



# ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

زمان چاپ: ۱۴۰۳/۰۳/۲۵

شماره مجوز مجله: ۸۰۴۰۰

## تدوین مدل مفهومی چارچوب طراحی سبزراه ها با رویکرد منظر شفابخش

عاطفه منتظرپان<sup>۱</sup>، سمیرا سعیدی قلعه آقایی<sup>۲</sup>

۱- کارشناسی ارشد طراحی شهری  
Rose.montazer<sup>۲۶</sup>@gmail.com  
۲- کارشناسی ارشد طراحی شهری  
Sasamira<sup>۰۵۶</sup>@gmail.com

### چکیده

امروزه با گسترش بی برنامه و بی رویه ی شهری عواملی چون عدم تشخیص نیازهای انسانی، آلودگی های صوتی و بصری و محیطی، ازدحام و بروز تعارض های اجتماعی، ناهنجاری های رفتاری و غیره که در حقیقت همگی از شرایط و کیفیات نامناسب زندگی شهری هستند با ایجاد فشار های روانی در افراد اثرات سوء بر سلامت روحی و جسمی می گذارد و موجب اختلال در عملکرد آنان در قلمرو اجتماعی، روان شناختی و جسمانی شده که این مسائل اهمیت پرداختن به طراحی محیط و منظر و نقش آن در کاهش تنش ها را نشان می دهند. با طراحی محیط و منظر به طور مطلوب و به تبع کاهش تنش ها و افزایش سلامت روحی و جسمی ایجاد خواهد شد. یکی از رویکرد هایی که بر خلق چنین محیط هایی تاکید دارد رویکرد مناظر شفابخش است. از طرفی در پاسخ به فشار های روحی و جسمی ناشی از شهر نشینی سبزراه ها به کمک رابطه میان طبیعت، انسان و شهر می پردازند. در این پژوهش با روش توصیفی و با بررسی مبانی نظری و با استفاده از مطالعات کتابخانه ای به تدوین مدل مفهومی برای چارچوب طراحی سبزراه ها با استفاده از رویکرد منظر شفابخش پرداخته شده است.

**کلمات کلیدی:** منظر شهری، سبزراه ها، منظر شفابخش، طراحی شهری

### ۱- مقدمه

یک بعد مهم طراحی شهری، سیما و منظر شهری است که در همه سطوح کلان تا خرد شهر حضور دارد. سیما و منظر بازتاب بیرونی همه آن چیزی است که در درون شهر می گذرد. بازتاب نوع نگرش به جهان، طبیعت و خالق، اتفاقات درون کالبد، روابط و هنجارهای اجتماعی و فرهنگی، توان اقتصادی و قوانین و سیاست های حکومتی است. کنترل و هدایت منظر شهری به سمت و سوی هویت مندی، مطلوبیت و دلپذیری، کاری بس مشکل و طولانی مدت است. تنوع و پیچیدگی مسائل مرتبط با منظر شهری به گونه ای است که اقدامات ناسنجیده و تک بعدی، خود به جای حل مسئله، تبدیل به یک معضل خواهد شد. منظر شهری ابزاری است که به واسطه آن ارزشهای تصویری و ذهنی شهر در معرض نمایش و ادراک شهروندان قرار می گیرد. این گالری شهری با نمایش هرروزه ارزش های مختلف فرهنگی، دانشی، مدیریتی و کالبدی شهر، حس زیبایی شناسی، ادراکی و در نهایت عملکردی بازدید کنندگان شهری را به طور مستقیم تحت تأثیر قرار می دهد. (کرمی، ۱۴۰۱) مروری بر مطالعات محققان در خصوص تأثیر متقابل انسان و محیط نشان می دهد که دگرگونی محیط نه تنها به سوی تعادل و بازیابی روان انسان پیش نمی رود بلکه هر لحظه بر این بحران دامن می زند. بررسی پژوهش ها به تأثیر منظر طبیعی بر سلامت فرد و بهداشت روحی و جسمی او تاکید دارد. روان و سلامت روان انسان امروز که در کوران تنش های روحی و روانی ناشی از تنوع و پیچیدگی روابط اجتماعی و نا موزونی در الگوی ارتباط جمعی به سر می برد از اهمیت خاصی برخوردار است. بر همین اساس است که سازمان بهداشت جهانی و روان پزشکان بالینی، استرس و بحران های عصبی را اصلی ترین علت بیماری های جسمی انسان می دانند. به بیان دیگر استرس حاصل از بحران محیطی منشأ اصلی اغلب بیماری های جسمی انسان معاصر است. محیط طبیعی می تواند موجب باز آفرینی روانی و کاهش استرس های فرد باشد، نیاز فطری انسان به نزدیکی با طبیعت و لذت



# ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

بردن از آن انگیزه پیوند انسان با طبیعت است. اهمیت منظر طبیعی به عنوان پیشگیری و رهایی از فشارهای روزمره با بررسی کیفیت محیط طبیعی و ارتباط انسان با آن از پایه های اصلی اعتقادات معماری منظر است. (حمزه و همکاران، ۱۳۹۸) پیشرفت این ارتباط را می توان در رویکرد شفابخش جستجو کرد، منظر شفا بخش مفهومی است که امروزه در معماری منظر عمومیت یافته، از یک سو وابستگی انسان، طبیعت و بهداشت روان واز سوی دیگر تجربه های تمدن های پیش را در باغ سازی روشن می سازد. (مدرک، ۱۳۹۶) اصطلاح "مناظر درمانی" اولین بار در سال ۱۹۹۲ توسط پزشک روان شناس، ویلبرت گسler ابداع شد تا علت این امر را بررسی کند که چرا برخی از محیط ها به احساس شفابخش از مکان کمک می کنند. شفا بخشی اصطلاحی است که به طور مکرر به دنبال ارتقاء آسایش انسان در منظر طبیعی می باشد، کیفیتی است که هم جسم و هم ذهن را در بر می گیرد و در کل به خصوصیت فضایی اشاره دارد که به سلامت و تندرستی انسان اهمیت قائل است و در بهبود روان انسان تأثیر مستقیم و مثبت می گذارد. در واقع مناظر شفابخش برای کاهش فشار روانی زندگی روزمره ساخته می شود. (توکلیان و شاهچراغی، ۱۳۹۷) از آن هنگام که در کلانشهرها روابط اجتماعی رنگ باخته، خیابان تبدیل به پارکینگ اتومبیل ها شده و ساعات زیادی از عمر مفید انسانها در بی تحرکی و در فواصل زیاد بین خیابانها و بزرگراه ها به هدر می رود و مشکلاتی از قبیل آلودگی هوا، آلودگی صوتی و از بین رفتن مناظرها و چشم اندازها (آلودگیهای بصری) به وجود آمده است. (احمدی و همکاران، ۱۴۰۰) ایده شکل گیری سبزه ها به عنوان زیر ساخت های سبز مطرح شد. زیرساخت های سبز ضمن ایجاد تعادل میان محیط طبیعی و انسان ساخت، ابزاری استراتژیک به منظور افزایش کارایی و انرژی فضاهای شهری برای دست یافتن به شهرهای پایدار و نیز راهکاری هوشمندانه در جهت حفاظت از منابع هستند. زیرساخت سبز به عنوان شبکه ای طبیعی و نیمه طبیعی، شامل فضاهای سبز، سبز راه ها، رودخانه ها و غیره در جهت اتصال روستاها و شهرها می شود. یکی از مهم ترین مزایای زیرساخت سبز، شکل گیری منظر یکپارچه در ذهن شهروندان از طریق پیوستگی میان اجزای شبکه سبز و یکپارچگی وجوه کالبدی آن (لکه، دالان و ماتریس سبز) و انطباق آنها با سایر لایه های منظر شهر است. (ناصری و همکاران، ۱۴۰۰). چنین تصور می شود که حیات رسمی سبزه های طراحی شده هم زمان با رسمیت یافتن حرفه معماری منظر به مثابه یک پیشه و از اوایل قرن نوزدهم آغاز شده است. امروزه با توجه به تعاریف برنامه ریزان و معماران از واژه سبزه اجزای متفاوتی به این عنصر منظر افزوده شده است. بعلاوه، ناهمگونی در مفهوم سبزه پیش از این موجب شده بود که فهرست یکسانی از اهداف و انتظارات برای ابداع آن در تجارب جهانی در اختیار نباشد. وجود سبزه ها و فضاهای سبز باعث افزایش ارزشهای زیبایی شناختی و کیفیت زندگی می گردد. همانگونه که اقتصاددانان تلاش کرده اند تا ارزشهای اقتصادی را در کیفیت زیبایی شناختی و بصری منظر جای دهند، برنامه ریزان و طراحان، ارزشهای زیبایی شناختی و کیفیت زندگی را که به وسیله فضاهای سبز و سبزه ها فراهم شده مورد تأکید قرار می دهند. (معتقد و همکاران، ۱۴۰۲) سبزه ها و فضاهای سبز ارزشهای زیبایی شناختی را به نحو قابل توجهی افزایش می دهند و به میزان زیادی به ارتقاء کیفیت زندگی کمک می کنند. حضور عناصر طبیعی و مصنوع در مناظر سبزه ها به کمک حواس پنجگانه، ادراک محیط را در انسان ممکن می سازد. مشاهده آب، سبزه، شنیدن آوای حاصل از عناصر طبیعی (حرکت آب و آوای پرندگان)، استشمام رایحه گیاهان و گلها و محرکهای چشایی و لامسه، پنج حس انسان را تحت تأثیر قرار می دهد. بنابراین می تواند بر کاهش استرس مؤثر باشد. با توجه به آنچه ذکر شد میتوان بیان کرد نیاز به شفابخشی در جامعه صنعتی و مدرن امروزی به شدت احساس می شود ولو اینکه این شفابخشی در حد رهایی یافتن از فشار های یک روز سخت کاری باشد یا آنکه منظر سبزه های موجود فضایی باشد برای بروز احساسات و عواطف شهروندان. ایده شفابخشی طبیعت و اعتقاد به تاثیر دیدن گیاه، آب و سایر عناصر طبیعی در کاهش فشار های فکری و روانی و تاثیر آن در بهبود بیماری ها از نظر تاریخی ریشه در فرهنگ های باستانی تمدن های بزرگ دارد. (کیانی و قاسمی، ۱۳۹۹) با توجه به اهمیت موضوع مذکور، برنامه ریزی و طراحی چنین فضاهای شفابخشی در ارتقا کیفیت منظر فضاهای شهری در کلانشهرها امری اجتناب ناپذیر است.



# ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

## ۲- پیشینه پژوهش

در طول تاریخ، طبیعت جایگاه مهم و حیاتی در زندگی روزمره انسان‌ها داشته است. زندگی بشر هر زمان که به دلایل مختلف مانند تغییر نگرش به زندگی، پیشرفت علم یا کمبود امکانات از طبیعت فاصله گرفته، دچار اختلال شده و او برای به تعادل رساندن زندگی خود به صورت آگاهانه به طبیعت روی آورده است. ایجاد باغ‌ها و باغبانی همراه با دام پروری، یکی از اشکال اولیه رام کردن طبیعت به دست انسان و به زیر سلطه در آوردن آن بود. باغ‌های اولیه شکل ساده شده‌ای از خود طبیعت بود که برای منافع مردم و با تغییرات اندک در شکل طبیعی ایجاد می‌شد. استفاده از طبیعت و گیاهان دارویی مربوط به ۳۰۰۰ سال قبل از میلاد در بین‌النهرین و چین است. براساس شواهد موجود در تمدن شرق، نقاشی‌ها و مدل‌های اطلاعاتی اولین طراحی باغ‌ها، مربوط به ۱۸۰۰ سال قبل از میلاد در تمدن مصر بوده که معمولاً طبیعت به عنوان عنصری آرامش بخش در کنار معابد طراحی می‌شد. تمدن ایران نیز طبیعت جزء لاینفک زندگی ایرانی‌ها بوده است. (بمانیان و همکاران، ۱۳۹۸) ۵۰۰ سال قبل از میلاد، ایرانیان باغ‌های محصور را که تمثیلی از بهشت بود، با چشم اندازی زیبا و آب و هوایی مطلوب برای تفریح و استراحت طراحی می‌کردند. باغ اسلامی نیز در خاورمیانه مکانی زیبا، سرپناهی در برابر جهان خشن بیرون و مکانی برای آرامش و آسودن است که یکی از جاذبه‌های پایای باغ‌های اسلامی محسوب می‌شود. در تمدن غرب نیز آسکیون در اپیداروس یونان باستان جزو اولین مکان‌هایی بوده که در آن طبیعت نه فقط برای آرامش و گذران اوقات فراغت، بلکه برای درمان بیماران در نظر گرفته شده بود. آسایشگاه‌های رهبانان در دوران قرون وسطی در اروپای غربی برای مراقبت از زائران شکل گرفت. این فضاها به انسان کمک می‌کرد که با حضور در طبیعت، سلامت روح و جسم خود را بازیابند. در این دوران، باغ‌ها در کنار امکان مذهبی شکل می‌گرفت و طبیعت همانند فضاهای مذهبی موجب آرامش انسان و سلامت روحی او می‌شد. (طاهری و همکاران، ۱۴۰۰) اما با کمرنگ شدن رهبانیت تا قرن ۱۷ فضاهای درمانی که با طبیعت تلفیق شده بودند، جای خود را به بیمارستان‌ها با فضاهایی بی‌روح دادند. در قرن ۱۷ در انگلستان طبیعت دوباره جایگاه درمانی خود را بین انسان‌ها پیدا کرد و بیمارستان‌هایی به یک خانه باغ ساخته شد. در اواخر قرن ۱۸ معروف‌ترین نظریه‌ها در مورد خاصیت شفابخشی طبیعت از یکی از نظریه پردازان آلمان منتشر شد. او معتقد بود باغ باید همجوار با بیمارستان باشد. دید از پنجره به منظر و صحنه‌های شاد، بیماران را تقویت و آنان را به فعالیت فیزیکی تشویق می‌کند. طراح باید فضاهای مکث و نشستن را در کنار عناصر طبیعی طراحی کند، همچنین فضاهایی برای ایجاد چشم اندازهای زیبا از گل‌های رنگارنگ در فضاهای بینابینی در نظر بگیرد. یک باغ بیمارستان باید شامل هر چیزی باشد که موجب لذت از طبیعت می‌شود و در نتیجه سطح سلامت را در زندگی افزایش دهد. در دوره رنسانس با پیشرفت علم و تغییر نگرش به انسان و زندگی یک بار دیگر جایگاه و اعتبار طبیعت در زندگی انسان کمرنگ شد اما ظهور رمانتیسیسم یادآور نقش طبیعت در احیای جسم و روح بود که به دنبال آن در شهرها پارک‌هایی برای سلامتی جسمی و روحی ساکنان برپا شد. با گذشت زمان، افزایش جمعیت و کمبود امکانات برای رسیدگی به بیماران، ساختمان‌های تک‌بلوکه «مرتفع که از نظر اقتصادی به صرفه بودند، جایگزین فضاهای درمانی گذشته شدند. به جای باغ‌ها، پارکینگ‌ها و شیب‌راه‌های خدماتی طراحی شدند و بیمارستان‌های جدید به بلوک‌های اداری و دفاتر شرکت‌ها شباهت پیدا کردند. (مختاری و همکاران، ۱۴۰۱) در دهه‌های بعدی قرن بیستم، دوباره نگرش سنتی به درمان و مراقبت‌های بیمار محور رواج یافت؛ باغ‌ها به عنوان ابزاری برای درمان شناخته شدند. در دوران معاصر طبیعت نه تنها موجب سلامتی انسان می‌شود، بلکه به پایداری فضاها نیز کمک می‌کند. در نتیجه بعد از گذشت دو هزار سال از ساخت مرکز شفای اپیداروس در یونان، به نقطه اول بازگشته و به درک جدیدی از رابطه بدن و ذهن و اهمیت طبیعت در فرایند شفا رسیده ایم. در غرب نیز اصطلاح "مناظر درمانی" اولین بار در سال ۱۹۹۲ توسط پزشک روان‌شناس، ویلبرت گسلا ابداع شد تا علت این امر را بررسی کند که چرا برخی از محیط‌ها به احساس شفابخش از مکان کمک می‌کنند. از آن زمان، محققان مفهوم و کاربردهای آن در ابعاد عاطفی و اجتماعی - فرهنگی و زیست محیطی و کالبدی را بررسی کرده و گسترش داده‌اند. (دمی و اسماعیل دخت، ۱۴۰۲)

توکلیان و شاهچراغی در مقاله‌ای تحت عنوان بررسی تطبیقی معیارهای منظر شفابخش و توصیه‌های حکیم ابوعلی سینا در کتاب قانون در سال ۱۳۹۷ با روش توصیفی - تحلیلی بررسی کردند که با توجه به تأثیرات نامطلوب و فراوان داروهای



# ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

شیمیایی، روش های نوین درمانی مضر، فضاهای نامطلوب درمانی و همچنین شیوه ی زندگی نا سالم و محیط غیر طبیعی، بشر امروزی با مشکلات جدی فیزیکی و روحی بسیار روبروست. حکیم ابوعلی سینا در کتاب قانون توصیه هایی مبنی بر نقش منظر شفابخش بر فرایند بهبودی بیماران و هم چنین پیشگیری از بیماری کرده است که این روش ها با تاکید بر استفاده از حواس کلاسیک انسان مورد توجه قرار گرفته است. نبی زاده و همکاران در مقاله ای با عنوان بررسی میزان انطباق پذیری پارکهای شهر تهران با رویکرد شفابخشی باغها در سال ۱۳۹۶ با روش تحلیلی به این نتیجه رسیدند که باغهای شفابخش به عنوان باغهای موثر در سلامت جسمی و روانی در محیطهای مصنوع به دور از بیم زندگی پرمخاطره امروزی، افزون بر خدمات آموزشی، درمانی، طب سنتی و گیاهان دارویی، برای مراجعه کنندگان خود برخلاف محیط های بسته، تاریک و شلوغ شهری، آرامش روحی و روانی به ارمغان می آورد. همچنین اثرات منفی روحی و جسمی انسان، به مانند: اضطراب، افسردگی، خستگی روانی و... لزوم طراحی و اجرای باغهای شفابخش را در محیط های مصنوع مسلم و محرز می نماید. ویلیامز و بروک در مقاله ی ایسلند، منظر درمانی در سال ۲۰۲۰ به روش پیمایشی به این نتیجه دست یافته اند که مناظر درمانی برای تحقق بخشیدن به بهبودی معروف و ماندگار ند. گذشتگان مناظر درمانی محیطهای طبیعی را به رسمیت شناخته اند همانطور که اغلب به دنبال مکان هایی برای زندگی بهینه بوده اند. این فضاها طبیعت، آرامش و بهبود را تسهیل می کنند و موجب تقویت جسمی، روحی و روانی می گردند. ویلیامز در مقاله مناظر درمانی در سال ۲۰۱۹ به ارائه مفهوم و پیشینه مناظر درمانی و نیز چارچوب تحلیلی نقش مناظر درمانی بر سلامت انسان پرداخته است. بل و همکاران در سال ۲۰۱۸ در مقاله از مناظر درمانی گرفته تا فضاهای سالم، مکانها و روشها به بررسی چگونگی، درک موضع و مفهوم "مناظر درمانی" تا به امروز و چگونگی استفاده از این مناظر می پردازند. از طریق این فرایند، نقاط قوت و محدودیت های مفهوم را مشخص کرده و کاربردهای آن، و همچنین شکاف دانش برای آینده کار در این زمینه، منعکس شده است.

### ۳- مبانی نظری

در این بخش مبانی نظری پژوهش در قالب سه کلیدواژه اصلی منظر شهری، منظر شفابخش و سبزه‌راه بررسی می شود.

#### ۳-۱- منظر شهری

منظر شهری، بخشی از شکل شهر است که ناظر آن را دریافت می کند. به عبارتی شکل شهر در لایه منظر شهری به کیفیتی محسوس تبدیل می شود، یعنی منظر شهر عینیت قابل ادراک و فضای مورد ادراک انسان، از واقعیت موجود شهر پیرامون وی است. در واقع نکته حائز اهمیت در این است که منظر شهری عینیت و ذهنیت را توأمان در برمی گیرد و پدیده ها را عینی-ذهنی می داند. بر این اساس منظر شهری می تواند تجلی عناصر، فضاهای شهر و کیفیتهای مربوط به ادراک انسانها باشد؛ کیفیت جلوه های بصری و جذابیتهای زیبایی شناسانه مکان، مسائل اکولوژیک، الگوها و باورها، رفتارهای محیطی که نقش مؤثری در شکل گیری و تجلی منظر شهری دارند. (حیدری و همکاران، ۱۴۰۲)

مولفه ها و شاخص های منظر شهری در جدول زیر خلاصه می شوند:

جدول (۱): شاخص های منظر شهری و معیارها و زیرمعیارهای آن در مورد منظر شهری

مولفه های منظر شهری	معیار ها	زیر معیار ها
حس مکان	عدم تمایل به جایگزینی	-
	میزان علاقه	-
	انعطاف پذیری	توانایی و قدرت فضا در پذیرفتن عملکردها و فعالیتهای گوناگون



# ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

متناسب بودن خصوصیات بصری منظر یا عملکرد و معنای محیط	سازگاری بصری	
متناسب بودن خصوصیات بصری منظر یا عملکرد و معنای محیط	وجود فعالیت های مختلف	هویت مکان
توجه به آداب و رسوم و باورهای جامعه در منظر	فرهنگ	
رضایت فرد از منظر و داشتن حس تعلق به محیط	حس تعلق	خاطره انگیزی
-	مأنوس بودن	
خاطرات موجود از منظر در ذهن افراد تجربه ی محیط و اثر منظر	تجربه در محیط	
خوانایی محیط و دسترسی آسان به نقاط مختلف شهر	جهت یابی	خوانایی
تصویر روشن از فضا در ذهن هر ناظر	روشنی و وضوح	
وجود عناصر راهنما	وجود راهنما	
وجود عناصر شاخص منظر و نشانه برای شناسایی محیط	وجود نشانه	
-	جذابیت	ولذت عمومی ادراک بصری
تنوع فرم ها (تنوع عملکردها در حس مکان)	تنوع	
توجه به ایمنی (تفکیک سطوح تردد) و وجود فضاهای بی خطر و آزاردهنده	ایمنی	
امکان برقراری ارتباط بصری با نقاط مختلف	نفوذپذیری	
وجود آلودگی های تأثیرگذار بر زندگی انسان (صوتی، محیطی)	آلودگی	
چیدمان مبلمان، ارتباط مبلمان شهری با نیازهای انسان	مبلمان شهری	ریخت شناسی فرم و
-	بافت و تزیینات	
استفاده از فضای سبز، درختان و عناصر طبیعی موجود در محیط	استفاده از عناصر طبیعی	
وجود رنگ های آرام بخش در فضا	رنگ	
روشنایی و نورپردازی مناسب بناها در شب، استفاده ی مناسب از نور	نور	
تناسب فضایی و تناسب منظر با اندازه ی فضا	تناسب	

( حائری، ۱۴۰۱)



# ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

۳-۲- منظر شفابخش

منظر شفابخش محیطی است که عناصر، ویژگیها و کیفیات خاصی جهت کاهش تنش و افزایش سطح سلامت افراد دارد و به عنوان منظر سلامت ساز شناخته می شود. منظر شفابخش فضایی است که در آن با کاهش استرس و فشارهای عصبی، سلامت روان انسان تأمین می شود. محیط های طبیعی یکی از مهمترین منابعی است که در طول تاریخ مظهر شفابخشی برای انسانها محسوب می شدند. باغهای شفابخش بازتاب احساسات فردی، تعالیم فرهنگی و امنیت اجتماعی هستند. این باغها ریشه در ایران، مصر، ژاپن و دیگر کشورهای شرقی دارد و با نامهای پردیس، باغهای ذن، باغهای تفکر، باغ صومعه های رهبانی و لابیرنت وجود داشته است. ارتباط میان منظر و سلامت در فرهنگ های مختلف به صورتهای متفاوتی مورد توجه قرار گرفته است. در فرهنگهای معناگرا که به بهشت به عنوان الگوی آرمانی خود می نگرند، باغ بازتاب بهشت و مظهر شفابخشی است. مناظر شفابخش به وسیله ارتباطی که از طریق حواس مختلف با انسان برقرار می کند باعث شفابخشی شده و فشار روانی را کاهش می دهد. (فتیحی و بندرآباد، ۱۴۰۲)

مناظر شفابخش دارای یکسری خصایص هستند که آنها را از مناظر معمولی متمایز میکند. این ویژگی ها به صورت خلاصه در جدول زیر مورد بررسی قرار گرفته است.

جدول (۲): طبقه بندی تأثیر مناظر درمانی بر سلامت

شاخصه های مناظر درمانی	وضعیت شاخصه در مناظر درمانی	چگونگی تأثیر بر سلامت
تنوع فضایی	تنوع کاشت ، استفاده از گیاهان کوتاه و بلند قامت در ترکیب با هم ، استفاده از مناظر سبز ، آبی و رنگین	کاهش میزان بیماری - به حداکثر رساندن تمرکز
به حداقل رساندن ابهام	انتزاع و پیچیدگی در مسیرها برای بیمارانی که دچار استرس می باشند ، پذیرفتنی نیست. ( خوانایی مسیرها )	کاهش استرس - کاهش فشار خون - کاهش خشم
ایجاد حس امنیت	ایجاد امنیت در مسیرها برای بیماران با مشکلات حرکتی ( شیب راه ها ، پله ها ، کف سازی ها ) ، نورپردازی مناسب محوطه	کاهش استرس - تشویق به استفاده از محوطه
کاهش صدای نامطلوب محیطی به کمک نظام آوا	جذب پرندگان ، صدای جریان باد در میان شاخ و برگ ها	کاهش درد
تشویق به تحرک و تمرین در بیماران	طیف متنوعی از توپوگرافی ، چشم انداز های جنگلی با تراکم گوناگون ( راه در مقابل قطع راه)	مورد استفاده در باغ های توانبخشی - تشویق به استفاده از ماهیچه ها و ریسک کردن
ظهور آب در گونه های مختلف	استفاده از آب در حوض ها ، برکه ها و آبشار ها ایجاد صدای غرش و شرشر آب	کاهش ضربان قلب - کاهش خشم - بهبود سریع و کامل
بخش گل ها و گیاهان	طبیعت بالایی از تنوع گونه های گل	گیاهان عطری تأثیر مثبت بر حافظه و جهت یابی

رنگین و معطر	و گیاهان عطری ، درختان میوه	دارند.
--------------	-----------------------------	--------

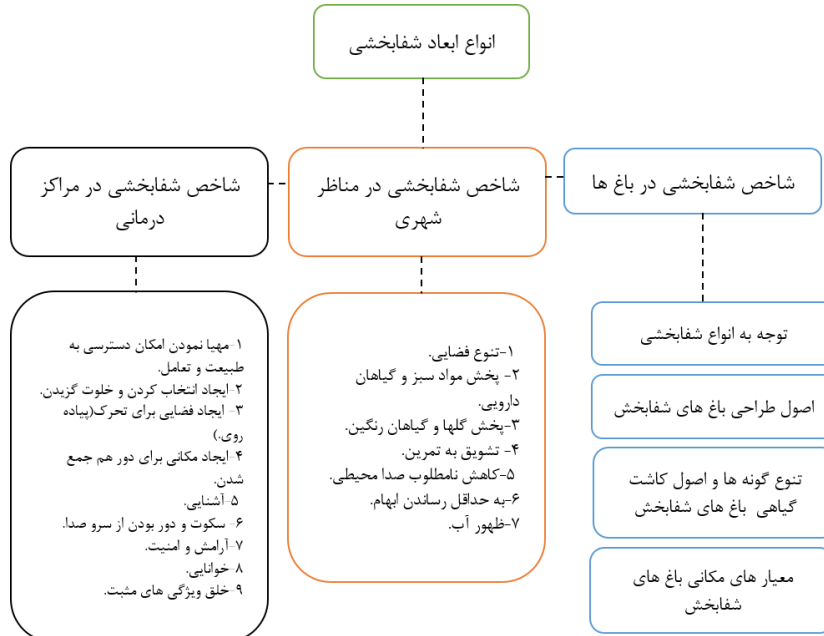
( فتحی نوجو کامبری و بندرآباد، ۱۴۰۲ )

مناظر شفابخش را می توان از لحاظ محلّ احداث به سه دسته تقسیم کرد:

۱. بیمارستانی : بهبود سریعتر بیماری؛

۲. عمومی : دوری از فشار روانی و استرس؛

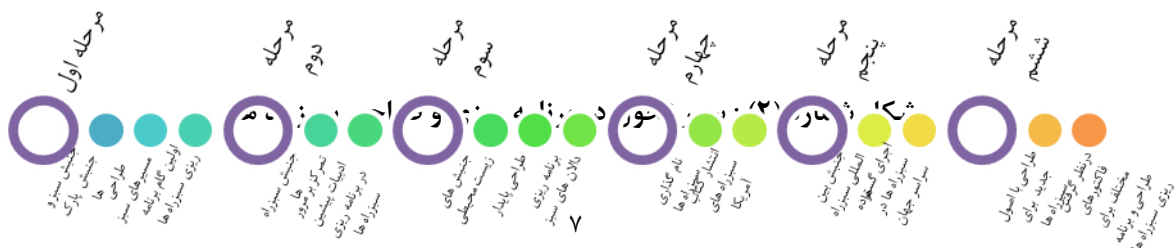
۳. خصوصی : کاربرد نقش مستقیمی در تعیین معیارهای شفابخش دارد.



شکل شماره (۱): ابعاد شفابخشی

### ۳-۳- سبزه راه

تعاریف متعددی برای سبزه راه ها وجود دارد. والمزلی ریشه کلمه سبزه راه را از الحاق کلمه کمربند سبز به پارک وی معرفی می کند اما اکثر نویسندگان، بر ویژگیهایی چون: خطی بودن، برقرارکننده ارتباط و اتصال، حفاظت از سامانه های طبیعی و عملکرد تفریحی برای انسان، توافق دارند. (وطن پرست و همکاران، ۱۴۰۱) در ادبیات علمی از سال ۱۹۹۰ به بعد تا کنون ، سبزه راه ها به عنوان "شبکه هایی از اراضی حاوی عناصر خطی تعریف شده اند که برای چندین منظور از جمله زیست محیطی ، تفریحی ، فرهنگی ، زیبایی شناسی یا سایر اهداف سازگار با توسعه پایدار برنامه ریزی شده ، طراحی و مدیریت می شوند. و امروز ه ، تمایل زیادی به برنامه ریزی و طراحی فضای سبز وجود دارد. این امر به ویژه در مناطق شهری به دلیل افزایش جمعیت مردم در شهرها صادق است. سبزه راه ها همچنین مورد توجه طراحان و برنامه ریزان معاصر در شهرها است که با کاهش جمعیت و افزایش اراضی بایر قرار دارند. به همین ترتیب ، سبزه راه شهری ممکن است نوعی برنامه ریزی و طراحی منظر در قرن بیست و یکم باشد که هم توانایی رفع چالش ها و فرصت های در حال گسترش و هم امکان توسعه در شهرهای بزرگ را دارد ، همانطور که در ششمین کنفرانس فابوس در منظر و برنامه ریزی سبزه راه ها ذکر شد که در آن یک نسخه اولیه از مطالعه در این راستا ارائه شده است. این مطالعات علاوه بر نقش های گذشته ای که برای سبزه راه ها در شهر در نظر گرفته بودند، توجه به فاکتور های اقلیمی و سلامت محور و انسان گرایانه را اولویت خود قرار می دهند.



## ۱-۳-۳ ویژگی ها و کیفیت های سبزره

اهرن ۵ ویژگی کلی برای سبز راه ها معرفی می کند، خطی، پیونددهنده، چند منظوره، سازگاری با مفهوم توسعه پایدار، استراتژی های فضایی. سایر ویژگی های افزوده شده به شرح زیر می باشد:

۱- شبکه ای بودن: سبز راه ها شبکه ای از اجزا را تشکیل می دهند که در بخش های مختلف یک شهر حضور دارند و از طریق خصوصیت ذاتی اتصال دهنده خود به یکدیگر متصل اند.

۲- حفاظت شده اند: سبز راه ها در اغلب موارد جز بخش های حفاظت شده اند. به این معنی که هدف حفاظت همواره در ایجاد سبز راه ها دخیل است. یعنی، چه برای سبز راه های موجود و چه برای سبز راه هایی که جدید احداث می شوند، از مهم ترین انگیزه ها حفاظت از ساختارهای با ارزش طبیعی و غیر طبیعی است. علاوه بر آن، خود سبز راهها نیز پس از احداث، مشمول حفاظت از طرف عموم مردم و دولت می شوند.

۳- ماهیت برنامه ریزی دارند: سبز راه ها به دنبال پیامدهای حاصل از شهرگرایی و افزایش جمعیت شهری از جمله ایجاد تعارضاتی میان توسعه شهر و محیط زیست، منابع عمومی و خصوصی شهروندان، ضرورت کالبدی، روانی و فرهنگی پدید می آیند که برای حل کردنشان به مشارکت متخصصان مختلف در علوم مختلف نیاز است.

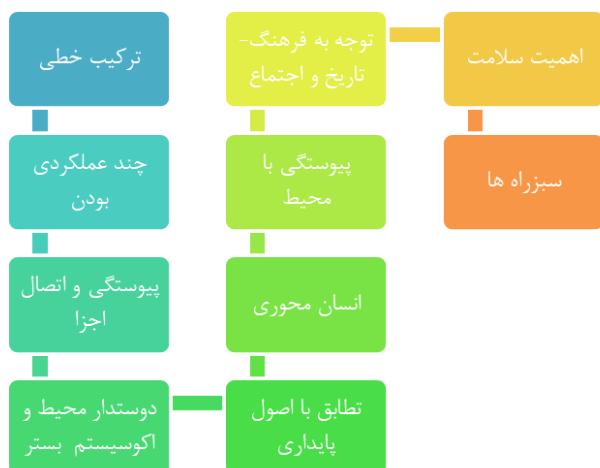
۴- کارکرد اکولوژیکی دارند: سنگ بنای سبز راه ها، مسائل اکولوژیکی است، زیرا سبز راه ها را یا برای حفاظت از فضاهای با ارزش شهری یا برای اتصال فضاهای با ارزش به یکدیگر ایجاد می کنند. لذا می توان گفت از مهم ترین ویژگی های سبز راه های قدیم و جدید، اکولوژیکی و مرتبط بودنشان به محیط زیست است.

۵- مفرح بودن: سبزره ها فرصتی برای مشاهده فراهم می کنند تا فرد بتواند به سادگی از طبیعت و هر آنچه محیط طبیعی ارائه می دهد، لذت برد. علاوه بر این، بسترهای ایده آل و مناسب برای فعالیت های لذت بخش از قبیل آهسته دویدن، دوچرخه سواری، گردش، پیکنیک یا حتی قدم زدن در امتداد رودخانه بر شاد بودن و دلپذیر بودن فضا می افزاید.

۶- بخشی از زیرساخت های شهری اند: سبز راه ها نیز همانند زیر ساخت های شهری حیات کالبدی شان با حیات کالبدی جوامع گره خورده است و غالب کارکردهای آن در پیوستگی با گستره کالبدی-فضایی شهرها تأمین می شود. علاوه بر این، در اغلب موارد سبز راه ها نقش کنترل سیل را در شهر ایفا می کنند و به منزله مهم ترین زیرساخت های شهر به حساب می آیند

۷- آلترناتیو حمل و نقل محسوب می شود: مهم ترین ویژگی سبز راه ها فراهم آوردن مسیرهای حرکتی برای عابران دوچرخه سوارانی است که طی مسیرهای خوش منظر امتداد می یابند. همچنین، سبز راه ها از طریق فراهم آوردن امکان جابه جایی و حرکت، نقاط با ارزش را در درون شهرها به هم متصل می کنند.

۸- خصوصیت سلسله مراتبی شبکه ای بودن این عوارض سبب می شوند که از راه ها بدون هیچ محدودیتی در کلیه سطوح محلی، ناحیه ای و غیره برای برقراری اتصالات گسترده شوند و بسته به مقیاس فضای استقرار خود، به لحاظ اندازه و ویژگیهای متنوع شوند و تغییر کنند. مطابق با تعاریف موجود می توان پنج ویژگی کلیدی سبزره را به موارد فوق افزود که عبارتند از :



-ترکیب خطی؛

-اتصال اجزا؛

-چندمنظورگی؛

-تطابق با اصول پایداری؛

-پیوستگی با محیط

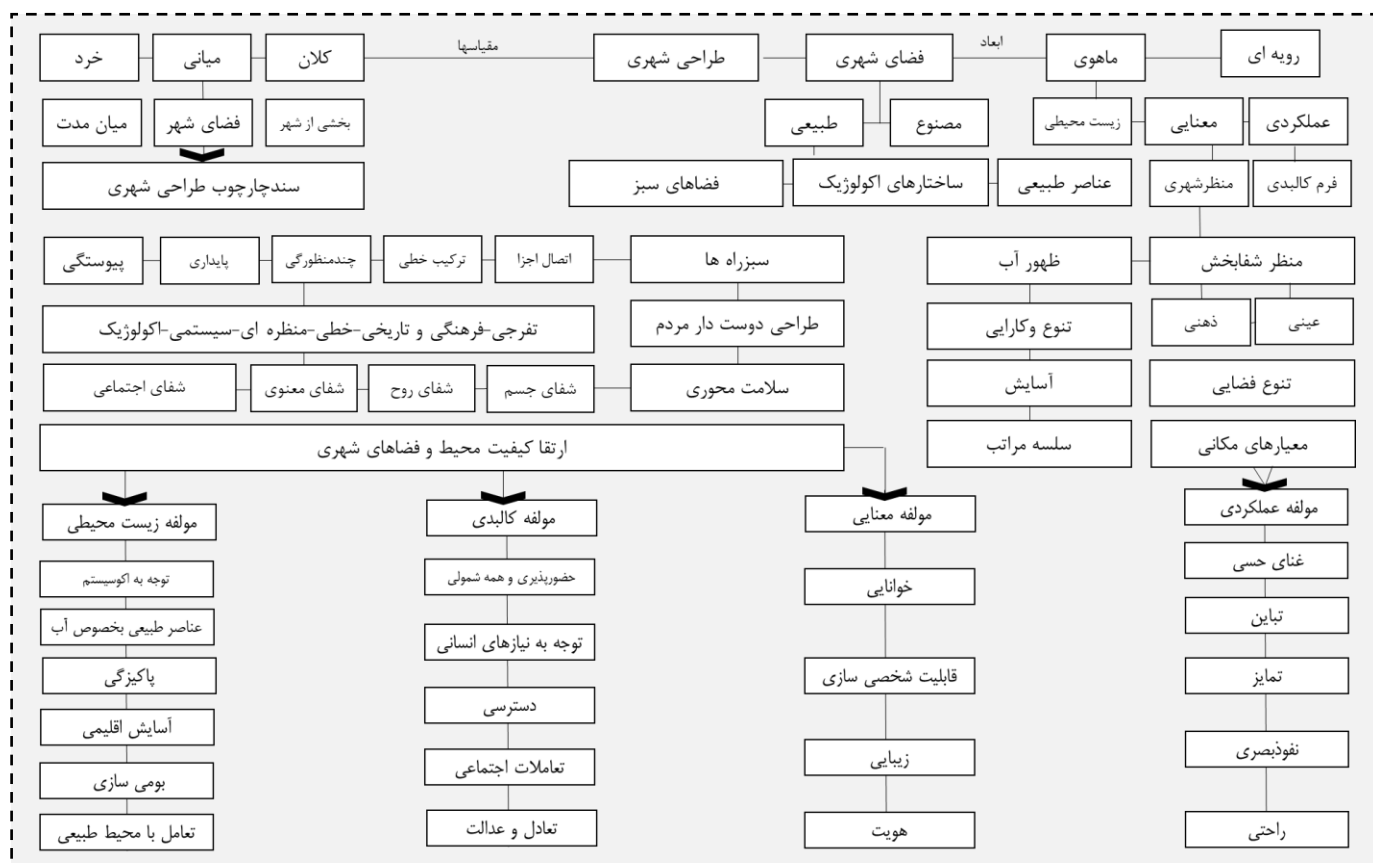


در درجه ی اول هر انسان به عنوان یک موجود طبیعی، برای حفظ و ارتقای سلامت روحی و جسمی خود نیاز به ارتباط با طبیعت پیرامون دارد و باید در نظر داشت که علاوه بر سلامتی، برای تکامل شخصیت خود نیاز دوجندانی به طبیعت داشته و به نحوی با طبیعت شکوفا می شوند. این موارد پیش زمینه ای برای ایجاد فضاهای طبیعی به عنوان "سبزه‌ها شفا بخش" شده است. فضاهایی که به منظور استفاده از خواص طبیعت برای بهبود سلامت انسان ها، با ویژگی های خاصی توسط طراحان شهری، معماران منظر و غیره طراحی و اجرا می شوند. همانطور که ذکر شد منظر شفا بخش محیطی است که عناصر، ویژگی ها و کیفیات خاصی جهت کاهش تنش و افزایش سطح سلامت افراد دارد و به عنوان منظر سلامت ساز شناخته می شود. منظر شفا بخش فضایی است که در آن با کاهش استرس و فشارهای عصبی، سلامت روان انسان تأمین می شود. و محیط های طبیعی یکی از مهمترین منابعی است که در طول تاریخ مظهر شفا بخشی برای انسانها محسوب می شدند. (محرمی و همکاران، ۱۴۰۲) سبزه‌ها یکی از مهم ترین محیط های طبیعی هستند که منظر آنها در سلامت افراد موثر است. در طراحی سبزه‌ها اصول، اهداف و نتایج مختلفی مورد توجه هستند. آن هنگام که مردم در فضای جمعی و عمومی متفاوتی از سایر بافت متلاطم شهر قرار میگیرند و بدون فرار از این فضا، احساس آرامش و فراغت بال دارند، آن زمان که با توجه به محیط زیست، از انواع آلودگی های محیطی جلوگیری شده و سرزندگی زیست بوم و محیط طبیعی در منظر شهروندان واقع می گردد، آنجا که در کنار دیگران به ارتقا حس تعامل اجتماعی و مشارکت مردمی رسیده و در کنار دیگران به پیاده روی و دوچرخه سواری و سایر فعالیت های مفرح پرداخته می شود، آنجایی که حس زیبایی شناسی و تجربه فضایی مردم به زیبایی برانگیخته می شود و به نوعی به تمامی نیاز های ابتدایی تا پیشرفته و پیچیده انسان و محیط پیرامونش توجه می گردد، (سعادتی و همکاران، ۱۴۰۲) سلامت در همه ی ابعاد نتیجه غایی خواهد بود. در این بخش پس از بررسی ادبیات و پیشینه تحقیق به ارائه چارچوب نظری تحقیق پرداخته شد که راهگشای پژوهش های آتی خواهد بود.

## جدول (۳): ابعاد، کیفیت ها و شاخص های چارچوب طراحی فضاهای شهری تاکید بر شاخصه های رویکرد منظر شفا بخش

ابعاد	شاخصها	سنجه ها
عملکردی	غنا ی حسی	درگیر کردن حواس پنجگانه
	تباين	سكانس های فضایی
	تمایز	تفاوت فضاهای مصنوع و طبیعی
	نفوذ بصری	میزان دید نسبت به شاخص های بصری موجود در فضا
	راحتی	پاکیزگی و نظافت، امکانات راحتی نظیر نشستن، آلودگی صوتی
کالبدی	حضور پذیری و همه شمولی	حضور گروه های سنی و جنسی و قومی مختلف
	ایمنی و امنیت	نورپردازی مناسب، تمهیدات نظامی، مبلمان ایمنی ساز، حضور طیف های مختلف جامعه، حضور منظم ماموران برقراری امنیت، نظارت اجتماعی، برخورداری از امنیت فیزیکی و روانی قابل قبول؛ رعایت حریم
	دسترسی	نفوذ پذیری، قابلیت پیاده روی، وضعیت ترافیک، وضعیت حمل و نقل عمومی، پارکینگ، دسترسی آسان به امکانات حمل و نقل شهری؛ امکان دسترسی آسان

برای افراد کهنسال و ناتوان		
توجه به نیازهای انسانی و شرایط مختلف	توجه به نیازهای انسانی	
داشتن حق انتخاب	تعالد و عدالت	
ملاقات دوستانه و برخورد های اجتماعی، حضور گروهی مردم، مشارکت	تعاملات اجتماعی	
کاربری های شبانه روزی و ۲۴ ساعته، تنوع فعالیت ها، ماندگاری	سرزندگی	
میزان تاسیسات و تجهیزات شهری و فواصل آنها	تاسیسات و خدمات شهری	
درک سازمان فضایی مکان و آنچه در آنجا می گذرد	خوانایی	معنایی
مبلمان موقت و متغیر، میزان تصرف در عوامل محیطی	قابلیت شخصی سازی	
خاطره انگیزی	هویت	
زیبایی بصری از لحاظ منظر طبیعی و انسان ساخت	زیبایی	زیست محیطی
میزان تلفیق عوامل مصنوع و طبیعی در فضا	تعامل با محیط طبیعی	
استفاده از مصالح و ساخت بوم آورد	بومی سازی	
نظافت و تمیزی محیط، تمایل به حفظ نظافت و پاکیزگی در شهروندان	پاکیزگی	
توجه به فاکتورهای اقلیمی	توجه به اکوسیستم	
دسترسی به آب و عناصر طبیعی	توجه به عنصر آب	
تجهیزات و مبلمان آسایش اقلیمی، آسایش حرارتی	آسایش اقلیمی	



شکل شماره (۴): مدل مفهومی چارچوب طراحی سبزه ها با استفاده از رویکرد منظر شفافبخش



# ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

## مراجع

۱. احمدی، ت.، ذاکر حقیقی، ک.، کیانوش، و پورجوهری. (۲۰۲۱). تأثیر مؤلفه های کالبدی تبلیغات شهری در آلودگی بصری منظر شهری. دانش شهرسازی، ۵(۳)، ۴۱-۶۴.
۲. اسماعیل دخت مریم، و دمی سمر. (۲۰۲۳). بررسی تطبیقی رویکرد بیوفیلیک و مناظر شفابخش در اثربخشی بر حواس کودکان اتیسم.
۳. توکلیان فائزه، و شاه چراغی آزاده. (۲۰۱۸). بررسی تطبیقی معیارهای منظر شفابخش و توصیه های حکیم ابوعلی سینا در کتاب قانون.
۴. جانی پور، حقیقی خوشخو، آيسان، و طاهری. (۲۰۲۱). کاربست معیارهای منظر درمانگرا و باغهای شفابخش در طراحی فضای سبز بیمارستانها (نمونه موردی: مرکز طبی کودکان تهران). علوم باغبانی ایران، ۵۲(۲)، ۴۸۷-۵۰۰.
۵. جعفری ها، حیدری، غزاله، و لک. (۲۰۲۴). ارزیابی مولفه های زیبایی شناسانه منظر شهری (نمونه موردی: سبزه میدان قزوین). جغرافیا و توسعه فضای شهری.
۶. حائری، ساناز، & اسماعیل دخت، مریم. (۱۴۰۱). مقیاس های تعامل منظر شهری با اکولوژی شهری در برنامه های توسعه شهری. منظر، ۱۴(۵۹)، ۵۸-۲۱۶۱۷۳، ۳۱۰۷۴۱، ۲۰۲۲، ۱۰، ۲۲۰۳۴/manzar. doi: ۱۰.
۷. حیدری، محرمی، و معینی. (۲۰۲۳). تحلیل ساختاری عوامل موثر بر برنامه ریزی عمومی باغ شفابخش در اراضی هاشمی نژاد شهر زنجان با رویکرد مدیریت اختلال روانی پس از بحران کووید ۱۹. فصلنامه علمی پژوهش های بوم شناسی شهری، ۱۴(شماره ۲ (پیاپی ۳۱))، ۱۱۹-۱۴۲.
۸. حمزه نرگس، مظاهریان حامد، ایزدی محمدسعید، و لطفی پورسیاهکلرودی مرتضی. (۲۰۲۰). باز زنده سازی منظر رودهای شهری با رویکرد تعامل سازنده بین انسان و محیط طبیعی.
۹. سعادت، امیرسام، حیدرنتاج، تولایی، و نوین. (۲۰۲۳). کاربست مطالعه مشاهده ای به منظور طراحی پیاده راه شهری براساس الگوهای رفتاری کاربران؛ نمونه پژوهی: حاشیه رودخانه بابلرود در بابلسر. نشریه علمی اندیشه معماری، ۷(۱۳)، ۱۷۴-۱۹۱.
۱۰. فتحی نوجو کامبری، اکرم، و بندرآباد. (۲۰۲۳). منظر شهری شفابخش؛ تحلیلی بر انگاره ها و شاخص ها در خیابان شهری؛ مطالعه موردی: بلوار پاکنژاد، محله شهرک غرب تهران. فصلنامه مسکن و محیط روستا، ۴۲(۱۸۴)، ۲۹-۴۴.
۱۱. کرمی، اسلام. (۲۰۲۳). نقش قوانین و مقررات شهری بر ساماندهی سیما و منظر شهر تهران. معمار شهر.
۱۲. کیانی مریم، و قاسمی الهام. (۲۰۲۰). ارتقا فضای سبز شهری براساس معیارهای منظر اکولوژیک (نمونه موردی: جاده سلامت پارک ناژوان).
۱۳. مختاری، یگانه، منصور، و افهمی. (۲۰۲۲). بررسی تطبیقی مؤلفه های موثر بر شفابخشی منظر در باغ های تاریخی و معاصر (مطالعه موردی: باغ دلگشا و باغ خانواده شیراز). گفتمان طراحی شهری؛ مروری بر ادبیات و نظریه های معاصر، ۳(۱)، ۷۷-۹۵.
۱۴. مدرک، اناهیتا. (۲۰۱۷). منظر شفابخش. منظر، ۹(۳۸)، ۳۲-۴۷.
۱۵. مرزی، روژین. (۱۳۹۶). پیچیدگی منظر شهری. کنفرانس ملی پژوهش های کاربردی در عمران معماری و شهرسازی. SID. <https://sid.ir/paper/۸۹۵۳۱۷/fa>
۱۶. معتقد محمد، سجادزاده حسن، و ایزدی محمدسعید. (۲۰۲۳). تبیین مدل مفهومی شبکه سبز شهری از منظر علوم محیطی.
۱۷. ناصحی سعیده، مبرقی دینان نغمه، آل محمد سیده، و رضانی مهربان مجید. (۲۰۲۳). تدوین راهبردهای پایداری زیرساخت های سبز شهری با استفاده از ارزیابی تغییرات سیمای سرزمین (مطالعه موردی: منطقه دو کلان شهر تهران).



# ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

۱۸. نبی زاده, ابراهیم زاده, جهانگیر, و صبا. (۲۰۱۸). میزان انطباق پذیری پارک‌های شهر تهران با رویکرد شفابخشی باغ‌ها. *مطالعات محیطی هفت حصار*, ۶(۲۳), ۹۵-۱۰۶.
۱۹. وطن پرست, الیا, شتایی جویباری, شعبان, سلمان ماهینی, عبدالرسول و ریک. (۲۰۲۲). تحلیل و بررسی عوامل مؤثر در ارتقاء پیاده مداری با رویکرد طراحی محیط در چهارچوب برنامه‌ریزی سبزراه‌ها (مطالعه موردی: کلانشهر مشهد). *جغرافیا و توسعه*, ۶۸(۲۰), ۲۴۳-۲۶۳.
۲۰. هاشمین, سید ابوالفضل, کاظمی, و بمانیان. (۲۰۲۰). بررسی تاثیر باغ شفابخش بر سلامت روان بیماران با تاکید بر کاهش اضطراب. *علوم و تکنولوژی محیط زیست*, ۲۱(۱۲), ۲۶۳-۲۷۶.

۱. Gavrilidis, A. A., Ciocănea, C. M., Niță, M. R., Onose, D. A., & Năstase, I. I. (۲۰۱۶). Urban landscape quality index—planning tool for evaluating urban landscapes and improving the quality of life. *Procedia Environmental Sciences*, ۳۲, ۱۵۵-۱۶۷.