

SEPTEMBER 21, 2024

تأثير عمارة المساكن في النفس البشرية



م. تقوى أحمد عيَّاش



جمعية التفكير الثقافي للموهبة والإبداع

الأردن

تأثير عمارة المساكن في النفس البشرية

تُعد هندسة العمارة فناً من الفنون الراقية، وعلمًا في تصميم المساحات، سواء أكانت تلك المساحات داخلية، أم خارجية ، مفتوحة أم مغلقة؛ إذ يتم إنشاؤها لتلبي الغرض الذي وجدت من أجله المتمثل في حاجات المستخدم المختلفة، أو لحاجات جمالية، وما إلى ذلك، أما عمارة المساكن فتتعلق بتصميم مساحات المعيشة، ويكمن الإبداع في معرفة كيفية تصميم مخططات أرضية وظيفية، وتحقيق الأجواء، والمشاعر، بحيث تتيح للمستخدم التفاعل مع التصميم، وتحقيق الأهداف المرجوة ؛ إذ لا يقتصر تصميم المساكن المعمارية على المنازل المستقلة، فقد يشمل هذا المجال تصميم أنواع الهياكل السكنية، منها: مساكن من طابق واحد، ومساكن متعددة العائلات، وقصور، ومباني سكنية، وشقق سكنية، أو مساحات سكنية تم تحويلها من أنواع أخرى من المباني، وهذا يعني أي مساحة مصممة ليعيش فيها الإنسان.(cedreo, 2022)

ولتعرف الفرق بين المنزل، والبيت، فقد أشار قاموس ميريام وبستر Merriam Webster إلى المبنى المبنى بأنه يُمثل المسكن لأسرة واحدة، أو بضع أسر، أما البيت فهو مكان إقامة الإنسان، ومحل إقامته ، أو مكان مألوف ، وبيئة ملائمة تُمثل المحور المنزلي لاهتمام الإنسان. (webster, 2008)

ويُشير علم النفس إلى الدراسات العلمية للسلوك، والعقل، والتفكير، والشخصية، ويمكن تعريفه بأنه: الدراسة العلمية لسلوك الكائنات الحية خاصة الإنسان، وذلك بهدف التوصل إلى فهم هذا السلوك، وتفسيره، والتنبؤ به، والتحكم فيه. (عبد الخالق، 2005).

وقد اختلف العلماء في تعريف علم النفس؛ إذ عرفه فلاسفة الإغريق بأنه علم دراسة الحياة العقلية، وعرفه علماء التحليل النفسي بأنه علم الحياة العقلية الشعورية، واللاشعورية، وعرفه السلوكيون بأنه علم دراسته السلوك. (ويكيبيديا ، 2009)

أما علم النفس المعماري فهو علم متعدد التخصصات يكشف عن العلاقة بين البيئات المبنية، والسلوك البشري، والعمليات المعرفية، والاستجابات العاطفية، ويتضمن تطبيق الأبحاث لعدد من المجالات، مثل: علم النفس، وعلم الأعصاب، وعلم الاجتماع؛ من أجل الوصول إلى تصميم مساحات تعزز الرفاهية، والإنتاجية، والسعادة. (Christopher & Travis , 2006)

تأثير عمارة المساكن في النفس البشرية: يقضي الإنسان معظم يومه داخل أنواع مختلفة من المباني، كالمسكن الشخصي، ومبنى عمله، أو المؤسسات التعليمية أو المراكز الصحية، وغير ذلك، ويُلاحظ أن هذه

الأمكان مغلقة، ومحاطة بجدران: كالأسقف، والأرضيات، ويقتصر تعرض الإنسان لأشعة الشمس الطبيعية، والهواء النقي المطلق على مدة زمنية قليلة جدًا، إن لم توفر له البيئات المغلقة تعرضاً كافياً للظروف البيئية الخارجية بشكل صحي، إضافة إلى الروتين اليومي المحدد بالجلوس على الكرسي لساعات طويلة دون الانتباه إلى أهمية الحركة، ودون الشعور بأن الأكسجين يكاد ينفذ، والهواء قد يتلوث، فيمر العمر، وتبدأ المشاكل الصحية بالظهور.

ويمكن القول، إن أساليب الحياة في المنازل، والامكان المغلقة بظهور (كوفيد-19) قد تغيرت ، فقد تم ممارسة العمل من المنزل لمدة زمنية غير محددة البداية، والنهاية، وأصبح قضاء الوقت الممتع مع أفراد الأسرة أمام التلفاز، وأصبح انشغال الأطفال بتطبيقات الهواتف الذكية، أو الألعاب الإلكترونية أمراً طبيعياً، وغيرها من السلوكيات ذات التأثير السلبي على المدى البعيد، وعندما ظهرت مؤشرات التعافي من هذا الوباء؛ لتعود الأمور إلى مجاريها نوعاً ما، إلا أن العادات؛ والسلوكيات السلبية بقيت مستمرة لدى الإنسان وفق اعتقاده أنها أوفر وقتاً، وتوفر له المتعة، والتسلية.

وهناك أعمال تتطلب مكاناً مغلقاً يحتوي الأنشطة، ويستوعبها، وله توزيع فراغي بنسب معينة، ويتميز بتصميم داخلي يُمكن من استخدام الأساليب، والوسائل، والمواد المختلفة، فإذا لم يتم التفكير بما تتطلبه هذه الأعمال، سوف يؤثر سلباً في العواطف ، وطريقة التفكير؛ إذ يتمثل أسلوب الحياة بشكل عام من مبدأ الفعل، ورد الفعل، حيث ينسجم الفرد بطبيعته مع هذه المعطيات، ويتطبع بها مع الوقت، ولن يلاحظ التأثير إلا في حالة معاشته لمعطيات أخرى في نفس المكان، أو في مكان آخر، أو في حالة ظهور بعض الأعراض النفسية، أو الجسدية المرتبطة بالمكان، وهذا ما أشادت إليه متلازمة المبنى المريض، أو مرض المبنى (Sick Building Syndrome) ، ويُؤكد ذلك مقولة ونستون تشرشل (1943) ” نحن نشكل مبانينا، وبعد ذلك تشكلنا مبانينا “.

المؤثرات التي من الممكن أن تؤثر في النفس البشرية : يُمكن تقسيم مؤثرات النفس البشرية إلى مؤثرات خارجية، ومؤثرات داخلية على النحو الآتي: (Kakkar , 2014)

أولاً: المؤثرات خارجية:

موقع السكن ونوعه : يخضع اختيار السكن لجملة من المعايير النفسية، والاجتماعية ، ويخضع غالباً للحالة المادية ، و يراعى الاهتمام بعدة عوامل منها:

- نوع السكن ، مثل: مسكن الأسرة، شقة في عمارة، شقة في مجمع سكني ، وغير ذلك.
- البنية التحتية، مثل: توفير الكهرباء، والماء الصالح للشرب، والصرف الصحي، وما إلى ذلك.

- درجة قرب السكن، أو بعده عن أماكن الخدمات العامة من البقالة، والمؤسسات التعليمية، والمراكز الصحية...
- مستوى الأمان للمنطقة.
- التوزيع السكاني (الكثافة السكانية).
- الطبيعة الجغرافية (سهلة، وعرة، جبلية) .
- المناخ السائد (دافئ، بارد، رطب، جاف) .
- الثقافة السائدة (ثقافة الريف، ثقافة الأحياء الشعبية، ثقافة البادية، ثقافة القرية، ثقافة المدينة).
- المناظر التي يطل عليها المسكن .
- المسطحات الخضراء
- مستوى صحة الهواء .

يُمكن القول أن هذه المؤثرات تؤثر في النفس البشرية من ناحية التفكير، والسلوك وإن كان على المدى البعيد، فمن اعتاد على ألفة التجمعات الأسرية، والجيران، والمشاركة المجتمعية في الأحياء الزراعية، أو الريفية مثلاً ، تختلف طريقة تفكيره عن الذي اعتاد العيش تحت ظروف ثقافة المدينة .

التهوية الطبيعية : تعد التهوية الطبيعية عنصراً مهماً للمسكن؛ إذ توفر عامل الراحة الجسدية، والنفسية إن تم التعامل معها، وتوظيفها داخل المسكن بشكل جيد، فمن المهم معرفة اتجاه الرياح السائد للمنطقة، وتوجيه المسكن ليستفيد من هذه الرياح في تغيير الجو العام للمسكن، فإن لم يحدث ذلك ستكون داخل المنزل مساحات مغلقة سيئة التهوية (بؤر ساخنة)، ومن الممكن أن يصاب أفراد المسكن بأمراض تنفسية ناتجة عن قصور التخلص من الرطوبة، والهواء الملوث، وبعض المواد الكيميائية (المنظفات، المعطرات، أو أي مواد مستخدمة في البناء كالدخان مثلاً) ، فيعاني الإنسان من الصداع، وقلة التركيز، وضيق التنفس، وغيرها من الأعراض المسببة للإزعاج.

الإضاءة الطبيعية (الشمس) : تُعد الإضاءة الطبيعية عاملاً مهماً في ترتيب الحياة، وتنظيم الساعة البيولوجية، إذ يعرف جسم الإنسان أن اليوم قد بدأ عندما يشعر بأشعة الشمس، فيبدأ النشاط لبدء يوم حافل بالأعمال، ويعرف الجسم أيضاً أن وقت الراحة، والاسترخاء للنوم، قد اقترب، عندما يرى الإنسان غروب الشمس قد بدأ، وتُعد أشعة الشمس مهمة ؛ إذ تقلل من نسبة الرطوبة في جدران المنزل، وأثاثه، وتساعد على التخلص من بعض أنواع البكتيريا، كذلك تثبت الشعور الدافئ في الأيام الباردة، وتسهم في تكوين تيارات الهواء (تهوية طبيعية) داخل المنزل، وخارجه، إذ ينتقل الهواء من المكان الأكثر حرارة إلى المكان الأقل حرارة، وقد أشارت نتائج بعض الدراسات إلى أن ابتعاد الإنسان عن الضوء الطبيعي لفترة طويلة يؤدي إلى ارتفاع مستويات

التوتر، وأشارت أيضًا إلى أن استخدام الضوء الاصطناعي المفرط يؤثر سلبيًا على صحة الإنسان، ويزيد من مخاطر الإصابة بالاكتهاب، واضطرابات الجهاز المناعي، وأمراض القلب، والأوعية الدموية، واضطرابات النوم، والسمنة، وسرطان الثدي، وهذا ما يؤكد الحاجة الملحة للبقاء على الاتصال بالضوء الطبيعي بأي شكل من الأشكال، كي يتمكن الجسم من العمل بشكل صحيح. (Kakkar , 2014)

ثانيًا: المؤثرات الداخلية :

التوزيع الفراغي للمسكن: تتمثل الخطوات الأولية، والمهمة في التصميم المعماري بشكل عام في التوزيع الفراغي، بحيث يتم عن طريقه تخطيط الفراغات المعمارية ، وتنظيمها للمبنى مع الأخذ بعين الاعتبار حاجات المستخدم، وعنصر الجمالية، وتضمن الاستغلال الأمثل للمساحات، وهذا يُحقق وظيفة الفراغ ، وسهولة الحركة من، وإلى الفراغات، وكذلك يُحقق الراحة للمستخدم قدر الإمكان، ومساعدته في خلق تجربة جيدة مدة استخدامه، بناءً على ذلك، يُمكن التوجه إلى بعض العناصر المهمة في عملية التوزيع الفراغي: (Kakkar , 2014)

(1) العلاقة بين الفراغات: يتم عن طريقها دراسة الفراغات ذات الاستخدام العام، والأخرى ذات الاستخدام الخاص، وكيفية الربط، أو الفصل بينهم باعتماد الأنشطة التي تقام في كل فراغ، وبهذا يتم الأخذ بعين الاعتبار أنواع المستخدمين (المقيمين (درجة المسؤولية)، والضيوف (درجة القرابة)، والعمال .. وما إلى ذلك).

ولتقريب الصورة يمكن طرح مثال ، كالآتي: يُلاحظ ضعف العلاقة بين غرف النوم، والغرفة المخصصة للضيوف، فلا ينبغي أن تكون عملية الوصول سهلة بينهم، فسيشعر المستضيف بالانزعاج، وبانتهاك خصوصيته إن كان الضيف قادر على الوصول إلى غرف النوم بسهولة، أو إذا توافرت الإمكانية برؤية ما بداخل غرف النوم في حال قام المستضيف بفتح باب الغرفة ليدخل، أو يخرج منها، أما من زاوية المستضيف فمن المهم أن يكون قادر على الوصول بسهولة إلى غرفة الضيوف وتقديم الضيافة دون حرج، وأن يكون المتحكم بنسبة الخصوصية التي يريد مشاركتها مع الضيف بإجراء عملية الربط مع فراغات أخرى، أو إجراء عملية الفصل.

(2) المرونة: تُعد المرونة من العناصر المهمة التي تمنح المستخدم الشعور بالسيطرة، والقدرة على التغيير إن لزم، فالفراغ المرن يمنح المستخدم القابلية لممارسة أكثر من نشاط في آن واحد، أو في جلسات مختلفة، كذلك يُمكن المستخدم من تغيير توزيع الأثاث بسهولة بين حين، وآخر، فيكون الفراغ مستجيبًا لتطلعات المستخدم، ورغباته، وهذا يعطي فرصة للمستخدم أن يظهر شخصيته في مسكنه، ويختبر جوانب قوتها، وضعفها، فيعطيه فرصة لخلق تجربة مكانية مع كل زاوية من زوايا الفراغ بسهولة.

وبالنسبة لفرغ المطبخ فقد وجد لتحقيق وظيفة الطهي، وإعداد الطعام، إلا أنه من الممكن أن يقدم وظائف إضافية، كأن يكون مساحة تُعطي المزاج الهادئ، وراحة البال، أو التركيز مع تناول فنجان القهوة، أو تناول فطور خفيف في ساعات الصباح الباكر إن كان فرغ المطبخ يؤمن لك إطلالة على ساحة خارجية خضراء، أو منظر طبيعي، أو أن يكون باب للمطبخ يؤمن فطورًا خارجيًا في أحضان الطبيعة، أو مراقبة الأطفال وهم يلعبون خارجًا أثناء إعداد الطعام، ومن الممكن أن يحتضن المطبخ في إحدى زواياه مشاركة عائلية في صنع طبق حلوى، أو تناول وجبة، أو التوجه لحديث ما، وغيرها من التجارب التي من الممكن أن تُحفز لفعالها إضافة تصميمية للمكان، ويُمكن تناول الحديث حول الذكريات في بيت الأجداد حيث المشاركة بذات المساحة (داخلية/ خارجية) لتناول الطعام، وللسهر، وللنوم، فقد كان يتم تغيير المكان، وترتيبه ليناسب كل وظيفة، مع الأخذ بعين الاعتبار أن هذه الأنشطة جماعية.

3) تحقيق الوظيفة يقصد بوظيفة الفراغ : الغرض الذي من أجله تم تصميمه، فمثلاً: تعد غرفة المعيشة من أهم الغرف في المسكن لأفراد الأسرة كافة، فهذا الفراغ يحتضن أغلب الأنشطة الجماعية لمستخدميه، فمن الممكن أن تتم المشاركة في تناول وجبة الطعام، واللعب، والسهر، ومشاهدة التلفاز، وتبادل أطراف الحديث... وما إلى ذلك، فلا يكاد يخلو هذا الفراغ من المستخدمين ، فهو فراغ نشط بمستخدميه، وفوضوي .

بناءً على ذلك، من المهم حساب مساحة كافية لاستيعاب الأنشطة بشكل جيد، فلا يكون هناك زيادة في المساحة تخلق زوايا ميتة، أو جاذبة لتخزين ما لا يلزم، إذ يشعر الفرد أن هناك مساحة فارغة يجب ملؤها لكن لا يعرف بماذا، أو محفزة للأفراد بأن تحتوي عملاً خاصاً يضعف من وظيفة الفراغ، كأن يرى أحد الأفراد مساحة جيدة لوضع مكتبه لمباشرة أعماله، وإنجازها، وهذا يترتب عليه تقييد حرية الأنشطة الجماعية، كمنع السهر في العتلة لأن أحدهم لديه عملاً يتطلب الإنهاء، أو إغلاق التلفاز لعدم التشويش عليه، وهذا بدوره يقيد حرية الآخرين، ويضعف رغبة الأفراد بالجلوس في غرفة المعيشة، ثم يُضعف العلاقة بين المستخدم، والفراغ المعماري، إضافة إلى التأثير السلبي في عنصر التواصل بين الأفراد .

وإذا كانت المساحة غير كافية لاستيعاب الأفراد، وأنشطتهم، فهذا يقيد من حرية الأفراد، ويغير من طبيعة الأنشطة الجماعية، فمن الممكن أن لا يرى أحد الأفراد أن له مكاناً مريحاً، إذ يُفضل أن تكون راحته في غرفته الخاصة، وأن لا يظهر الفراغ بمنظر عشوائي فوضوي غير مريح نفسياً للمستخدم، فتصبح الغرفة مهجورة لأن الأفراد وجدوا فراغاً آخر؛ ليستوعبهم، فيقل الاهتمام بتنظيم هذا الفراغ ، وتُستبدل وظيفته المجمع، والجاذبة لأفراد الأسرة إلى وظيفة طاردة لهم.

يُمكن القول أن الأثاث، وتوزيعه يعد عنصرًا مهمًا في فصل الفراغات عن بعضها وظيفيًا، أو ربطها ببعضها، فمن المهم اختيار النوع، والكمية، والحجم، واللون المناسب للفراغ، وطبيعة النشاط، فقد يكون الأثاث مقيدًا، أو مانحًا لحرية الاستخدام، وقد يكون مريحًا، أو مزعجًا، جاذبًا، أو منفّرًا، مفيدًا، أو ليس مفيدًا.

(4) ثقافة المجتمع : يعد الاهتمام بثقافة المجتمع ، وعاداته، وتقاليده المنعكسة على أنشطة المستخدمين مهمًا جدًا في التوزيع الفراغي، ويُلاحظ مدى اهتمام المجتمعات العربية بعنصر الخصوصية بين فراغات المسكن، وهذا نابع من القيم، والمبادئ الإسلامية، والأعراف المجتمعية؛ إذ بتوجه كثيرون نحو الفصل بين المجالس الخاصة لاستقبال الضيوف من الرجال، والنساء ، إلا أن ذلك مرهون في كثير من الأحيان بالحالة المادية للمستضيف، فيذهب إلى إنشاء غرفة ضيوف واحدة، فيجلس فيها الرجال، وتذهب النساء إلى غرفة المعيشة، أو يتم الرجال في ساحة خارجية مصممة لذلك، وتُستقبل النساء في غرفة الضيوف، وفي الحالة الأولى ينبغي للمصمم أن يُحقق خصوصية لغرفة المعيشة؛ كي لا يشعر المستضيفون بانتهاك خصوصيتهم في حال استقبال ضيوفهم، لذا فإن إضافة وظيفة أخرى لغرفة المعيشة تستلزم التفكير.

ويميل المستخدم في حالات أخرى إلى اتباع ثقافات غربية في التصميم، كأن يذهب إلى دمج المطبخ مع غرفة المعيشة، فيتطلب تحري الخصوصية جهدًا كبيرًا في حال استقبال ضيوفه من النساء في غرفة المعيشة، أو أن يجعل غرفة ضيوفه هي ذاتها غرفة المعيشة، وفي كثير من الأحيان يجبر المستخدم على هذه الأنواع من التوزيعات لأنه مستأجر، وليس مالكًا، فيحدث الصدام بين التوزيع الفراغي، وثقافة المجتمع، وحاجة المستخدم، وهذا يولّد غياب الأمن، والراحة، لدى المستخدم، وقلة تفاعله مع مسكنه.

(5) الوضع الاجتماعي والصحي للسكان : من المهم التحري عن الوضع الاجتماعي للمستخدم، فمثلاً إن كان أكاديميًا ، فهو بحاجة إلى إضافة فراغ ذو خصوصية ليحتوي متطلباته، ويوفر له مكانًا مريحًا؛ لممارسة أعماله، أو إن كان كبيرًا له وضع مميز، فينبغي الأخذ في عين الاعتبار أن زوارًا كثيرين سوف يأتونه، فيتم توجيه الاهتمام لمجالس الضيوف، ولأطفال أماكن خاصة للدراسة أو اللعب، ... ، وما إلى ذلك، وينبغي للمستخدم الاهتمام بالحالات المرضية الخاصة؛ إذ يُحدد لها مكانًا مريحًا في التوزيع الفراغي؛ لتحقيق الوصلية إلى الفراغات المهمة بكل سهولة، ويسر.

الألوان : الألوان في الهندسة المعمارية مهمة لتسليط الضوء على المساحات، وتزيينها، وفصلها، وتعمل على خلق انطباع أولي إيجابي، أو سلبي، وكما أن اللون هو إدراك حسي، فإن له تأثيراته الترابطية، والرمزية والعاطفية، فهو أول ما يسجله الدماغ قبل لمس الحجم، أو الشكل، وبالرجوع إلى مقالة نشرها موقع الصحة العقلية في امريكا (Mental Health America) ، وعنوانها: " كيف تؤثر الألوان في منزلي على حالتي

المزاجية؟ ، يُمكن التوجه إلى تأثير بعض الألوان في الحالة المزاجية للأفراد داخل المسكن، باختلاف تدرجاتها، ومساحة الاستخدام على النحو الآتي: (Mental Health America & Dan Hickey , 2023)

❖ تحفز الألوان الزاهية والدافئة: (الأحمر والبرتقالي والأصفر) على تعزيز الطاقة والسعادة، بينما تُسهم الألوان الباردة الخافتة: (الأزرق والأخضر والأرجواني) في الهدوء.

❖ تُعد الألوان الزاهية والدافئة من الألوان المفضلة في الغرف المخصصة للترفيه مثل: غرف الطعام أو المطبخ.

❖ تُعد الألوان الباردة مناسبة لبعض الأماكن المريحة مثل: غرف النوم، أو الحمامات.

اللون الأبيض (الهدوء، الراحة، الأمل) : يرتبط اللون الأبيض بالنقاء، والبراءة، والبدايات الجديدة، ومن الممكن استخدامه في أي غرفة، وله تأثير في إزالة الفوضى، ويمكن أن يجعل المساحات الصغيرة تبدو أكبر، وقد يساعد في تحفيز الإبداع، والشعور بمزيد من الانتعاش، والتنظيم، ومع ذلك، فإن هذا اللون قد يُسهم في الشعور بالعقم، أو القسوة، أو الوحدة، وله تأثيرات جسدية؛ كزيادة التركيز، والذاكرة، وقد يُثير اللون الأبيض الساطع الشعور بالعمى، وغياب الراحة .

اللون الأسود (القوة، الجدية، السلبية) : يرتبط عادة بالشر، أو الموت ، أو المجهول بمؤثرات خفيفة، ويمكن أن يبدو فخماً، وأنيقاً، وقوياً، ويرتبط أيضاً بصفات إيجابية مثل الراحة، ومع ذلك فهو اختيار جريء، ويفضل استخدامه كإضافة مميزة بكميات صغيرة لأي غرفة، وقد يُسهم في انخفاض الطاقة، وإثارة المزاج المكتئب، والسلوك العدواني.

اللون الرمادي (الراحة، النضج، الهدوء) : يرتبط بضبط النفس، أو التوافق النفسي في بعض الأحيان، ويرتبط أيضاً بالرقى، والحديث الأنيق، ويؤثر بشكل قليل في الحالة المزاجية مقارنة بالألوان الأخرى، ومن الممكن استخدامه في أي غرفة؛ إذ له تأثير مهدئ، وغير عاطفي، ويمكن أن يكون مرهقاً إلى حد ما بمفرده، ولكنه يجعل الألوان الأخرى تبرز عند استخدامها معاً، وقد تُثير درجاته الداكنة الشعور بمزيد من التوتر، والانفعال بينما تمنح درجاته الفاتحة شعوراً بالخلود، والأمل.

اللون الأصفر (الفرح، السعادة، التواصل) : هو لون قوي محفز لمشاعر السعادة يميل إلى إظهار الذكاء، والحكمة، والإبداع ، ويثير التفاؤل، والأمل، ربما لأنه مرتبط بأشعة الشمس، وهو خفيف بمساحات صغيرة، ومرح ، ولكن يمكن أن يكون ساحقاً، أو مسبباً للقلق بمساحات كبيرة، خاصة في حالات التوتر، وتتسم تدرجاته الفاتحة بأنها أقل تحفيزاً من الألوان الزاهية، أما تأثيراته الجسدية فتتمثل بالتواصل، والذاكرة الحادة، والنشاط

العصبي المعزز، وارتفاع ضغط الدم، والنبض، ومن الأماكن المفضلة بالنسبة للون الأصفر: غرف المعيشة، والحمامات، والمطابخ، وغرف الطعام.

اللون الأحمر (الحب، العاطفة، الغضب): من أكثر الألوان كثافة، وتحفيزًا؛ إذ يُسهم في تنامي طاقة الغرفة، وتُثير الظلال الخافتة منه مشاعر الحب، والعاطفة، والحسية، في حين أن الألوان الزاهية قد تثير الغضب، والقوة، والسلطة، فهو لون دافئ يُثير المشاعر، وإيجابي يمنح الثقة، ومحفز يشجع على التصرف، وتتمثل تأثيراته الجسدية في سرعة ردود الأفعال، وقوتها، وفي ارتفاع ضغط الدم، ووزيادة معدل ضربات القلب، وسرعة التنفس، ويُفضل أن يكون في غرف الطعام، وغرف المعيشة، ومداخل المنازل، والمطابخ، وغرف الترفيه.

اللون الأزرق (الهدوء، السكينة، السلام): هو اللون الهادئ، الذي يُستخدم في البيئات العلاجية، للتأمل والاسترخاء، فهو يساعد على الاسترخاء، وبث السلام، والشعور بالراحة في التعبير، كما أنه مرتبط بالحكمة والإبداع، والروحانية، وقد يُسهم الأزرق الفاتح في علاج الأرق، في حين أن التعرض المفرط للتدرجات الداكنة منه يمكن أن يؤدي إلى إثارة مشاعر الحزن، أو الوحدة، أو الخمول، وتتمثل تأثيراته الجسدية في انخفاض معدل ضربات القلب، وضغط الدم، وانخفاض درجة حرارة الجسم، وتباطؤ التنفس، والمساعدة على الاسترخاء والنوم، ويُفضل أن يكون في غرف النوم، والحمامات، والمكاتب.

اللون الأخضر (التوازن، السكينة، الفرح): يرتبط اللون الأخضر بالطبيعة، فهو يُحسن المزاج الذي يتسم بالحزن، أو اليأس، أو الاكتئاب، ويُعد من أكثر الألوان توازنًا، وعادةً ما يكون أول لون يحاول مرضى علم نفس الألوان تجربته، ويُشجع على الاستقلال، وإجراء التغييرات، كما يعزز مشاعر الحب، والفرح، والسلام الداخلي، ويُقال أن اللون الأخضر يحفز على الحكمة، والأمل، والقوة، والسكينة، وتتمثل تأثيراته الجسدية في تباطؤ معدل ضربات القلب، والحفاظ على الطاقة، ويُفضل أن يكون في غرف النوم، وغرف المعيشة، والمطابخ، والحمامات، والشرفات المغطاة.

اللون الأرجواني (الاسترخاء، الخيال، الهدوء): يُسهم اللون الأزرق في الشعور بالهدوء، والاسترخاء، وتُسهم التدرجات الفاتحة منه إلى الشعور بمزيد من الأمل، أو التفاؤل، بينما تلهم التدرجات الداكنة منه مشاعر القوة، ويشجع على التأمل، والإبداع، والشعور بمزيد من الحساسية، والرحمة، وتتمثل تأثيراته الجسدية في تعزيز الحواس، والوعي الذاتي، ويُفضل أن يكون في غرف النوم، والمكاتب، وغرف المعيشة.

الإضاءة الصناعية: يشير مصطلح الإضاءة الصناعية إلى الإضاءة التي تنبعث من المصابيح الكهربائية (المصباح أو الأنبوب)، فقد أثبت الاستخدام الأقصى لتصميم الإضاءة الطبيعية أحد أعظم الإنجازات في تاريخ العمارة، ولكن معظم المشاريع تتطلب أيضًا إضاءة صناعية فاعلة.

وتكمن أهمية الإضاءة الصناعية داخل المساكن بالحاجة الملحة لها؛ من أجل الإدراك البصري، والسلامة، والحد من السقوط، والإصابات، بالإضافة إلى القدرة على التحكم بالأحجام، وإضفاء طابع درامي على ملمس، وأشكال المواد، وتشويه إدراك المساحة، وتكمن أهميتها أيضًا في إنارة الفراغات التي لا يصلها ضوء الشمس الطبيعي.

وتُستخدم الإضاءة الصناعية لتحديد الأحجام، والملمس، وتعزيز الألوان، وتعظيم الجودة الجمالية، والوظيفية للمساحات؛ إذ يمكن التحكم بالضوء الصناعي بسهولة؛ لتحقيق نتيجة الإضاءة، ويمكن توجيه الضوء الصناعي وتلوينه، كما يمكن زيادته، أو تقليله بما يتناسب ووظيفة الفراغ، ولتحقيق راحة المستخدم النفسية، وكفايته الإنتاجية.

الخاتمة

يُمكن القول أن عملية الإدراك لمدى تأثير عمارة المساكن في النفس البشرية، أمرٌ مهم لتحقيق التوازن النفسي للإنسان؛ إذ تتضمن عملية عمارة المساكن مؤثرات خارجية تتمثل بموقع السكن ونوعه، والتهوية الطبيعية الناجمة من الهواء، والتهوية الطبيعية الناجمة من الشمس.

وفي ذات السياق، فإن عمارة المساكن تتضمن مؤثرات داخلية تتمثل بالتوزيع الفراغي للمساكن كالعلاقة بين الفراغات، ومرونة الفراغ، والهدف الذي من أجله يتم تصميم الفراغات، وتتمثل المؤثرات الداخلية للمساكن بثقافة المجتمع، والأوضاع الاجتماعية، والاقتصادية، والصحية للسكان.

وتُساهم الألوان المستخدمة في عمارة المساكن في تعزيز المؤثرات الترابطية، والوجدانية (العاطفية)، والرمزية فهي تُؤثر في الحالات المزاجية كافة، كذلك تُعد الإضاءة الصناعية من المؤثرات المهمة لعمارة المساكن؛ بوصفها عاملاً أساساً لإنارة الفراغات التي لا يصلها ضوء الشمس الطبيعي.

قائمة المراجع

- ويكيبيديا . (2009). *بوابة العمارة*. تم الاسترداد من الموسوعة الحرة: <https://ar.wikipedia.org>
- Cedreo. (2022, 8 30). *Residential Architecture: Definition, Considerations, and Steps for Success*. Retrieved from Residential Architecture: <https://cedreo.com/blog/residential-architecture/>
- Christopher , K., & Travis , F. (2006). *The Power of Architectural Psychology . Journal Psychitecture , Published in the South African*.
- Mental Health America, & Dan Hickey . (2023, 5 19). *How Do Colors in My Home Change My Mood? Color Psychology Explained*. Retrieved from Home Decorating: <https://www.wikihow.com/How-Do-Colors-in-Home-Affect-Mood-and-Mental-Health>
- Kakkar , G. (2014). *Architectural Psychology: The Impact of Architecture in Human Psyche* . Retrieved from International Journal of Housing and Human Settlement Planning: <https://www.researchgate.net/publication>
- webster, m. (2008). *dictionary noun*. Retrieved from Examples of dictionary in a Sentence: <https://www.merriam-webster.com/dictionary/dictionary>