

سبک مراقبت



حصر نشاط بچه‌ها در آپارتمان‌نشینی

کودکان را از بازی و تحرک محروم نکنیم

۴ رُبا مفخیمان

سبک زندگی آپارتمان‌نشینی از دامنه تعاملات ما انسان‌ها کاسته و نتیجه بلافاصله چنین ارتباطات محدودی، انزوا و تنهایی ساکنان این واحدهاست. آپارتمان‌ها با واحدهای نزدیک به هم اما تنهایی‌های عجیب و روح سردی که بر فضای ساختمان حاکم است، روز به روز ساکنین آن را به دوری و فاصله بیشتر از هم می‌کشاند، اما چرا اینقدر تنهایی و انزوا در بین ساکنین زیاد شده است؟ چرا اگر یکی از اهالی ساختمان با مشکلی مواجه شود، حس می‌کند که هیچ

۴ تصویر خانه در ذهن کودکان

تصویری که امروز کودکان ما از خانه دارند شاید فرسنگ‌ها با تصویری که در ذهن ماست تفاوت دارد. برای آنها خانه جایی است که نمی‌شود در آن جست‌و‌خیز چندان‌ی کرد یا بلند بلند حرف زد و بازی کرد. کودکان باید سعی کنند در آن آرام و ساکت باشند و هر کاری را به آرامی و با رعایت حال دیگران انجام دهند تا مورد شماعت و سرزنش قرار نگیرند. به هر حال باید این سبک زندگی امروزی و محدودیت‌هایش را پذیرفت و این اجتناب‌ناپذیر است. باید آپارتمان‌نشینی و اصولش را موخت و با آن عجين شد تا آسیب کمتری نصیب اعضای خانواده و کودکانمان شود.

زندگی در آپارتمان برای کودکان محدودیت‌هایی را ایجاد می‌کند که خانواده‌ها باید به آن واقف بوده و کنار بیایند.

۴ محدودیت بازی

تحرک، فعالیت بدنی و جنب و جوش از مهم‌ترین نیازهای کودکان است. با بازی است که کودکان قابلیت‌ها و توانایی‌های اولیه خود را کشف و تقویت می‌کنند. آنها با بازی کردن و جست و خیز زدن انرژی و هیجانات درونی خود را آزاد می‌کنند و این باعث ایجاد روحیه شادی و نشاط در آنها می‌شود و سلامتی آنها را از لحاظ روحی و جسمی تأمین می‌کند.

بازی باعث رشد فکری و پرورش خلاقیت در کودکان می‌شود و مهارت‌های بسیاری را به آنها می‌آموزد. اگر کودکان از بازی و فعالیت محروم شوند دچار مشکلات

متعددی می‌شوند این مشکلات ممکن است به صورت پر خاشگری، بی‌قراری دائمی، کسلی، احساس خشم و لجبازی بروز کند.

۴ کم تحرکی

با کم تحرکی، کودکان ممکن است دچار مشکلات روحی چون افسردگی و خستگی مزمن شوند. کودکان برای اینکه از لحاظ روانی افرادی شاد و سالم باشند نیاز به بازی، فعالیت و بودن در فضای باز و مناسب دارند اما در خانه‌های آپارتمانی امکان چندان‌ی برای برخی فعالیت‌ها وجود ندارد، بنابراین لازم است والدین با برنامه‌ریزی در هفته ساعت‌هایی آنها را به پارک‌ها، بوستانان‌ها و طبیعت ببرند تا بتوانند بدون دغدغه ساعتی را به جست‌و‌خیز و تفریح با همسالانشان بگذرانند و لذت ببرند.

۴ فضای مجازی

کودکان با فرار گرفتن در فضاهای بسته‌های همچون آپارتمان و عدم تحرک کافی و به دلیل ارتباط کمی که با دیگر بچه‌ها دارند بیشتر تنها و منزوی می‌شوند، بنابراین برای سر گرم شدن بیشتر وقتشان را مشغول تماشای تلویزیون، بازی‌های رایانه‌ای و چرخیدن در فضای مجازی هستند. والدین باید بر اینگونه برنامه‌ها نظارت داشته باشند و محدودیت‌هایی برای استفاده مداوم از آنها اعمال کنند و برنامه‌ها و امکانات تفریحی و ورزشی مناسب برای آنها در نظر بگیرند تا آسیب‌های این سبک زندگی گریبانگیر فرزندان‌شان نشود.

۴ چاقی و بیماری

نداشتن فعالیت‌های بدنی و ورزشی مناسب سلامت

حمایت و همدلی ندارد؟ یا پاسخ در فضایی است که ایجاد شده و ممنوعیت‌هایی که اجازه فراتر گذاشتن یا در ارتباطات انسانی را به ما نمی‌دهد. زندگی در آپارتمان‌ها قوانین خاص خودش را دارد، اگر چه واحدها خیلی به یکدیگر نزدیک هستند اما حریم‌ها و مرزها سخت‌تر شده و اجازه ارتباط گرم و سازنده را به اعضا نمی‌دهد، چون قوانین ساختمان این را ایجاب می‌کند که اگر رعایت نشود، نشان از بی‌احترامی به حقوق شهروندی است، اما خانه‌های ویلایی با فضای بزرگ و دلنشینی که داشت، همسایه‌ها را گاهی به همنشینی با هم

کودکان را به طور جدی تهدید می‌کند و باعث می‌شود آنها در آینده بیشتر در معرض چاقی، دیابت، بیماری‌های قلبی، مشکلات عصبی و جسمی مختلف باشند. کم تحرکی امکان ابتلای آنها به پوکی استخوان

را در سنین بالا افزایش می‌دهد، چرا که وقتی کودک جنب و جوش کافی ندارد و عضلات بدنش به کار گرفته نمی‌شوند استخوان بندی بدن او نیز مستحکم نمی‌شود.

کودکان با زندگی در فضاهای بسته دچار کمبود ویتامین D می‌شوند، قسمتی از این ویتامین از طریق تابش نور خورشید تأمین می‌شود که در



با کم تحرکی، کودکان ممکن است دچار مشکلات روحی چون افسردگی و خستگی مزمن شوند. کودکان برای اینکه از لحاظ روانی افرادی شاد و سالم باشند نیاز به بازی، فعالیت و بودن در فضای باز و مناسب دارند اما در خانه‌های آپارتمانی امکان چندان‌ی برای برخی فعالیت‌ها وجود ندارد، بنابراین لازم است والدین با برنامه‌ریزی در هفته ساعت‌هایی آنها را به پارک‌ها، بوستانان‌ها و طبیعت ببرند تا بتوانند بدون دغدغه ساعتی را به جست‌و‌خیز و تفریح با همسالانشان بگذرانند و لذت ببرند.

ارمغان غرب برای زندگی ما

فقرسی بی‌روح به نام آپارتمان

کرات به گوش می‌خورد. حس همدلی که مهم‌ترین و اصلی‌ترین کارکرد انسانی و بشری است، با ترویج فرهنگ آپارتمان‌نشینی در شرف محو و نابودی قرار می‌گیرد. آپارتمان‌فی‌نفسه به معنای سکونت مترکم و محدود و بسته با تعداد نفرات حداکثری و در عوض کیفیت حداقلی پهرمبندی از تعاملات سالم و سازنده و سرزنده است. خانه پدری که یادآور خاطرات خوش کودکی تک‌تک ما و بستگان، اقوام و خویشانمان است، به عکس و تصویری در آلبوم تبدیل شده و حوض، حیاط،



سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۴۹۸۴۷۱

سبک معماری



توصیه‌هایی برای ایجاد آرامش در محل کار و سکونت

جای خالی زندگی در معماری امروز

۴ سامران آسیابانی*

کارتان داشته باشید، بعضی نیز قابل ایجاد با تغییر دکوراسیون است و بقیه باید هنگام طراحی لحاظ می‌شدند. رعایت این موارد به محل کار و سکونت شما آرامش می‌بخشد.

نور: تجربه نور طبیعی برای سلامت انسان بسیار مهم است. هوا: تهویه طبیعی در ساختمان می‌تواند شامل تغییر جریان هوا، رطوبت، حرارت و فشار هوا باشد. این شرایط چه به صورت طبیعی مثلاً تعمیم پنجره‌ها و چه به صورت تکنولوژیک مثل نصب سیستم‌های تهویه مطبوع و... قابل انجام است.

آب: آب برای ادامه حیات ضروری است و تجربه‌ای مثبت در محیط ایجاد می‌کند، می‌تواند استرس را کاهش دهد، باعث احساس رضایت و افزایش سلامت و یازده انسان شود. شما می‌توانید از آب‌ناهما، فواره‌ها، آکواریوم‌ها و... استفاده کنید.

گیاهان: گیاهان، به خصوص گیاهان گل دار از راهکارهای بسیار موفق برای تجربه مستقیم طبیعت در محیط مصنوع هستند.

حیوانات: تجربه تماس با حیوانات می‌تواند به وسیله ایجاد آکواریوم، باغ و پام سبز و دسترس‌بصری به این فضاها و... انجام گیرد.

منظر و اکوسیستم‌های طبیعی: شامل گیاهان به هم مرتبط، حیوانات، آب، خاک، صخره و... می‌شود.

آتش: یکی از مهم‌ترین دستاوردهای بشر کنترل آتش بوده است که اجازه داده انرژی را تسخیر کرده و همچنین اشیاء را از شکلی به شکل دیگری درآوریم. تجربه آن می‌تواند منبع آسایش باشد.



زندگی، بنیادی‌ترین هدف معماری است ولی شواهدی وجود دارد که محیط زندگی ما در عصر حاضر زندگی محصور نیست. اضطراب، بیماری‌های ذهنی و سلامت نبودن که هیچ ایرانی با آن ناآشنا نیست و به همین دلیل نیازی به آمار و ارقام برای اثبات ندارد

تصاویر طبیعت: تصویر بازتابی منظر در محیط همانند گیاهان، حیوانات، چشم‌اندازها و آب هم از لحاظ احساسی رضایت‌بخشند و هم از لحاظ ذهنی.

مصالح طبیعی: مصالح طبیعی می‌توانند احساسات ما را تحریک کنند و شیوه‌ای که ماده اصلی در مقابل فشارها مقاومت می‌کرده را انعکاس دهند.

رنگ‌های طبیعی: فعالیت‌های انسان در طول تکامل مانند اکسون روزانه بوده است و بدین دلیل رنگ‌هایی که در نور روز می‌دیدند دارای معانی بسیار مهمی در زمینه مکان یابی غذا،

آب، خطرات و... بوده است. منظور از رنگ‌های طبیعی رنگ‌های عمده طبیعت است، همچون رنگ خاک یا گیاهان.

شیوه‌سازي نور و هوای طبیعی: نوردهی داخلی و هوای در جریان آن امروز با تکنولوژی روز تأمین می‌شود و این تکنولوژی‌ها توانایی تقلید از نور روز و کیفیت در حال تغییر آن در ساعت‌های مختلف روز را دارند.

شکل‌ها و فرم‌های طبیعی: شکل‌های طبیعی می‌توانند بسیار متنوع باشند، از الگوهای شبیه به برگ گرفته که در ستون‌ها استفاده می‌شوند تا شکل گیاهان در نمای ساختمان‌ها و پارچه. برگ‌راندن طبیعت: حس رضایت از تجربه طبیعت را می‌شود به صورت انتزاعی به مکان‌های دیگر زندگی مانند ساختمان‌ها منتقل کرد. تخلیل ما می‌تواند از این ساختمان‌ها تجربه‌های مفیدی به دست آورد.

غناي اطلاعاتی: تنوع و وسعت دنیای طبیعی که با آن آشنا هستیم سرشارترین محیط از لحاظ اطلاعات است و انسان‌ها در برابر این غناي اطلاعاتی عکس‌العمل مثبت نشان می‌دهند. عمر، تغییر و پتینه زمان: طبیعت همیشه در تغییر است. بازتابی این تغییرات زیبا را می‌توان با استفاده از مصالحی که به صورت طبیعی در طول زمان و شرایط جوی تغییر و حسی از گذشت زمان را برای ما تداعی می‌کنند، نشان داد.

***پژوهشگر معماری**

وقتی مکانی را ترک می‌کنیم چیزی از خودمان به جا می‌گذاریم. پاره‌ای از روح که تنها با برگشت به آنجا با آن روهه رو می‌شویم، اما آیا ما تنها یک بار زندگی کرده‌ایم؟ آیا پاره‌های روح ما تنها در زندگی فیزیکی اکنون مسا. در مکان‌هایی که با تجربه آنها «وای» یا «یادش بخیر» می‌گوییم به جا مانده است؟ شاید بخیر... البته در قریب به اتفاق مسائل مربوط به معماری بین معماران اتفاق نظر به چشم نمی‌خورد. قرار هم نیست که چنین اتفاق نظری به وجود بیاید، زیرا معماری برای بقا نیازمند تکثر ایده‌هاست.

در حال زندگی انسان نمی‌تواند از این دسته‌از مسائل دور باشد، زیرا زندگی، بنیادی‌ترین هدف معماری است ولی شواهدی وجود دارد که محیط زندگی ما در عصر حاضر زندگی محور نیست. اضطراب، بیماری‌های ذهنی و سلامت نبودن که هیچ ایرانی با آن ناآشنا نیست و به همین دلیل نیازی به آمار و ارقام برای اثبات ندارد.

«خود ماشین انگاری» انسان‌ها در عصر حاضر به اوج رسیده است و تمام بیماری‌های ذهنی و روانی دلبلی برای اشتباه دانستن این انگاره است. حال به سؤال ابتدای متن برگردیم: آیا پاره‌های روح ما تنها در زندگی فیزیکی اکنون ما در مکان‌هایی که با تجربه آنها «وای» یا «یادش بخیر» می‌گوییم به جا مانده است؟ پاسخ خیر است.

هر «من» در هنگام تولد نه تنها همانند کاغذ سفیدی آماده برای نوشتن نیست بلکه چکیده‌ای از مهم‌ترین ترس‌ها، لذت‌ها و علق انسان‌هایی را با خود دارد که تقریباً از ۲۰۰ هزار سال قبل یعنی زمان شروع تکامل هموساپین‌ها (گونه انسان‌های هوشمند) تاکنون زیسته‌اند. در این مدت نه تنها جسم، بلکه ذهن ما نیز بر پایه پاسخدهی سازگار با محیطی که در آن می‌زیسته تکامل یافته است.

از این مدت زمان بسیار طولانی تکامل‌گونه‌های انسان، بیش از ۹۹ درصد آن در محیط‌های طبیعی طی شده است و نه محیط‌های مصنوع انسان - ساختمانی مانند شهر، دانشمندان علم روانشناسی تکاملی از نتایج تحلیل این مدت

طولانی برای توضیح رفتارهای انسان معاصر استفاده می‌کنند و نتایج فعالیت آنان می‌تواند درک عمیق‌تری از شرایط محیطی زندگی معاصر ما و خطرات ناشی از طراحی نادرست به دست دهد.

ترس‌ها و لذت‌های مشترک انسان‌ها و شیوه عکس‌العمل در مقابل آنها از این فاصله است، تا جایی که هنگامی که به شکل غریزی در چنین موقعیت‌هایی قرار می‌گیریم برای ما مشکل است که آنها را نادیده بگیریم و فرمان ذهن به دست بخش غریزی می‌افتد. از طرفی احتمال دارد استرس و تأثیرات منفی فضاها و محیط‌هایی که تجربه می‌کنیم را تا انتهای عمر متوجه نشویم، بدان معنا که از طریق حواس تحت تأثیرات محیط قسرار می‌گیریم ولی خودمان بر این تأثیرات واقف نیستیم.

به خصوص که معماری از جمله هنرهای است که در همه جا خواسته یا ناخواسته آن را تجربه می‌کنیم و شاید اگر یک نقاشی یا موسیقی‌زننده بود می‌توانستیم کاست یا بوم نقاشی را دور ببندیم یا به آنها گوش ندهاد و نگاه نکنیم، اما این کار در مورد معماری جوابگو نیست.

وقتی در پشت بام یک آپارتمان حتی پشت جان پناه استفاده و به کناره پام نزدیک می‌شوید سطح غریزی مغز شما پیاپی در حال ارسال پیام خطر به بدن شماست. انقباض ماهیچه‌ها، سرگیجه و استرس بالا و... از تجربه این فضا بر شرایطی که انسان‌ها در دوره شکار و گردآوری در آن قرار داشته‌اند این پاسخ مغز حیاتی بوده است و ذهن ما تقریباً پاسخی را به این موقعیت می‌دهد که چند ده هزار سال پیش می‌داده است.

اگر موقعیت‌هایی امن که ذهن در قسمت غریزی موقعیت‌های بسیار خطرناک تکامل‌گونه‌های انسان اشتباه می‌گیرد را از زندگی مان تاحدممکن دور کنیم یا به شیوه‌ای دیگر طراحی به محیطی سالم می‌رسیم. محیط سالم از جمله مسکن که زندگی ما در آن سبری می‌شود چه شاخه‌هایی باید داشته باشد؟ چگونه از آسیب‌های پیام عصبی منفی ناشی از محیط بگیریم؟ توصیه‌ها و راهکارهایی در این زمینه پیشنهاد می‌شود و بعضی از آنها را شاید در خانه یا محل

وقت گذراندن با همسالان و بازی‌های گروهی باعث تقویت ارتباطات و تعاملات اجتماعی در کودکان می‌شود و مهارت‌های اجتماعی را به آنها می‌آموزد. کودکان در بازی‌های جمعی نقش آفرینی می‌کنند و فرصت مناسبی برای رشد و تحرک فکری و روحی در قالب بازی‌های متنوع و شاد می‌یابند

ترغیب می‌کرد، مادر خانه به رغم گرفتاری‌های زندگی، هیچ وقت احساس تنهایی نمی‌کرد چون خانم‌های همسایه بودند که بتوانند در ددل‌هایش را با آنها بازگو کنند و حداقل به لحاظ هیجانی تخلیه شود و آن آرامشی که لازم است را به فرزندانش منتقل کند. اما امروزه دیگر خبری از آن خانه‌ها با حیاط‌های بزرگ و با صفا با حوضی در وسط و درختان و گلدان‌های رنگارنگ در اطرافش و ایوان و اتاق‌های آفتاب گیر نیست. خانه‌های امروز تبدیل به آپارتمان‌هایی بلند شده‌اند که خصوصیات خانه‌های قدیمی را ندارند.

آپارتمان‌نشینی به دلیل کمتر در تماس بودن با نور آفتاب کودکان از آن محروم شده‌اند. ویتامین D در استحکام و تقویت اسکلت و استخوان‌های بدن نقش کلیدی دارد.

۴ محرومیت از بازی‌های جمعی

به دلیل محدودیت فضای خانه‌های آپارتمانی و نبود امکانات، نوعی انزوا در اغلب کودکان دیده می‌شود و این امر کودکان ما را به سمت فردگرایی سوق می‌دهد. وقت گذراندن با همسالان و بازی‌های گروهی باعث تقویت ارتباطات و تعاملات اجتماعی در کودکان می‌شود و مهارت‌های اجتماعی را به آنها می‌آموزد. کودکان در بازی‌های جمعی نقش آفرینی می‌کنند و فرصت مناسبی برای رشد و تحرک فکری و روحی در قالب بازی‌های متنوع و شاد می‌یابند، چرا که کودکان در بازی‌های خود زندگی می‌کنند.

از آنجا که بسیاری از خانواده‌ها ناگزیر از زندگی در آپارتمان هستند بهتر است والدین زمان و برنامه‌هایی را برای کودکانشان اختصاص دهند و فعالیت‌های منظم ورزشی برای اوقات فراغت آنها در نظر بگیرند. فعالیت‌های ورزشی و تحرک باعث افزایش قدرت بدنی آنها می‌شود. همچنین محدودیت‌هایی را برای استفاده درست از فضای مجازی و بازی‌های کامپیوتری اعمال کنند تا کودکانشان منزوی و وابسته نشوند. قسمتی از وقتشان را با کودکان و همسالان خود گذرانده و با آنها سرگرم شوند. بازی‌های گروهی خانواده در فضاهای سبز بیرون از منزل در این زمینه بسیار کمک‌کننده و مفید است.

***روانشناس و مدرس دانشگاه**