

ارتقای کیفیت زندگی با بهره‌گیری از نور طبیعی

پریا فتاحی^۱، دکتر ندا ضیا بخش^۲

۱. دانشجوی کارشناسی ارشد معماری، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد تهران غرب

۲. استادیار و عضو هیئت علمی دانشگاه آزاد اسلامی، واحد رودهن

چکیده

روانشناسی محیطی به مباحث بین انسان و محیط اطراف آن می‌پردازد. این علم چارچوبی از نقطه نظرات و فرضیات را فراهم می‌آورد که می‌تواند به ما درک بهتری از روابط متقابل انسان و محیط اطراف بدهد. هدف این تحقیق در باب روانشناسی محیطی، توجه مناسب به نور طبیعی در فضاهای داخلی جهت ارتقای کیفیت زندگی انسان است و معماری به عنوان اجتماعی‌ترین هنر بشری مرتبط با فضای اطراف انسان، باید جوابگوی این نیاز باشد.

وابستگی بشر به نور و روشنایی انکارناپذیر است. نور تأثیر مستقیمی بر روح و روان انسان دارد. همان‌طور که به تغذیه سالم برای جسم خود می‌اندیشیم باید نور کافی و مناسبی را هم برای روحمان فراهم کنیم. این تأثیر تنها به میزان نور بستگی ندارد بلکه نوع نور و نحوه نورپردازی محیط نیز از جمله مواردی است که می‌بایست مورد توجه قرار گیرد. نور و روشنایی چه ظاهری و چه عرفانی باعث می‌شود که زیبایی به چشم آید و رنگ و سایر زیبایی‌های شیء جلوه کند. بنابراین بحث نور و پرداختن به آن می‌تواند در مباحث زیبایی‌شناسی و هنر معماری جایگاه ویژه‌ای داشته باشد.

در این مقاله سعی شده به بررسی نقش نور در معماری و معماری داخلی به عنوان یک جزء سازنده و مفهوم بخش پرداخته شود و امید بر این است که در آینده در ساختمان‌ها شاهد به کارگیری نور طبیعی به صورت یک عنصر کاملاً اثر بخش باشیم.

کلید واژه‌ها: معماری و فضاهای داخلی، نور، سلامت روان، کیفیت زندگی

۱. مقدمه

زیبایی که به چشم می‌آید از پرتو نور و روشنایی است و گرچه در تاریکی، زیبایی مفهومی ندارد. نور و روشنایی چه ظاهری و چه عرفانی باعث می‌شود که زیبایی به چشم آید و رنگ و سایر زیبایی‌های شیء جلوه کند. بنابراین بحث نور و پرداختن به آن می‌تواند در مباحث زیبایی‌شناسی و هنر معماری جایگاه ویژه‌ای داشته باشد.

نور آفتاب یک ضرورت بیولوژیکی برای انسان است. بدون نور خورشید زندگی و سلامت کامل ممکن نیست. اگر انسان خود را از نور آفتاب محروم کند سیستم ایمنی و کلیه اعمال حیاتی بدن دچار اختلال خواهند گردید. بطور کلی اکثر موجودات در طبیعت همواره و بدون واسطه در معرض نور خورشید قرار دارند. این تنها انسان است که خود را در میان آهن و آجر و سیمان، و پرده و پارچه از هر نوع و

شکل آن پنهان کرده است. یکی از بزرگترین علل بیماریهای قرن ما همین دوری و پرهیز خودآگاه و ناخودآگاه از نور آفتاب است. افسردگی و تغییرات حالات روحی نیز از عوارض کمبود نور طبیعی هستند. هدف از این پژوهش تاکید بر استفاده از نور طبیعی در فضاهای داخلی، جهت حفظ تعادل روانی و سلامت جسمانی و بهبود کیفیت زندگی انسان می باشد.

استفاده از روشنایی طبیعی یا همان نور روز، ارتباط زیادی با معماری ساختمان دارد و پس از ساخت آن، ممکن است بگوئیم کار زیادی از دست ما بر نمی آید و باید با نورهای مصنوعی به فضا حس زندگی داده شود. نوری که برای هر محیط پیش بینی می کنیم، از نظر روان شناسی و مسائل روحی انسان، بر شخصیت و ویژگی فضا تأثیری عمیق دارد. نورپردازی خوب نیازهای انسان را برآورده می کند، خاطر او را آسوده می سازد، احساس آسایش و امنیت ایجاد می کند و به بافت، رنگ و فرم ائاثیه جلوه ای زیبا می دهد. در حالیکه نورپردازی ناصحیح در فرد حسی آزاردهنده ایجاد می کند. نورپردازی بد می تواند محل را آکنده از جوی ناراحت کند و یا ساکنان آن محل را عصبی، نگران و مضطرب سازد. در این شرایط فرد مدام این حس را با خود دارد که گویی عاملی در این میان درست و به قاعده نیست. حتی ممکن است نور کم و حساب نشده باعث سردرد، خستگی چشم و اضطراب شود.

هدف تحقیق

در ارتباط با این موضوع هدف مقاله حاضر درک تاثیر کیفی نور مناسب بر حفظ تعادل جسمی- روانی و اخلاقی، با توجه به تاثیرپذیری انسان از محیط می باشد که در نهایت به ارتقاء کیفیت زندگی او می انجامد. این مقاله به مباحث تاریخیچه نورپردازی در ایران، معماری و ارتباط آن با کیفیت زندگی انسان، نور مناسب و تاثیرات آن بر سلامت انسان، بازتاب سلامت روانی در زندگی، چگونگی استفاده از نور در فضاهای داخلی و سپس به نتیجه گیری می پردازد.

ادبیات تحقیق

در این زمینه کتابها، گزارشات و تحقیقات متنوعی وجود دارد. تحقیقات انجام گرفته بر روی موضوع بهره گیری از نور در معماری به منظور بیان اهداف مختلفی قابل تقسیم بندی است. به طور کلی نور که تمام خلقت و معجزه هستی بر آن استوار است از اهمیت بسیار ویژه ای برخوردار می باشد و تنها نحوه مواجهه با آن متفاوت است. پژوهش های انجام شده در این زمینه به ضرورت وجود نور در فضا پرداخته اند. باید به این نکته دقت کرد که کیفیت نور در فضا، در نحوه استفاده و کاربرد آن فضا تأثیر بسزایی دارد.

روش تحقیق

پایه هر علمی، روش شناخت آن است و اعتبار و ارزش قوانین هر علمی، به روش شناختی مبتنی است که در آن علم به کار می رود. با توجه به تنوع و گستردگی زمینه های مطروحه، سطح وسیعی از تحقیقات جهت تحقیق اسنادی و گردآوری اطلاعات، در قالب مطالعات کتابخانه ای انجام گرفت. سپس به جمع بندی اطلاعات پرداخته تا نکات موثر در طراحی فضای سالم برای زندگی انسان مشخص گردد.

۲. تاریخچه نورپردازی در ایران

نور به عنوان عنصری مهم در معماری ساختمانهای کوچک و بزرگ همیشه یکی از عوامل تأثیرگذار بر معماری و طراحی ساختمانها و حتی شهر بوده است. در معماری سنتی ایرانی، معماری معاصر، معماری مدرن و بسیاری از سبک های معماری که فراروی بشر قرار گرفته همواره عنصر نور به عنوان عامل اصلی در کنار ویژگی های دیگر بنا قرار گرفته است.

معماری ایرانی از نور به عنوان عنصری کاربردی در تمام دوره های خود بهره جسته و نور چه طبیعی و چه مصنوعی توسط عناصر کنترل کننده نور مورد استفاده قرار می گرفته است. کاربرد هشتی ها در معماری ایرانی دلالت بر کاربرد نور به عنوان عنصری تأثیر گذارنده بر تکامل فضای ساختمانی از نظر بصری و روانی دارد. نقش هشتی در نور رسانی به بنا به این صورت است که بعد از ورود به ساختمان به

علت شدید بودن نور در بیرون می بایست نور شکسته شود تا داخل ساختمان حالت نامطلوبی از نظر وارد شونده نداشته باشد. یکی از عوامل مهم معماری در تقسیم و شکست شدت نور، هشتی های ورودی هستند که گرد و یا چند ضلعی ساخته می شدند. در بالای هشتی معمولاً نورگیری وجود دارد که نور متمرکز ملایمی را در ساعات مختلف روز به داخل انتقال می دهد، به کار بردن این شیوه برای تنظیم و متعادل کردن نور و حرارت از ویژگی های معماری سنتی، به ویژه در حاشیه کویر است.

عناصر نورگیری در معماری سنتی ایران از دو جهت مورد مطالعه قرار می گیرند، گروه اول به عنوان کنترل کننده های نور مانند انواع سایه بان ها و دسته دوم نورگیرها که عبارتند از روزن، شباک، در و پنجره ی مشبک، جام خانه، هورنو، ارسی، روشندان، فریز و خون، گل جام، پالکانه، فنزر، پاچنگ و تهرانی.

در اصل از خصوصیات سبک ایرانی، تعبیه سایبان و آفتابگیر منطقی و ضروری برای ساختمان هاست. در این دوره از اصل اختلاف سطح، جهت جذب نور به داخل استفاده می شد. انحراف زوایای بناها به معمار ایرانی اجازه می داده مکان های مورد نیاز برای زیستن را به صورتی بسازد که در فصول مختلف سال هر خانه به مقدار لازم از آفتاب و روشنایی استفاده نماید.

ساسانیان تمایل به نشان دادن تضاد بین سایه و روشنایی داشته اند و این امر در تمام بناهای آن ها مشهود است. ایوان کرخه در خوزستان، طرز نور گرفتن از اطاق را برای اولین بار نشان می دهد، البته در بناهایی که طاق ضربی داشته اند معمولاً تأمین نور از آن قسمت هایی بوده که سقف مسطح داشته اند. روش استفاده از طاق گهواره ای که از انواع طاق سازی های عصر ساسانی است به معمار اجازه می داد که در فاصله ی میان دو قوس پنجره تعبیه نماید و روشنایی بنا را تأمین کند. طریقه ی نورگیری از جام خانه نیز بعد از هخامنشیان تا مدت های بسیار به عنوان یک سنت طرح گردیده و مورد استفاده قرار گرفت همچنین در دوره ی ساسانی که استفاده از گنبد به شکل پذیرفته وسیعی معمول شد و جزء ویژگی های این معماری محسوب می شود، در روی گنبد روزنه هایی با حفره هایی تعبیه می کردند که احتمالاً برای پوشش آنها از شیشه استفاده می شده، تا زمانیکه ساسانیان از دیوارهای حمال جهت تحمل بار گنبد استفاده می کردند، با این شیوه نور ساختمان از روزن وسط گنبد یا از روزنه های تعبیه شده بر روی آن تأمین می شد. اما پس از آن که بار سقف گنبدی را توسط قوسها روی جرزها انتقال دادند توانستند در قسمتهایی از بدنه گنبدها نورگیرهایی را به صورت هلال تعبیه کنند.

مسجد شیخ لطف الله یکی از شاهکارهای معماری در دوره ی صفویه است که استفاده از نور به حد اعلائی خود رسیده است. در این مسجد ورود نور از راه روزنه هایی است کوچک، بر فراز گنبد خانه که حالت های متغیر و گوناگونی را در طول روز ایجاد می کند. از آنجا که به علت گردش نور خورشید، تابش نور در طول روز فقط بر تعدادی از این روزنه ها صورت می گیرد، فضای داخلی مسجد در هر ساعت روز حال و هوایی متفاوت و مخصوص به خود پیدا می کند. در این مسجد به علت ورودی خاص آن، که از طریق عبور از فضاها و راهروهای نیمه تاریک به فضای اصلی صورت می گیرد، نور فضای داخلی مسجد حالتی استثنائی به آن می دهد.

بنابراین نور به عنوان غیر مادی ترین عنصر محسوس طبیعت، همواره در معماری ایرانی وجود داشته و دارد، در واقع نشانه ی عالم والا و فضای معنوی است. در دوران معماری سنتی نحوه ی نگاه به نور تحت تأثیر تفکر اسلامی به عالی ترین درجه ی خود می رسد و مظهر تقدس و عالم معنوی شناخته می شود. نور نشانی از حرکت به سمت حقیقت است که حالت فیزیکی و مادی ندارد و این موضوع در کنار عوامل دیگر مانند اقلیم و موقعیت قرارگیری یک بنا و نحوه ی استفاده از نور، مطرح می شود.

معماری، از جمله علوم و هنرهایی است که به نقش و جایگاه نور در آن توجه ویژه ای شده است. این توجه در معماری سنتی ایران به خوبی مشهود است و معماری سنتی مملو از نوآوری در این زمینه است. معمار ایرانی با توجه به نقش نور در شکل گیری ماهیت فضایی و کالبدی فضاها و ارزش گذاری فضاها از یک سو و اعتقاد به اینکه نور نشانه ای از عالم بالا و تجلی ذات اقدس باری تعالی است، در طی

قرون متمادی راهکارها و الگوهایی برای استفاده مطلوب از آن در فضاهای داخلی ابداع نموده است. جهت گیری نور در فضا، سلسله مراتب فضایی و ارزش گذاری فضایی در معماری سنتی از الگوهای متداول در این زمینه است.

۳. معماری و ارتباط آن با کیفیت زندگی انسان

نور یک ابزار معماریست که علاوه بر آن بر سایر ابزارهای معمارانه نیز تأثیر گذار است. سناریویی که معمار برای نور مطلوب ساختمان خود در روز و شب در نظر می‌گیرد، در پیدایش حال و هوای کلی حاکم در بنا نقش دارد و هدف کلی در بوجود آمدن کالبد روحی بنا را شکل می‌دهد. معماری به عنوان اجتماعی ترین هنر بشری مرتبط با فضای اطراف انسان، عبارت است از علم و هنر و شکل بخشی به فضای زیست انسان. به عبارت دیگر، معماری بوجود آورنده فضایی است که انسان را از عوامل طبیعی مصون می‌دارد و فعالیت‌های زندگی فردی و اجتماعی وی را در بر گرفته و به نیازهای مادی و معنوی وی پاسخ می‌گوید.

از جمله علوم و هنرهایی که می‌توان به نقش نور در آن اشاره داشت، هنر معماری است که بحث مفصلی را در زمینه ی روند بهره گیری از نور طبیعی به خود اختصاص می‌دهد. در هنر معماری نور یکی از اجزایی است که کنار عناصر و مفاهیم دیگر از قبیل ساختار، نظم فضایی، مصالح، رنگ و غیره مطرح می‌شود و در طراحی به عنوان یک عنصر مجزا باید نقش خود را ایفا کند. یکی از مهم ترین مشخصه های نور طبیعی، توالی و دگرگونی آن در طول روز است که باعث حرکت و تغییر حالت در ساعات مختلف می‌شود.

۴. نور مناسب و تاثیرات آن بر سلامت انسان

وابستگی بشر به نور و روشنایی انکار ناپذیر است. تاثیر نور بر ما و سلامت ما بیش از پیش آشکار گشته است، امروزه همگان بر این نکته واقفند که نور پردازی مناسب بر سلامت افراد تاثیر انکار ناپذیری دارد. هر فضا با نور دو چهره می‌یابد، روز و شب که با تغییر مقدار نور، این دو با هم پیوند می‌یابند. نور موضوعی است که در هر دوره زمانی، احساس و مفهومی خاص به معماری و زندگی داده است. نور می‌تواند به عناوین مختلفی برای القاء مفهوم و هدفی مورد استفاده قرار گیرد، به عنوان مثال می‌توان با ایجاد یک روزن و هدایت نور به موضوعی باعث تاکید در آن موضوع شویم و یا با استفاده از حرکت‌های ملایم و نرم نور یک حس روحانی را به فضا بدهیم.

عوامل متعددی در یک محیط ساخته شده بر حالت عاطفی و روانشناختی استفاده کننده تأثیر می‌گذارد. شدت نور عامل مهمی است که بر عملکرد استفاده کننده در آن فضا تأثیر می‌گذارد (ارجمندی، ۱۳۹۰). اگر افراد در شرایط مشخصی قرار نداشته باشند، به فقدان خلاقیت و رفاه عمومی منجر خواهد شد. بنابر عقیده برخی پژوهشگران روشنایی می‌تواند نقش مهمی در تقویت ادراک ویژه، فعالیت و تنظیم خلق افراد ایفا کند.

تاثیرات ناشی از نور بر روح و روان انسان

نور تأثیر مستقیمی بر روح و روان انسان دارد. محققان عقیده دارند همان طور که به تغذیه سالم برای جسم خود می‌اندیشیم باید نور کافی و مناسبی را هم برای روحمان فراهم کنیم، به این ترتیب مانعی برای بسیاری از اثرات ناخوشایند بر روح و روانمان ایجاد خواهیم کرد. این تأثیر تنها به میزان نور بستگی ندارد بلکه نوع نور محیط نیز از جمله مواردی است که می‌بایست مورد توجه قرار گیرد. به عنوان مثال نورهای سفید و آبی هر چند به میزان کافی در محیط پراکنده شوند ولی حس ناامیدی و افسردگی را در شخص القا می‌کنند.

تاثیرات ناشی از نور بر جسم انسان

با وجود نوری مناسب و کافی چشمان ما نه تنها آسیب نمی‌بینند بلکه هنگام دیدن عناصر اطراف خود و انجام کار و فعالیت با مشکلی مواجه نخواهند شد. دیگر اهمیت نورپردازی صحیح برای جسم ما بازدارندگی آن در مقابل برخی از حوادث فیزیکی است. به این معنا که با وجود

نور کافی در یک محیط از بسیاری از اتفاقات مانند برخورد با موانع، افتادن ها و آسیب دیدگی های جسمی دیگر مانند آن جلوگیری به عمل می آید. این موضوع در نقاطی از خانه که دارای سطوحی غیر هم سطح در کف محیط هستند، از اهمیت زیادی برخوردار است. نورپردازی یک محیط می توان عامل ایجاد احساسات گوناگونی همچون آرامش، شغف، شادی، افسردگی، ترس، اضطراب، عصبانیت و احساسات دیگری مانند اینها باشد. از این رو است که انسان در یک مکان با نوعی نورپردازی احساس شادمانی می کند و در همان محیط با گونه ای دیگر از نورپردازی غمگین و محزون می شود.

همان طور که نور به لحاظ دیداری در تغییر ساختار ظاهری اشیا موثر است، در تغییر شرایط ظاهری محیط و ویژگی های معماری آن نیز می تواند نقش به سزایی داشته باشد، برخی از این تغییرات به نقل از "تأثیر نور در معماری" (۱۳۸۸) آورده شده اند:

الف - تغییر وسعت محیط: می توان به وسیله نور، فضایی را وسیع تر و یا کوچک تر نمایش داد. برای این منظور، کافی است نورپردازی ها را بر روی دیوارها و کنج های محیط انجام داد. به این ترتیب اطراف محیط روشن تر از مرکز شده و بزرگ تر جلوه می کند.

ب- تغییر مسیر دید: گاهی ممکن است برای پنهان ساختن مشکلی ساختاری در بخشی از فضا و یا هر هدف دیگر دکوراسیونی تصمیم بگیریم قسمتی از فضا در همان وهله اول ورود مورد توجه مراجعه کننده قرار نگیرد. برای این منظور دو ابزار مهم وجود دارد: ۱- کاربرد نور ۲- کاربرد رنگ

اگرچه در میان این دو ابزار، کاربرد رنگ پایدارتر است ولی ممکن است با توجه به هدف مورد نظر عدم جلب توجه و تغییر مسیر دیداری مقطعی باشد و تنها مدتی این شرایط در محیط ایجاد شود.

ج- تأثیر نور بر رنگ محیط: نور یکی از عوامل تغییر دهنده و اساساً هویت دهنده رنگ است. یک رنگ در معرض نورهای رنگی مختلف جلوه های گوناگونی را دارد.

د- نور عامل تفکیک کننده فضا: البته این جداسازی به لحاظ ظاهری بوده و ترکیب ساختاری واقعی برای منفک کردن فضاها از هم وجود ندارد ولی با انتخاب یک ترکیب نورپردازی مناسب یک فضای بزرگ را می توان به فضاهایی با کارایی های مختلف تقسیم کرد.

۵. بازتاب سلامت روانی در زندگی

متخصصان علوم رفتاری و روانشناسی بر این عقیده اند که سبک زندگی و شرایط محیطی که انسان در آن زندگی می کند بر سلامت روان و جسم افراد تأثیر زیادی می گذارد و هرچه شرایط محیطی مناسبتر باشد، فرد آرامش بیشتری پیدا می کند. فضای مسکونی فضایی است که حس مکان را برای انسان تعبیر می کند، اگر انسان از حس مکان بی بهره باشد دچار خستگی و دلسردی می شود در حالیکه خانه مکانی است که عشق و صمیمیت را برای همه اعضای خانواده فراهم می کند.

به دلیل این که اکثریت جمعیت کشور ما را کودکان و نوجوانان تشکیل می دهند، ضروری است با ایجاد زمینه های مناسب به امر ارتقای بهداشت روانی و سطح سلامت در محیط های مختلف پرداخته شود تا کودکان بتوانند زندگی مفیدتر و رضایتمندانه تری داشته باشند.

عدم سلامت روانی فرد، مشکلاتی بوجود می آورد که از لحاظ تأثیری که روی اعضای دیگر خانواده دارد، جامعه را نیز تحت تأثیر قرار می دهد. افراد، پیوند میان خانواده و اجتماع هستند. افراد پرورش یافته در خانواده وارد اجتماع می شوند و ویژگی های سالم یا ناسالم خود را که در خانواده دریافت کرده اند، وارد اجتماع می کنند. از این لحاظ سلامت یک جامعه به سلامت خانواده های آنان وابسته است. بنابراین وقتی محیط زندگی افراد از نظر فیزیکی و روانی سالم باشد، فرد در آرامش زندگی می کند و بازدهی بهتر و مفیدتری در جامعه خواهد داشت.

۶. چگونگی استفاده از نور در فضاهای داخلی

شاید تشخیص این موضوع که آیا در بخش داخلی از یک ساختمان نورپردازی درست و اصولی وجود دارد یا نه، در وهله اول، کار چندان راحتی نباشد اما به راحتی از تبعات آن می توان به این مطلب پی برد. اگر صبح ها با سردرد از خواب بیدار می شوید، چشم هایتان می سوزد، هاله ای قرمز رنگ اطراف مردمک چشم هایتان دیده می شود یا اگر از همان اولین ساعات شروع روز، عادت به بدخلقی و پرخاشگری دارید، همه و همه نشانگر جای خالی نورپردازی مناسب در اتاق خوابتان است؛ چرا که نورپردازی خوب موجب می شود در خانه خود احساس آرامش و امنیت داشته باشید.

راه حل تمامی این مشکلات، ایجاد یک شمای انعطاف پذیر نوری است به نحوی که برای تمامی ساعات روز مناسب باشد و به اتاق های شما در هر لحظه از شبانه روز، حالتی خوشایند ببخشد. نورپردازی باید به گونه ای طراحی شده باشد که با فشار دادن یک کلید ساده، بر راحتی بتوانید نور اتاق را زیاد یا کم کنید.

نور طبیعی یکی از عناصری است که در تغییر ماهیت فضای داخلی بنا تاثیر بسزایی دارد. ما می توانیم نور را به گونه ای بارز و مشخص داخل بنا هدایت کرده و بدین ترتیب با ایجاد عرصه هایی از نور و تاریکی، فضای یکپارچه را بدون استفاده از عناصر و مصالح جداکننده به بخش های مجزا تقسیم کنیم. نور طبیعی، یکی از ویژگی های مثبتی است که یک خانه می تواند داشته باشد اما کیفیت نور در هر قسمت خانه متفاوت است و بستگی به جهت اتاق ها دارد.

اتاق های رو به شمال: این اتاق ها سرد هستند، نور زنده ای دارند و نور مستقیم خورشید به آنها نمی تابد. هنرمندان نقاش معمولاً اتاق کار خود را رو به شمال انتخاب می کنند تا در نور آن، بهتر بتوانند رنگ ها و طیف های مختلف را تشخیص بدهند.

اتاق های رو به شرق: اولین اتاق هایی که با طلوع خورشید روشن می شوند، اتاق های رو به شرق هستند اما بعد از گذشت چند ساعت از زمان طلوع، سایه ای بلند و طولانی مدت بر این اتاق ها سایه می افکند و طی روز دیگر خبری از نور خورشید در این اتاق ها نیست. بهتر است برای تعدیل نور شدید و خیره کننده آفتاب در زمان طلوع، در این اتاق ها از نور مصنوعی استفاده شود. با این کار می توان در اواسط روز نیز تا حد ممکن، نور طبیعی روز را به نوعی در این اتاق ها ایجاد کرد. این تمهید برای اتاق های رو به شمال هم کار آیی دارد.

اتاق های رو به جنوب: نور و گرمای خورشید در تمام مدت روز در این اتاق ها وجود دارد. البته ممکن است طی روز و در فصل های مختلف، کیفیت و میزان آن اندکی تغییر کند. بهتر است آشپزخانه، اتاق نشیمن و هر جایی که معمولاً مدت زمان زیادی را طی روز در آنجا می گذرانید، رو به جنوب باشد.

اتاق های رو به غرب: در گرم ترین ساعات روز، نور خورشید به این اتاق ها می تابد و زمانی که نور شدید است، چشم را آزار می دهد. بعد از ظهرها در این اتاق ها سایه می افتد و نور خورشید، ملایم تر می شود.

۷. نتیجه گیری

در این مقاله سعی شد به بررسی نقش نور در معماری و معماری داخلی به عنوان یک جزء سازنده و مفهوم بخش پرداخته شود و امید بر این است که در آینده در ساختمان ها همانند نیاکانمان شاهد به کارگیری نور طبیعی به صورت یک عنصر کاملاً اثر بخش باشیم.

معماری به وجود آورنده فضایی است که انسان را از عوامل طبیعی مصون می دارد و در عین حال که فعالیت های زندگی فردی و اجتماعی او را در بر می گیرد، به نیازهای مادی و معنوی وی نیز پاسخ می گوید. آنچه که حائز اهمیت است، ضرورت جستجو و کنکاش در اسرار عناصر برخی معماری ها برای کشف روابط بین انسان و طبیعت است که با بررسی دقیقشان وادار می شویم که به گسست ناپذیری

انسان، طبیعت و عرفان اعتقاد ورزیم. تاییدن نور به یک فضای معماری، وحدت و تناقضی فضایی را به وجود می‌آورد. از یک سو ترکیب تازه حاصل شده یک هویت یگانه از فضا به دست می‌دهد و از سوی دیگر با تابش نور فضای هندسی پیشین شکسته می‌شود و احساس ورود فضای بیرون به فضای درون را تداعی می‌کند. (دیباچ، ۱۳۸۴)

همانطور که گفته شد، نور نه تنها نقش مهمی در ارزش گذاری بر عناصر معماری دارد، بلکه یکی از عوامل مهم و تعیین کننده کیفیت فضا نیز محسوب می‌شود. معماری مناسب با ارتقای کیفیت محل زندگی انسان باعث ایجاد آرامش روانی وی شده و به تبع آن جامعه‌ای متشکل از افراد سالم بوجود می‌آورد. تنها نور برای معماری اندیشیده نمی‌شود بلکه معماری نیز همواره در پی یافتن نوعی سازماندهی است که بتواند از نور طبیعی و مصنوعی بهترین استفاده را بکند.

تأثیرپذیری انسان از محیط و فضاها داخلی و نیز استفاده از نورهای مناسب اهمیتی غیرقابل انکار است، سطح آگاهی و دانش طراحی امروز باید به حدی برسد که بر ایجاد این ارتباطات و تأثیرگذاری های محیطی بر روان، تن و جان و ارتباط آن با کیفیت زندگی انسان پایبند باشد.

بر این اساس آنچه آشکار و محرز می‌باشد، اینست که انسان همانگونه که در هر لحظه از زندگی و حیات خود، بر محیط و پیرامون خویش تأثیرگذار است، قطعاً به لحاظ آسایش روانی و سلامت جسمی، بروز خلاقیت ها و رسیدن به سطح خود باوری و شکوفایی، خود بیشتر تأثیرپذیر از شرایط زیست - محیطی و فضاها گوناگونی است که در زمان رشد و طول مسیر زندگی در جریان آن قرار گرفته و می‌گیرد. نتیجه آن که، سلامت روانی و تنی، کیفیت زندگی و رعایت اخلاق انفرادی و اجتماعی، طرز برخورد و گفتار با دیگران در اجتماع، محصول تأثیرپذیری انسان از فضاها و محیط های اولیه پرورشی و تربیتی او است.

پس معمار با خلق فضای مناسب، از لحاظ فیزیکی و روحی، نقش به سزایی در این روند ایفا می‌کند. با توجه به ارتباط عمیق بین انسان و طبیعت معمار می‌تواند با وارد کردن عناصر طبیعی به عرصه زندگی، محیطی مناسب برای افراد بوجود آورد که در این راستا مهمترین و در دسترس ترین عنصر، نور خورشید می‌باشد. نقش " نور " که تمام خلقت و معجزه هستی بر آن استوار است در تمام زمینه ها بلاخص معماری از اهمیت بسیار ویژه ای برخوردار می‌باشد. (نایی، ۱۳۸۸) در تفکر و ذهن انسان همیشه روزهای آفتابی و روشن با عشق و شادی و نوعی دلگرمی خاص و هیجان توأم با امید همراه است. بنابراین با لحاظ این نکته در طراحی بناها، می‌توان شاهد بوجود آمدن فضاهایی که روح زندگی در آنها جریان دارد، باشیم.

مراجع

۱. آخشیک، سمیه سادات. (۱۳۹۰). بررسی جایگاه و تأثیر سمفونی رنگ و نور در معماری پسامدرن، مجله شمس، شماره ۱۱-۱۰-۳
۲. ارجمندی، هانیه. (۱۳۹۰). نور و رنگ: تأثیرات معنوی و روانشناختی نور و رنگ خانه‌های سنتی ایرانی بر ساکنان، ترجمه محمد- مهدی میرلو و سمیه اسدزاده. مجله فلسفه و کلام، شماره ۶۹
۳. استین، ماریان. (۱۳۹۲). معماری نور، (صبا حیدری). تهران: انتشارات و انیا
۴. بوا، بن. (۱۳۷۶). زیبایی نور، ترجمه پرویز قوامی. تهران: انتشارات سروش دانش
۵. دریای لعل، بهرنگ. نور در معماری، مجله فن هنر، شماره ۴۰
۶. دیباچ، موسی. (۱۳۸۴). فضای نور و معماری نور، مجله هنر و معماری: باغ نظر، شماره ۳
۷. گروتو، یورگ. (۱۳۷۵). زیباشناختی در معماری، ترجمه جهان شاه پاکزاد و عبدالرضا همایون. تهران: انتشارات دانشگاه شهید بهشتی
۸. مددپور، محمد. (۱۳۷۷). حکمت معنوی و ساحت هنر. تهران: دفتر مطالعات دینی هنر

۹. معماریان، غلامحسین. (۱۳۸۴). سیری در مبانی نظری معماری. تهران: انتشارات سروش دانش

۱۰. نایی، فرشته. (۱۳۸۸). تاثیر نور فضاهای داخلی بر کیفیت زندگی، مجله هنر و معماری تندیس، شماره ۱۴۸