زده و تظاهر کنند. مثال رعایت حجاب، عمومی ترین نمونه است که چون اجباری است همه از آن تبعیت می کنند.

افسردگی موجب کاهش کارکرد و اختلال در رفتار شهروندان می شود. موجب کاهلی، سستی، اضطراب و عدم بازدهی فردی در سطح اجتماع می شود. خود این امر از نظر اقتصادی، آسیب کلی به جامعه می زند. از یک سو تنظیم روابط افراد در جامعه را مختل می کند و موجب افزایش جرم در جامعه می شود. از دیگر سو، هزینه تنظیم روابط اجتماعی و برقراری امنیت اجتماعی و ایمنی فردی را افزایش می دهد.

اما اینکه آیا آسیب های اجتماعی و روانی شرایط موجود، می تواند به گسست در ارزش ها و رفتارهای عرفی منجر شود سوالی است که دکتر قره باغی پاسخ آن را با اشاره به قانون طلایی جوامع انسانی و تکامل اجتماعی بیان می کند. اینکه هیچ جامعه ای هرگز به قهقرا باز نمی گردد: «چندگانگی ارزش ها، روند پیشرفت جوامع را آهسته می کند، اما منجر به متوقف شدن فرآیند پیشرفت نخواهد شد. جامعه ایران درحال حاضر با این مشکل مواجه است. هرگز در هیچ جامعه ای، سابقه نداشته که هنجاری به طریق دیکته شدن از سوی نظام سیاسی جا بیفتد. در نظام شوروی سوسیالیستی سابق، طی هفتاد سال حکومت جبارانه حزب کمونیسم، چنین اتفاقی نیفتاد. جوامع از جمله جامعه ایران، در برخورد با هنجارهای دیکته شده، آسیب هایی خواهند دید. از جمله همین اختلال های رفتاری، شخصیتی یا روانی. اما بدون تردید، با سپری شدن دوران منع، مردم و جامعه به هنجارهای معمول و عرفی خود باز می گردند.»

بسیاری از افسردگی های فعلی در ایران، ریشه در محدودیت های شدید زنان در بعضی جوامع سنتی ایرانی دارد که با مدرن شدن نسبی این جوامع، این آمار می تواند کاهش قابل ملاحظه ای یابد. برطبق نظر سازمان بهداشت جهانی، تا سال ۲۰۲۰ افسردگی به دومین عامل مرگ و میر در جهان بعد از بیماریهای قلبی تبدیل می شود و این به نوعی خود بیانگر مشکلی بزرگ در روند حرکتی بسیاری از فرهنگ ها و کشورهاست، روندی که در کنار ایجاد ثبات و امنیت شاید نتوانسته است موجبات شادی بیشتر مردم را فراهم نماید. در حالی که یک ایرانی در ایران معمولاً به علت اختلال در بسیاری از سیستم های زندگی خود استرس زیادی در زندگی روزمره تحمل می کند، در عوض در زندگی خود هیجان زیادی هم حس می کند و کمتر دچار حس تنهایی و گوشه گیری می شود.

۳-۱-۲ مشکلات پیچیده ذهنی

تمرکز یک حالت پیچیده ذهنی است. نکته جالب توجه و طنزآمیزی که در مورد تمرکز می توان ذکر کرد این است که هرچه بیشتر درباره تمرکز، فکر می کنید یا درباره آن نگران می شوید، کمتر می توانید بر تکلیف فعلی خود متمرکز شوید. همین نکته توضیح می دهد چرا راهبردهایی که به منظور افزایش تمرکز تدوین یافته اند غالباً به طور غیرمستقیم و با متمرکز شدن روی حذف عوامل مخل به مسئله تمرکز می پردازند هرچند برای اصلاح تمرکز، راه حل های؟ قطعی؟ کمی وجود دارد ولی خوشبختانه در مورد اکثر دانشجویان، چه مشکل در زمینه تمرکز داشته باشند و چه نداشته باشند و بخواهند صرفاً توانایی فعلی خود را افزایش دهند، گام اولی که باید بردارید یکی می باشد. تحلیل دقیق اموری که تمرکز افراد را بر هم می زنند اغلب مؤثرترین گام جهت اصلاح و بهبود تمرکز است. در اینجا خلاصه ای از عوامل مخل ارائه می

شود تا زمینه ای برای فهم مشکل خاص شما به دست آید. به منظور دستیابی به جزئیات بیشتر درباره چگونگی اصلاح تمرکز دانشجوی می تواند با مرکز مشاوره دانشجویی تماس برقرار کند.

دانشجویان سال اول، مخصوصاً کسانی که در خوابگاه زندگی می کنند اغلب بخاطر سر و صدا، وجود همخوابگاهی ها، یا یک محیط نامناسب، در زمینه تمرکز دچار مشکل می شوند. زندگی در منزل یا بیرون از دانشگاه هم می تواند مشکلاتی ایجاد کند. آشنایی با این مسئله که چگونگی مکانی ساکت، راحت و رها از امور مغل برای مطالعه بیابیم یکی از ساده ترین و مؤثرترین شیوه های اصلاح تمرکز است.

خواب نامنظم، فعالیت ها و عادات غذایی می تواند بدون تردید عل مشکلات تمرکز باشد. ما تمایل داریم به عنوان بزرگسال، ارتباط میان سلامت جسمی و عملکرد هوی را نادیده بگیریم.

دستیابی به یک رژیم مناسب غذایی و رعایت آن می تواند عملکرد فیزیولوژیکی مغز شما را در بالاترین سطح حفظ کند. راهبردهای مدیریت زمان (تنظیم و برنامه ریزی وقت) مانند برنامه ریزی زمان مطالعه بر مبنای اوج و افت و افت توان جسمی، این اطمینان را به دست می دهد که توانایی بدنی شما برای تمرکز در بهترین شکل آن فراهم شده است.

خیلی ها نمی دانند که ما به هنگام انجام تکالیف از جمله هنگام مطالعه، به شکل خاموش با خودمان صحبت می کنیم.

صحبت با خود، می تواند فعالیت ها و رفتارها را در ما برانگیزد و موردتشویق قرار دهد، به سروسامان دادن آنچه بعداً انجام می دهیم کمک کند، ما از طریق صحبت با خود بر جریان پیشرفت خود نظارت می کنیم. ولی اگر همین گفتگوی با خویش بیش از اندازه ارزشیابانه یا انتقادی صورت گیرد بر تمرکز اثر منفی می گذارد. آیا تا بحال تجربه نگارش یک مقاله را داشته اید که در همان سطر اول آن گیر کرده اید و ناکام شده اید؟ مقصر اصلی یک؟ ویراستار درونی؟ بسیار سختگیر بوده است. مقایسه توانایی خود با توانایی دیگران و انتظارات غلط داشتن در مورد مدت و کیفیت تمرکزی که باید داشته باشیم می تواند مسئول شکل گیری یک گفتگوی منفی با خویش باشد. با کمی تمرین شما می توانید یاد بگیرید هر خصیصه درونی مختل کننده خود را اداره کنید.

بسیاری از دانشجویان که از مشکلات تحصیلی رها هستند و در دانشگاه موفق می شوند اغلب توانایی شان را در اداره امور بر مبنای انگیزش خویش تعریف می کنند:

تو باید در دانشگاه بودن را بخواهی. تو باید بدانی چرا اینجا هستی؟ گاهی اوقات سخت گیریها درباره درس، رشته تحصیلی یا حتی صرف در دانشگاه بودن موجب مشکلاتی در زمینه تمرکز می شود.

راهبرهایی که در زمینه مقابله با مشکلات ناشی از حدت و شدت انگیزه ها وجود دارد از تمرین روی هدف برگزینی ساده تا خود ارزیابی های مفصل را شامل می شود.

مشاوران تحصیلی در هر مؤسسه ای می توانند در مورد انتخاب درس و برنامه درسی، رهنمودهای ارزشمندی ارائه دهند شما به عنوان دانشجو می توانید از دفاتر مشاوره دانشجویی دانشگاه خود مطالبی در زمینه مسئله انگیزش - تمرکز به دست آورید.

شما یکی از محدود افراد خوش شانس خواهید بود اگر توانسته باشید دانشگاه را بدون مقابله با مشکلات تحصیلی ناشی از مصائب شخصی بگذرانید. حتی امور معمولی چون قطع ارتباط با یک دوست می تواند یک اختلال جدی در توانایی تمرکز ایجاد کند. در بیشتر موارد این امور مخل تمرکز، کوتاه مدت هستند و توانایی تمرکز به طور طبیعی به سرعت باز می گردد. موقعیتهای جدی یا خفیف، کمک بیرونی را گاه لازم می گردانند. برخی دانشجویان دریافته اند اختصاص دادن زمانی به فکر کردن درباره یک مشکل می تواند به کاهش مشغله ذهنی تان کمک کند.

۴-۱-۲ راههای کسب موفقیت در زندگی

بیشتر ما یاد گرفته ایم که مدام در پی چیز بعدی و بعدی و بعدی باشیم و خود را متقاعد کرده ایم که شادی ما فقط در مقصد مطلوبمان قرار دارد. خودمان را در چرخه پایان ناپذیر خواستن و انتظار کشیدن گرفتار کرده ایم.

وقتی برای خوشحال بودن و برای تجربه خوشی و نشاط و موفقیت در انتظار «آن روز که ...» هستیم، در توهمی زندگی می کنیم که موجب دلمردگی ما شده است و توان لذت بردن از زندگی کنونی را از ما میگیرد.

رؤیاهای با رنگها و مزه های مختلف به سراغمان میآیند و بیشتر اوقات ما آنها را با هدف اشتباه میگیریم. «وقتی که عاقبت به ... برسیم». «همین که این دوره ی ... بگذرد، رژیم میگیرم و به سلامتی ام توجه میکنم» و ... این طرز فکر ما را دچار خشم و ناتوانی و نارضایتی مداوم میکند.

رؤیاهایمان سالهای پیاپی فریبمان میدهد و چشمانمان را می بندد و ما را در انجام تغییراتی که میخواهیم ناتوان میکند.

فقط زمانی نیروی متعالی کردن زندگیمان را در اختیار خواهیم گرفت که رؤیاهایی که ما را در آرزو و انتظار تغییر وضعیت نگاه داشته اند آشکار کنیم.

از شما می خواهم که خوب نگاه کنید و ببینید منتظر چه هستید. کدام رؤیای «یک روز ...» مداوم شادی و رضایتتان را به تعویق می اندازد.

وقتی خوشحال خواهم بود که: این مقدار پول دربیآورم، به دانشگاه بروم، شغل خوبی پیدا کنم، به وزن دلخواهم برسیم، بدهی هایم را بپردازم.

اگر یکی یا بعضی از این عبارات برایتان آشناست احتمالاً در رؤیایی گرفتار شده اید که امکان نشاط و موفقیتی را که شایسته آن هستید از شما میگیرد.

برای آنکه فراسوی رؤیاهایتان بروید و واقعاً زندگی رؤیایی خود را بیافرینید باید آنچیزی را که واقعاً به دنبالش هستید آشکار کنید و ببینید که وقتی سرانجام به آرزوی خود برسید چه احساسی خواهید داشت.

اگر در آرزوی شهرت هستید میخوام بگویم که در واقع شما به دنبال شهرت نیستید بلکه خواهان احساسی هستید که فکر میکنید شهرت به شما میدهد. با جواب دادن به این سؤال که «وقتی بینهایت مشهور شوم چه احساسی خواهم داشت؟» متوجه میشوید که واقعا خواستار چه هستید. شاید احساس ارزشمند بودن، قدرتمند بودن، مهم یا خاص بودن برایتان مطلوب است.

بسیاری را می شناسم که فکر می کنند اگر کمی پول بیشتر، موفقیت یا شهرت یا هرچیز بیشتر دیگری داشته باشند خوشبختی را پیدا میکنند اما این یک خیال و یک توهم است!

اما چطور می توان به شادی دست یافت؟ فقط کافیهست که خیالاتمان را تشخیص دهیم و از خودمان پرسیم: اگر این اتفاق رخ دهد چه احساسی به من دست خواهد داد؟ بعد روند بخشیدن آن احساس به خودمان را آغاز کنیم و آن گام به راستی زندگی ما را متحول میکند.

وقتی متعهد میشویم که به نیازهایمان رسیدگی کنیم و احساساتی را که آرزو داریم به خودمان ببخشیم معجزه حقیقی رخ میدهد و می بینیم که هرچیزی را که آرزومندش هستیم در دسترس ما قرار دارد، آنگاه خواسته های ما واقعیتی میشود که میتوان مطالبه اش کرد البته به شرطی که حاضر باشیم کارهای لازم را انجام دهیم و مسئولیت نیازهایمان را بپذیریم.

اقدام کنید و خیالات خودتان را بررسی کنید:

شرحی از زندگی خیالی موردنظران را که امیدوارید روزی به آن برسید بنویسید. خیالاتتان را تجزیه و تحلیل کنید تا تشخیص دهید که امیدوارید با تحقق آنها به چه احساسی دست پیدا کنید. بعد یک کار را مشخص کنید که با انجام دادنش بطور روزانه بتوانید همان احساسی را که دنبالش هستید در خودتان بوجود آورید. البته خودتان را متعهد کنید که صددرصد مسئول آفرینش احساس مطلوبتان باشید.

۲-۲ ضرورت وجود فضای سبز

امروزه مفهوم شهرها بدون وجود فضای سبز موثر در اشکال گوناگون آن دیگر قابل تصور نیست. شهرها به عنوان کانون های تمرکز، فعالیت و زندگی انسان ها برای اینکه بتوانند پایداري خود را تضمین کنند چاره ای جز پذیرش ساختار و کارکردی متاثر از سیستم های طبیعی ندارند. در این میان فضای سبز به عنوان جزء ضروری و لاینفک پیکره شهرها در متابولیسم آنها نقش اساسی دارند که کمبود آنها می تواند اختلالات جدی در حیات شهرها به وجود آورد.

یک منبع طبیعی برای تفرج عبارت است از هر گونه سیستم طبیعی اعم از آبی یا خشکی که برای استفاده تفرجگاهی کنار گذاشته می شود. یک تفرجگاه می تواند طیف گسترده ای از سیمای طبیعی را از یک جویبار ساده تا یک غار که در عمق زمین قرار دارد، در بر گیرد. این سیمای طبیعی می تواند توسط انسان دگرگون یا اصلاح شده باشد. معیارهایی نظیر نوع درختان، جنگل ها، توپوگرافی و جذابیت طبیعی از جمله معیارهای قابل ذکر در این زمینه اند.

تفریح از نظر اقتصادی عبارت است از هر گونه فعالیت یا عدم فعالیت که با قصد قبلی و با میل و رغبت در اوقات فراغت انجام گیرد. تفریح یک تجربه احساسی و لذت بخش است که با تمایل افراد در هنگام فراغت به آنها دست می دهد. به عبارت دیگر هنگامی که کوچک ترین احساسی از اجبار در فعالیت ها یا عدم فعالیت در زمان فراغت وجود نداشته باشد، به طور قطع می توان این حالت را تفریح نامید.

تفرج شامل کلیه تفریحاتی است که در خارج از محیط های بسته و محدود انجام می گیرد. تفرج در محیط های باز به فضا و منابع نیاز دارد. از مناسب ترین منابعی که می توانند کیفیت تفرج را بالا ببرند، می توان منابع طبیعی و کمتر تغییر یافته را نام برد که هنوز جنبه های زیبایی شناسی خود را حفظ کرده اند.

اگر مجموعه فعالیت های انسانی را در بهره وری از زندگی از هم تفکیک کنیم، این فعالیت ها به شش دسته تقسیم می شوند:

فعالیت های شغلی: به منظور تلاش برای گذراندن زندگی.

اضافه کار: تباین کامل با اوقات فراغت.

کارهای مربوط به منزل.

کارهای مربوط به احتیاجات زیستی: بهداشت، تغذیه و خواب.

کارهایی که بر مبنای تعهدات خانوادگی، اجتماعی یا معنوی است.

انجام کارهای آموزشی.

که با توجه به فعالیت های شش گانه بالا، اوقات فراغت را به این صورت می توان تعریف کرد:

«اوقات فراغت مدت زمانی است که يك فرد از تمام تعهدات و تکالیف خانوادگی، اجتماعی و شغلی آزاد است و می خواهد به میل خویش آن را بگذراند که به طور مسلم نمی تواند تفاضل ساعت کار از اوقات بیداری باشد».

لازم به ذکر است که طبقه بندی بالا نمی تواند صددرصد باشد زیرا یکسری از فعالیت ها می توانند هم جزو اوقات فراغت قرار بگیرند و هم جزو فعالیت های اجباری انسان.

جمعیت یا تعداد افرادی که در يك منطقه زندگی می کنند، یکی از مهم ترین عوامل تقاضای تفرجگاهی محسوب می شوند. تغییر جمعیت، به هم خوردن ترکیب آن و رشد و تراکم جمعیت از عواملی هستند که روی تفرجگاه ها از نظر تعداد، تنوع و عرضه امکانات می توانند تاثیرزباید داشته باشند.

۲-۲-۱ تعریف فضای سبز شهری

آن بخش از فضای سبز که در محدوده شهر طراحی و بنا شده، فضای سبز شهری نامیده می شود:

بخشی از سیمای شهر که از انواع گیاهان تشکیل شده است.

فضای نسبتاً بزرگ، متشکل از گیاهان با ساختی جنگلی و برخوردار از بازدهی زیست محیطی و اکولوژیک معین و در خور شرایط زیست محیطی و اکولوژیک معین و در خور شرایط زیست محیطی حاکم بر شهر.

بخشی از مناطقی که دارای گیاهان یا هر گونه سبزینگی اعم از درختان، درختچه ها، گل ها و چمن هاست.

بخشی از استخوان بندی شهری، به بیان دیگر فضای سبز در کنار اسکلت فیزیکی شهر.

اراضی اماکن مسکونی، تجاری و صنعتی، محل های کسب و پیشه و خدماتی است که دارای پوشش گیاهی چند ساله اعم از درخت، درختچه، نهال و گیاهان پوششی است و به منظور استفاده های سودمندانه یا زیبایی طبیعی و تلطیف هوا در محدوده و حریم شهری احداث شده یا به طور طبیعی به وجود آمده باشد.

۲-۲-۲ مفهوم واژه پارک

اغلب آنچه از تفرجگاه های معمولی، تصور می شود این است که: تفرجگاه، منطقه ای است با درختزارهای پراکنده با فضای باز و کف پوش چمنی که به صورت مصنوعی یا طبیعی احداث و تنها به دستکاری و آرایش آن اکتفا شده است. این نوع فضا سازی در شهرها برای تفرج عامه، جا افتاده ترین شیوه برای احداث تفرجگاه ها به شمار می رود. امروزه در تعریف پارک جدا از سیمای فیزیکی آن، «تفرج» نقش اساسی دارد.

۲-۳ نقش و اهمیت پارک و فضای سبز شهری

طبیعت یک منبع لازم برای زندگی است؛ نیروی زندگی بخش است که در بطن همه ایده ها، خلاقیت ها و سلامت انسان وجود دارد. با اعمال اصول طبیعی به عنوان پایه طراحی می توان زیبایی و نیروی طبیعت را تجربه کرد. تحقیقات، قابلیت درمان فیزیکی و همچنین روانی بوسیله ارتباط با طبیعت را اثبات می کند. درک طبیعت و ارتباط با آن، خدانشناسی را در انسان تقویت می کند و به زندگی انسان معنا می بخشد. تحقیقات نشان داده است که ارتباط با طبیعت باعث نزدیکی بین انسان ها می شود.

با توجه به وضعیت زیست محیطی کنونی شهرها و نیز عنایت به آینده شهر و شتاب روند شهرنشینی در ایران، تجدیدنظر در شیوه طراحی پارک های شهری بسیار ضروری به نظر می رسد. در شهرهای مملو از جمعیت آینده، زندگی آپارتمان نشینی رواج بیشتری خواهد یافت و تعداد کسانی که ساعات آزاد خود را در حیاط، کنار حوض و باغچه مورد علاقه خود می گذرانند، به سرعت رو به کاهش خواهد نهاد. به همین ترتیب هرچه بر فاصله موجود میان انسان و عناصر طبیعی افزوده می شود، نیاز انسان به نزدیکی با طبیعت فزونی می یابد. پس شهرهای آینده باید از هم اکنون برای رفع چنین نیازهایی مجهز و آماده شوند.

برخی افراد، شهر و طبیعت را کاملاً در مقابل م می بینند بطوریکه نمی توانند با هم یکی شوند. با این دیدگاه، توسعه به عنوان یک تحمیل بر محیط طبیعی دیده می شود؛ در حالیکه توسعه بر زمین و با توجه به شکل زمین، منظر طبیعی و حس ذاتی مربوط به آن منطقه و موقعیت شکل می گیرد. باید این مطلب را در نظر گرفت که شهر به محیط طبیعی و زمینه طبیعی اضافی شده است و نه بالعکس. فهمیدن این نکته ساده، نحوه برخورد کاملاً متفاوتی را با نقش طبیعت در شهر به دنبال دارد. طبیعت به عنوان بستر و زمینه ای که شهر در آن توسعه می یابد در نظر گرفته می شود. این نحوه نگرش و برخورد، بر پایه همجواری متعادل شهر و طبیعت شکل می گیرد که برای هر دو سودمند است.

طراحی پارک و حضور طبیعت برای کیفیت محیط شهری لازم و ضروری است. نقش پارک فقط در سبزتر کردن محیط نیست، بلکه اساساً نحوه و شکل توسعه را تحت تأثیر قرار می دهد و پایه و اساس ایجاد حس مکانی است. پارک فقط درخت، بوته و چمن نیست که برای ارزش های زیبایی بخش، به آن مکان اضافه می شود بلکه شکل زمین، سامانه های زیستی و شبکه های فضای باز را که محیط طبیعی را شکل می دهد، ترکیب می کند.

عواملی که در طراحی پارک باید در نظر گرفته شوند شامل موارد زیر است:

۱- طراحی پارک در ابتدا باید وسیلهٔ تشخیص خواستهٔ مردم از این فضا شروع شود.

۲- طراحی باید فضا را تبدیل به مکان کند: (Places from spaces)

۳- باید در طراحی پارک آن را جزئی از یک شبکهٔ سبز در نظر گرفت.

۱-۳-۲ دلایل رفتن به پارک

آشنایی با دلایل رفتن به پارک باعث آگاهی از خواسته های مردم می شود و این امر به طراحی پارک و فضای سبز و کاربردی بودن آن کمک شایانی می کند. هدف مردم از رفتن به پارک و فضای سبز بیانگر توقع آنها از این مکان و نیازهایی است که باید توسط این مکان برآورده شود. بر اساس تحقیقات انجام شده، دلایل مختلفی برای استفاده از پارک و فضای سبز ارائه شده است که مهم ترین این دلایل بر اساس اولویت به شرح زیر است:

۱) برای آرامش پیدا کردن؛ در بستر شهری نیاز به آرامش پیدا کردن و دور شدن از ریتم تند زندگی شهری همیشه وجود دارد. در جوی آرام که زمان کند می گذرد انسان می تواند دغدغه های روزمره را فراموش کند، هوای تمیز استنشاق کند و آرامش یابد.

۲) بودن با خانواده و بازی بچه ها

۳) نیاز به بودن در طبیعت؛ انسان به حضور در طبیعت، حس، مشاهده و تجربه کردن آن از طریق حواس نیاز دارد.

۴) تمرکز پیدا کردن؛ انسان نیازی میرم به خلوت کردن با خود و ارزیابی عملکردهای خود دارد.

۵) راه رفتن

۶) فرار از شهر؛ پارک و فضای سبز به عنوان یک واحد و محلی برای دور شدن از ترافیک، سر و صدا و آلودگی است.

۷) ورزش کردن

۸) انگیزه پیدا کردن

۹) آشنایی با دیگران؛ دیدن اشیائی غیر از ماشین، بتن و ساختمان.

حس مکان در پارک

پارک و فضای سبز روحیهٔ مراجعه کنندگان آن را بالا می برد و حس تعلق نسبت به محله و جامعه را در آنها ایجاد می کند. حس مکان داشتن یک پارک، منجر به جذابیت بیشتر این فضا و افزایش مراجعه کنندگان

آن می شود. بهتر است این اصول در طراحی پارک در نظر گرفته شوند تا شهروندان از آن استفاده کنند و از مزایای آن بهره مند شوند. چون در بسیاری از مواقع پارک ها به دلیل عدم هماهنگی با خواسته های مردم متروک می شوند و شهروندان تمایلی به استفاده از آن ندارند.

بعضی از عوامل ایجاد کننده حس مکان عبارتند از:

۱- دسترسی آسان؛ شبکه های ارتباطی مناسب، ورودی های مشخص، خوانا بودن فضا، دسترسی پیاده.

۲- فعالیت های متنوع؛ توانایی انجام فعالیت های مختلف، شاد بودن و مناسب بودن فعالیت ها.

۳- احساس آسایش؛ امن بودن، جذاب بودن، سبز بودن، داشتن فضاهای راحت برای نشستن و تعامل با دیگران.

۴- اجتماعی بودن؛ دعوت کننده بودن، ایجاد حس تعامل و دوستی، ایجاد احساس راحتی، داشتن آرم هایی با شعار «با هم می توانیم»

۲-۳-۲ اصول طراحی پارک و فضای سبز با کیفیت

۱) درک کردن و فهمیدن فضای سبز: شناخت ساختگاه که شامل شناخت جغرافیا، تاریخ و بوم آن منطقه و نیز خصوصیات اجتماعی، اقتصادی و فرهنگی بستر است.

۲) شناخت ارزشها، نیازها و آرزوهای افراد محلی. مشاوره گرفتن و به کار گرفتن افراد جامعه در توسعه و طراحی فضای سبز برای موفقیت این فضاها لازم و ضروری است و به افزایش استفاده از فضای سبز کمک می کند.

۳) همکاری بین شهرداریها و مسئولین محلی. وجود این همکاری منجر به افزایش حمایت شهروندان از فضای سبز می شود.

۴) داشتن دید وسیع (Vision)

۵) داشتن یک طرح جامع: باید محلی فکر کرد ولی در عین حال شبکه فضای سبز شهری را نیز در نظر داشت؛ ارتباطات، دسترسی ها و حفظ تنوع زیستی.

۶) داشتن برنامه های بلندمدت برای نگهداری و مدیریت فضای سبز و پارک ها.

۷) شناخت و اشاعه ارزش های فرهنگی و میراث گذشتگان.

۸) تشویق نوآوری و یادگیری.

۹) در نظر گرفتن نیازهای سنین مختلف.

ویژگی های پارک و فضای سبز آرمانی:

- (۱) تنوع فضایی؛ ایجاد تجارب مختلف فضایی
- (۲) پوشش گیاهی متنوع
- (۳) استفاده از آب به صورت های مختلف: فواره، حوض، دریاچه، برکه و ...
- (۴) استفاده از بو و رنگ در حس دادن به فضا
- (۵) داشتن فضای بازی
- (۶) داشتن تسهیلات رفاهی (نیمکت، آلاچیق و سرویس بهداشتی)
- (۷) امنیت
- (۸) دید و منظر وسیع؛ فضایی که خفه نباشد از نظر امنیتی نیز بهتر است.
- (۹) حضور موجودات زنده در مکان

۳-۳-۲ اهمیت پارک و فضای سبز شهری

برخی رابطه انسان با طبیعت را فقط به صورت یک منبع برای برطرف کردن نیازهای مادی انسان می دانند. در حالیکه انسان برای برطرف کردن نیازهای روحی، روانی و عاطفی خود، نیاز به طبیعت و فضای سبز دارد. افرادی که در اطراف خانه یا محل کار به محیط طبیعی دسترسی دارند سالم تر از افراد دیگر هستند. اثر درازمدت و غیرمستقیم طبیعت اطراف شامل افزایش رضایت از خانه، کار و زندگی است. شواهد نشان می دهد که ارتباط با طبیعت باعث کاهش فشار خون، کلسترول، استرس و افزایش امید به زندگی می شود.

مشارکت در فعالیتهای گروهی در فضاهای سبز و پارک ها باعث افزایش حس خودشناسی و هویت بخشی، حس جزئی از یک گروه بودن و تنها نبودن، وحدت با طبیعت، بیدار شدن حس وظیفه شناسی و مسئولین نسبت به جامعه و رها شدن از مشغله روزمره می شود.

با افزایش درک نسبت به محیط طبیعی و اثرات مخرب فعالیت های انسانی بر سامانه های طبیعی، دیدگاهی آگاهانه تر نسبت به رابطه بین انسان و محیط پدیدار شده است. این دیدگاه مشخص می کند که گیاهان، حیوانات و انسان ها ماهیت مستقلی ندارند بلکه جزئی از سامانه های زیستی پیچیده، مرتبط و کاملاً وابسته به هم هستند. پس انسان مانند گیاهان، جزئی از یک کل است که همه اجزای این کل به هم وابسته اند. دسترسی همگان به پارک و فضای سبز با کیفیت، مسئله ای در زمینه عدالت اجتماعی است.

۴-۲ تاریخچه پارک

تاریخ پارک داری در دنیا به ایران برمی گردد و بنا به اسناد معتبر تاریخی، ایران باستان بنیانگذار پارک در کره خاکی است. در عصر قدیم، در ایران مناطقی را تحت عنوان شکارگاه برای تفرج و شکار سران مملکت در نظر گرفته شده که در فصول خاص حیات وحش مورد حمایت قرار می گرفتند و در فصول خاصی نیز شکار در آن انجام می گرفت که این موضوع را می توان مبدأ مدیریت حیات وحش که امروزه در پناهگاه های حیات وحش وجود دارد ملاحظه نمود. در این میان اولین منطقه جنگل های حفاظت شده در ایران باستان انجام گرفت و آن جنگل سروی بوده که توسط گارد سلطنتی خشایار شاه حفاظت می شد و نیز باغ هایی جهت تفریح عموم در آن عصر احداث می شده که به اصطلاح پردیس نامیده می شود که یک واژه سانسکریت بوده و در زبان انگلیسی هم به همان اسم وارد شده است. از نمونه پارادیس های قدیم می توان باغ ارم شیراز، فین کاشان، گلشن طبس و باغ نظر اصفهان را نام برد.

نوع تکامل یافته پارادیس به چهار باغ معروف بوده که در زمان ساسانیان متداول شده است. اکثر میادین و باغ های به جامانده در اصفهان یادگار هنر پارک سازی عصر قدیم است. در طول تاریخ کشور ما، به تدریج باغ ها و شکارگاه های اختصاصی توسعه یافت و همزمان با افزایش جمعیت و گسترش شهرها اقدام به ایجاد باغ های ملی، میادین و پارک های عمومی با فرم و مشخصات متفاوت گردید. استفاده از منابع

طبیعی به ویژه جنگلها به منظور احداث پارک ها و تفرجگاه های جنگلی در دهه های اخیر نیز مورد توجه جدی قرار گرفت. بسیاری از پارک ها، در سایر استان های خارج از شمال کشور احداث گردید. پس از انقلاب به خصوص در دهه اخیر با توجه به سیاست های دولت و نیاز مردم به تفریح و تفرج سطح پارک های جنگلی در شمال کشور افزایش چشمگیری یافت به طوری که از ۵ هزار و ۷۱۵ هکتار به ۲۲ هزار و ۳۶۷ هکتار رسیده است. گسترش بی رویه جمعیت و توسعه مناطق مسکونی شهری، زندگی شهرنشینی و تراکم جمعیت در شهرها، افزایش بی رویه آلاینده ها، آلودگی های زیست محیطی و آلودگی های هوای شهرها بخصوص کلان شهرها از جمله مسائلی هستند که مردم و شهروندان را بر آن داشته است که همواره، حتی به عنوان پناهندگان زیست محیطی به عرصه جنگل ها، دامان کوه ها، دشتها و طبیعت پناه ببرند.

۲-۵ انواع پارکها

پارک ها بر حسب شکل، خصوصیات منطقه ای، کلیمایی، چگونگی عادات و سنن و نحوه استفاده به چند دسته تقسیم می شوند:

۱. پارک های جنگلی

۲. پارک های ملی

۳. پارک های عمومی

پارک های جنگلی

تأسیس پارک های جنگلی دارای ضوابط اختصاصی است که با پارک های ملی متفاوت می باشد و برای احداث آن نکات بسیاری را باید در نظر گرفت.

۲-۵-۱ پارک های ملی

به موازات گسترش و پیش رفت در تمام خدمات شهری و از دید جمعیت، احداث پارک های ملی خود پدیده لازم و ضروری در تکمیل خدمات شهری و بهسازی محیط زیست می باشد. پارک های ملی یک اسم عام برای انواع پارک های شهری و خارج شهری است، که ظاهراً در تحقق بخشیدن حفظ و حراست اکوسیستم ها و زیبایی های طبیعی می باشد. ولی در معنا مبانی زیادی میان آن ها وجود ندارد. لذا پارک های ملی را به صورت زیر بر حسب اهداف معینه دسته بندی می نماییم.

۲-۵-۲ پارک های گیاه شناسی

این گونه پارک ها می تواند در داخل یا خارج شهر احداث شود و به طور عرف و معمول در این گونه پارک ها مجموعه ای از انواع گیاهان، درختان، درختچه های موجود در سراسر دنیا جمع آوری می شود. گیاهان مزبور را با نام و خصوصیات گیاهی مختص و اصلی حفظ و حراست می نمایند. این گونه پارک ها بیشتر برای دانشجویان و متخصصین گیاه شناس مفهوم خاصی از نظر آموزشی دارد.

طبیعی است که احداث این نوع پارک ها از ضوابط و اصول صحیح درختکاری و رعایت نکات لازمه جنگل کاری برخوردار است. ضمناً علاقه مندان غیر حرفه ای در زمینه گیاه شناسی نیز می توانند از این گونه پارک ها استفاده نمایند. در این پارک ها معمولاً فضاهای مشخصه ای را برای نشستن و مطالعه کردن به صورت سالن یا آلاچیق در نظر می گیرند در این گونه پارک ها خیابان های اصلی و فرعی، راه روهای تفکیکی بین دسته های مختلف از گیاهان به منظور نوعی طبقه بندی گیاهی ایجاد می کنند. این پارک ها کمتر به منظور تفریح و تفرج احداث می شود و کاملاً دیدگاه علمی و تحقیق به همراه دارد.

۲-۵-۳ پارک های وحش

خصوصیات و نکاتی که در این گونه پارک ها ملحوظ است در پارک های گیاه شناسی مورد توجه نیست، بلکه لازم است در پارک های وحش حداکثر از گیاهان سایه افکن و پوششی استفاده شود. زیرا در این پارک ها حیوانات در قفس ها و یا اماکن معینی که لازم است نگهداری می شوند یا آن که قسمتی از پارک به صورت قرق یا حفاظت شده مشخص می شود. این قسمت ها بایستی کاملاً از سایر محل های تفریحی مجزا باشد.

در پارک های وحش احداث رستوران، بوفه ها، اماکن تفریحی دیگر از قبیل: زمین بازی برای کودکان یا محل هایی برای خیمه شب بازی و موزیک ضروری است. با توجه به نکات ذکر شده در بالا طراحی فضایی که برای تردد و استراحت در نظر گرفته می شود، بایستی از حداکثر امکانات رفاهی برخوردار باشد. برای این منظور دو یا چند درب ورودی و خروجی همراه با خیابان های کمربندی، خیابان های اصلی و فرعی، قرار دادن صحیح نیمکت ها و سکوهای متنوع برای نشستن در نظر گرفته می شود. در این

پارک ها علاوه بر طبیعت زنده و فعال که خود جلب کننده همه طبقات می باشد، برای زیبایی بیشتر و جلب علاقه مندان و بازدیدکنندگان از احداث و خلق طرح هایی تزئیناتی و گلکاری نبایستی غافل بود.

۴-۵-۲ پارک های نمایشگاهها

جهت مشاهده رساله های بیشتر [اینجا](#) کلیک کنید

جهت مشاهده نقشه های معماری [اینجا](#) کلیک کنید

جهت مشاهده پاورپوینت معماری [اینجا](#) کلیک کنید

جهت مشاهده آموزش نرم افزار های معماری [اینجا](#) کلیک کنید

جهت دانلود کتاب معماری [اینجا](#) کلیک کنید

جهت انجام پروژه های معماری با ما تماس بگیرید.

۰۹۹۰۷۵۳۰۹۲۰