

اهمیت باغ ایرانی در خلق حس سرزندگی و بهبود سلامت جسم و روان

مهرداد جوادی زاده: دانشجوی دکتری، دانشکده معماری و شهرسازی، دانشگاه پردیس تهران، ایران،

Javadizade@yahoo.com

محمد لولاکی: کارشناسی ارشد مهندسی معماری، دانشکده معماری و شهرسازی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد خوراسگان (اصفهان)، ایران،

M.lolaki1370@gmail.com

الهه عابدپور*: کارشناسی ارشد مهندسی معماری، دانشکده معماری و شهرسازی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم تحقیقات تهران (اصفهان)، ایران،

e_abedpour@yahoo.com

چکیده

بروز بحران در مورد ارتباط انسان با طبیعت همراه با تراکم جمعیت در عصر کنونی، منجر به خلق محیط‌های پرتنش در زندگی شده است. از طرفی توجه به ارتباط میان منظر و سلامت جسمی و روحی در فرهنگ‌ها و جوامع مختلف بیان گردیده است. بنابراین در نظرگیری رویکرد منظر قادر است، راهکاری مؤثر و سودمند در زمینه ارتقای سرزندگی و بهبود سلامت جسم و روان باشد. چرا که امروزه تأمین نشاط و سرزندگی یکی از دغدغه‌های اصلی طراحی فضا می‌باشد، به همین خاطر اهمیت سرزندگی به مثابه یک هدف و وسیله است. لذا استفاده از نتایج این تحقیق می‌تواند به نوعی رویکرد طبیعی درمانگر ناشی از باغ‌های ایرانی و قابل استفاده در طراحی فضاهای باز شهری بوده، و سطوحی را به وجود آورد که در سطح شهر بتوان از آن برای کاهش تنش، افزایش سلامت و ممانعت از بیماری و همچنین حفاظت از میراث ارزشمند و تاریخی کشور، یعنی باغ‌های ایرانی و بازسازی آن‌ها در جامعه استفاده نمود، چرا که ارتقاء آسایش کمک به سلامتی و جلوگیری از بروز و ایجاد بیماری شده و بهره‌گیری از روش‌های درمانی انسان‌گرا و طبیعی به جای روش ماشینی مورد علاقه انسان امروزی می‌باشد. این پژوهش از نظر هدف کاربردی بوده زیرا در نهایت منجر به ارائه الگوها و اصولی برای بازآفرینی فضاهای سبز شهری معاصر می‌گردد، همچنین روش پژوهش به صورت توصیفی-تحلیلی می‌باشد. اینگونه که با توجه به مبانی نظری پیرامون موضوع و تأکید بر نتایج، به گردآوری اطلاعات از طریق منابع کتابخانه‌ای و بررسی مقالات داخلی و خارجی در زمینه خصوصیات کالبدی و معنایی باغ ایرانی، کتاب‌ها و پایان‌نامه‌های نگارش شده، جمع‌آوری گردیده و تحلیل این اطلاعات نیز با توجه به ماهیت داده‌های آن به صورت کیفی انجام شده است. در نهایت با شناسایی عوامل ایجادکننده سرزندگی و بهبود سلامت افراد در باغ ایرانی به ارائه راهکارها و پیشنهادهایی جهت تطبیق این ویژگی‌ها بر بوستان‌های امروزی پرداخته می‌شود.

واژه‌های کلیدی: باغ ایرانی، سلامت جسم و روان، سرزندگی، شفابخشی

1- مقدمه

امروزه به علت کمبود فضاهای تفریحی در محیط‌های مسکونی، استفاده از مناظر شهری برای گذراندن اوقات فراغت رو به افزایش است. به همین دلیل کیفیت مناسب این مناظر می‌تواند نقشی اساسی بر ارتقای کیفیت زندگی اجتماعی افراد داشته باشد (انصاری و همکاران، 1392). در حال حاضر یکی از مشکلات فعلی فضاهای شهری، تراکم بالا و کمبود فضاهای باز می‌باشد. در طراحی شهرهای امروز تلاش می‌شود تا طبیعت در قالب پارک‌های شهری در محیط زندگی تجلی یابند، در طول تاریخ، انسان در طبیعت به عنوان سرچشمه و مادر خویش، ارتباطی مستقیم و بی‌واسطه و سهل و مداوم داشته، که این پیوند در دوران صنعت و با چیره شدن ماشین سخت ناتوان شده است (شاهچراغی، 1389: 37). از طرف دیگر طراحی فضاهای سبز با تقلید از پارک‌های اروپایی موجب خلق فضاهایی مشابه و بی‌هویت شده است، که بسیاری از آن‌ها به سبب اقلیم خاص ایران، فقط در برخی فصول مراجعه‌کنندگان زیادی دارند و در فصول دیگر بی‌استفاده می‌مانند. با توجه به تأثیرات روانی و ارتباط طبیعت با سلامتی افراد، لازم است این فضا به شکلی جدید در اختیار و دسترس کاربران قرار بگیرد (Masnavi, 2011). از سوی دیگر یافته‌های اخیر در پژوهش‌های علم روانشناسی محیط، در دو شاخه علوم رفتار محیطی و علوم ادراک و شناخت محیط، نشان از این دارد که، رفع نیازهای انسان مانند خلوت، آرامش، تأمل، خودکشفایی می‌تواند بر تنش‌زدایی و افزایش بهداشت روان به صورت فردی و جمعی مؤثر باشد و حضور مناسب طبیعت در محیط کالبدی زندگی، بسیاری از بیماری‌های روانی، جسمی و اجتماعی در جوامع راکاهش دهد (شاهچراغی، 1388: 3). علاوه بر این‌ها امروزه به دلایل مختلفی تأمین نشاط، شادی و سرزندگی به عنوان یکی از دغدغه‌های اصلی طراحی فضا محسوب می‌شود و تأمین آن، در صدر بسیاری از اسناد رسمی شهرسازی و معماری به چشم می‌خورد، بنابراین می‌توان گفت اهمیت سرزندگی فضا به مثابه یک هدف و وسیله است (گودرزی سروش و هاشمی، 1395).

متأسفانه در حال حاضر در بسیاری از شهرهای تاریخی کشور، باغ‌سازی‌های انجام پذیرفته دارای ارزش نیستند، که همین مسئله موجب آسیب زدن به فرایند رشد و توسعه شهری می‌شود. در صورتی که این باغ‌ها از ظرفیت‌های فراوانی برخوردارند که در صورت شناخت و برنامه‌ریزی جهت تلفیق با زندگی شهری امروز می‌توانند به عنوان راهکاری برای ارتقای زیست شهری مورد توجه قرار بگیرند (مظهری و همکاران، 1399: 3). با توجه به مستندات تاریخی می‌توان دریافت؛ فرهنگ و جامعه ایرانی دارای سبک خاصی برای سازماندهی فضاهای سبز داشته است. این موضوع نشان‌دهنده همبستگی عمیق این عنصر با دیگر جنبه‌های فرهنگی ایران دارد. پوپ¹ اهمیت باغ در تفکر ایرانیان را فراتر از زندگی مادی و در سعادت جاودانی می‌بیند به طوری که باغ، محل رویایی ماورای جهان بوده است (Massignon, 1921: 14). به همین دلیل او در ایران نیاز به باغ را ریشه‌دارتر و جهانی‌تر از ژاپنی‌ها نسبت به گل و انگلیسی‌ها در برابر دشت معرفی می‌نماید (علایی، 1391: 11).

با توجه به وسعت فعالیت‌های کارکردی و بنیادی جامعه در فضاهای باز شهری، اهمیت این مسأله آشکار شده است که کیفیت محیطی به جهت افزایش بهداشت روان کاربران اهمیت فراوانی دارد؛ چرا که تحقیقات نشان از این دارد که حضور مناسب طبیعت در محیط کالبدی افراد، و ارتباط کاربران با آن موجب کاهش بیماری‌های جسمی، روانی و اجتماعی در جامعه خواهد شد. لذا باززنده‌سازی و توجه به این موضوع، سبب کاهش فشار و تنش‌های امروزی می‌گردد و رویکرد مؤثر در باب رسیدن به راهکاری جهت تعدیل معضلات مطرح شده، تماس و نزدیکی فضاهای متراکم و آشفته شهری به فضاهای کاهنده تنش است.

2- پیشینه پژوهش

باغ ایرانی موضوع پژوهش‌های متعددی تا به حال بوده است. پیشینه پژوهش‌ها در باب این موضوع، پژوهش‌های کلی در ارتباط با باغ ایرانی توسط محمد کریم پیرینا (1373)، از نخستین پژوهشگرانی است که به این موضوع توجه نموده است. همچنین آرتور پوپ و فیلیس اکرم² (1387)، در مجموعه‌ای به نام سیری در هنر ایران، به مطالعه باغ ایرانی پرداخته‌اند (زارعی و سلطان‌مرادی، 1396: 3). در جایی دیگر لیبب‌زاده و همکاران (1390)، به بررسی ایده‌های معنوی مؤثر در شکل‌گیری این باغ پرداخته و پژوهشگرانی مانند بهشتی (1387) و منصوری و حیدرنتاج (1389)، نیز ایده چهارباغ را بررسی نموده‌اند. میرفندرسکی (1380)، و منصوری (1384)، محمودی‌نژاد (1386)، مسعودی (1387)، شاهچراغی (1388)، خوشنویس (1390)، و رئیس (1391)، از جمله پژوهشگرانی هستند که در این زمینه آثاری از خود به جا گذاشته‌اند.

به طور کلی با بررسی پژوهش‌هایی که تاکنون در مورد باغ و باغ‌سازی ایرانی انجام گردیده، می‌توان آن‌ها را از نظر نگاه به مفهوم به پنج دسته کلی تقسیم نمود. دسته اول شامل پژوهش‌هایی می‌باشد که با ارائه بیانی توصیفی و بر اساس دیدگاهی ستودنی، ویژگی‌ها و خصوصیات، ابعاد معنایی و ذهنی باغ و باغ‌سازی در فرهنگ ایرانی را با توجه به نوع نگاه به مفهوم طبیعت برجسته نمودند (حسینی بهشتی، 1387 و پیرینا، 1387 و فلامکی، 1391). دسته دوم پژوهش‌هایی بوده که ریشه‌های شکل‌گیری باغ‌سازی ایرانی را از دیدگاه فلسفه، جهان‌بینی و تاریخ مورد بررسی قرار داده و مؤلفه‌ها و عوامل مؤثر بر آن را مشخص می‌نمایند (انصاری و محمود نژاد، 1386 و پورمند و کشتکارقلانی، 1390 و حقیقت‌بین و انصاری، 1393 و متدین و متدین، 1394 و شیبانی و هاشمی‌زادگان، 1395 و حقیقت‌بین و علیدوست، 1398). دسته سوم پژوهش‌هایی با نگاهی کالبدی به شناخت عناصر، المان‌ها و نظام‌های موجود در باغ‌سازی ایرانی؛ مانند نظام آب، نظام کاشت گیاهان و حتی نظام ابنیه و معماری متمرکز بوده‌اند (شاکری، 1382 و موسوی‌حاجی و همکاران، 1393 و شاطری و ایقان، 1399). دسته چهارم نظریات جدید مطرح شده در زمینه علوم محیطی، منظر و ادراک، که به بررسی ظرفیت‌های باغ‌سازی ایرانی بر اساس دیدگاه‌های مطرح شده پرداخته‌اند (موسویان، 1398 و خرم‌رویی و ماهان، 1399). دسته پنجم نیز برگرفته از پژوهش‌هایی می‌باشند که با دیدگاه شناختی و مرمتی به مطالعه بر روی نمونه‌های باغ‌سازی ایرانی کمتر شناخته شده در کشور پرداخته‌اند (حیدرنتاج، 1396 و فاطمی، 1398 و میرصفا و پورعلی، 1399 و آل‌هاشمی، 1399).

هدف اصلی از پژوهش حاضر از نظر ماهیت در دسته اول صورت گرفته در ارتباط با باغ‌سازی ایرانی قرار می‌گیرد و در نظر دارد که عوامل ارتقاءدهنده کیفیت فضایی و سرزندگی در باغ ایرانی را مورد مطالعه و بازشناسی قرار داده و بتواند این شاخص‌ها را بازخوانی کرده و نمود آن‌ها را در باغ ایرانی معاصر میسر سازد. چرا که مروری بر پژوهش محققان نشان از این دارد که این موضوع علاوه بر خلق حس آرامش در فرد، موجب دعوت او به تمرکز حواس و اندیشه می‌شود. لذا این محیط می‌تواند همواره مکانی برای سوق افراد به سمت ارتقاء سطح سلامت و در نهایت آرامش باشد.

¹ Arthur Upham Pope

² Phyllis Ackerman

3- روش تحقیق

پژوهشی که مستقیماً مرتبط با این موضوع و مناظر درمانی (شفابخش) در فضاهای باز شهری باشد، به آن صورت و به میزان قابل توجهی انجام نگرفته است، و از آنجا که روش پژوهش، به نوع و ماهیت آن بستگی دارد؛ لذا روش این تحقیق بنا به ماهیت آن بنیادی- نظری بوده است و از روش توصیفی- تحلیلی در مرحله ادبیات نظری، و استدلال منطقی در مرحله تحلیل و بیان یافته‌ها بهره برده است؛ همچنین در بررسی، تجزیه و تحلیل در گردآوری داده‌ها و اطلاعات، از کتب و متون کتابخانه‌ای و منابع الکترونیکی بهره گرفته شده و در ادامه به ارائه مکاتب نظری پیرامون باغ‌های ایرانی و اصول و معیارهای قابل کاربرد آن‌ها در فضاهای باز شهری، مبنی بر ارتقای سلامت روح و روان کاربران آن پرداخته است. سؤال اصلی تحقیق، این است که طبیعت درمانگر ناشی از باغ‌های ایرانی، چگونه می‌تواند در جهت کاهش تنش و افزایش سلامت و سرزندگی برای دستیابی به جامعه‌ای سالم‌تر و موفق، مؤثر باشد؟

4- مبانی نظری

در عصر حاضر دنیای آشفته ناشی از بحران‌های محیطی، شیوه زندگی انسان امروزی، نزول قابل توجهی در سطح سلامت و بهداشت جسم و روان را رقم زده است. به گونه‌ای که سازمان بهداشت جهانی روان‌پزشکان بالینی بر این عقیده‌اند که استرس، تنش و بحران‌های عصبی از اصلی‌ترین و ریشه‌ای‌ترین علت‌ها برای ۷۰ درصد بیماری‌های جسمی انسان می‌باشد (شاهچراغی، ۱۳۸۹: ۳۱). از طرفی بشر امروز به دنبال ایجاد رابطه هماهنگ با طبیعت است و نیاز به خلق فضاهای باکیفیت که تضمین‌کننده سرزندگی و شادی انسان است، دارد. بازتوده‌سازی باغ ایرانی، زمینه درک بهتری از آنچه فضاهای سبز در فرهنگ ایرانی بوده و می‌توانست در حال حاضر باشد، برای نسل حاضر شهرسازان، معماران و طراحان محیطی فراهم می‌کند (براتی، 1383: 3). پس بدیهی است لازمه رشد و سلامت یک جامعه پویا؛ حضور کاربران سالم، فعال و سرزنده در آن باشد و از آنجایی که از زیرمجموعه بحران‌های محیطی معاصر، می‌توان نادیده گرفتن طبیعت و تخریب آن را نام برد، لذا همسو شدن برای تدوین برنامه‌هایی به منظور بازگردانی طبیعت به عرصه شهری، به عنوان بستر فعالیت‌های کارکردی و پیونددهنده با جامعه برای حفظ سلامت ساکنین و کاهش تنش و شدت انواع بیماری و در نتیجه افزایش سطح آرامش، لازم و ضروری به نظر می‌رسد (عبداللهی و همکاران، 1394: 6).

1-4-4- تعامل با طبیعت

محققان روان‌شناسی محیطی پی بردند که مناظر و فضاهای سبز طبیعی قادر بوده به عنوان یکی از مهمترین ترجیحات مردم، نسبت به سایر مناظر از جمله مناظر شهری باشد (Van den Berg, 2010). چرا که این عامل؛ فرد را از تنش و استرس روحی، جدا ساخته و موجب تجدید قوا می‌گردد (Hansmann, 2007). نظریه کاپلان‌ها، در ارتباط با خستگی فکری انسان به تأثیرات احیای فیزیکی، روانی و قابلیت‌های اجتماعی طبیعت، که دارای عامل کلیدی برای ترمیم فکر است، می‌پردازند (Kaplan & Kaplan, 1998) و خستگی ناشی از ارتباطات روزمره را خستگی روانی نامیده که منجر به بداخلاقی و کاهش تحمل می‌گردد (Hartig, et al, 1996: 383)، که معمولاً با احساسات منفی همراه است؛ اینچنین که فرد را از استرس و تنش روحی جدا کرده و موجب تجدید قوای فرد می‌گردد (Hansmann, 2007: 21). طبق این دیدگاه محیط طبیعی قادر بوده حس تجدید قوا و سرزندگی و رهایی از تنش‌های عصبی را خلق نماید (Ulrich, 1986: 31). مطالعات پیشین نشان از این دارد که مشاهده مناظر طبیعی و محرک وجه دیداری و بصری و در معرض قرارگیری عناصر طبیعی، یعنی محرک حس بویایی، شنیداری و لامسه می‌تواند عوامل تنش‌زای روانشناختی را کمک کرده و موجب سرزندگی و بهبود اضطراب‌های درونی شود (Parsons, 1991). لازم به ذکر است مناظر مقدس و آیینی، از مناظر درمانگر و مؤثر به حساب می‌آیند که تأثیرشان در خلق آرامش و افزایش سلامت غیر قابل انکار است (Ulrich, 1986). در جدول زیر (جدول شماره 1)، رابطه مناظر طبیعی با سلامت افراد از دیدگاه وان دن برگ^۱ بررسی شده است:

جدول 1- رابطه مناظر طبیعی با سلامت افراد، (مأخذ: Van den Berg, 2010)

محققین	تأثیرات سلامتی	خصوصیات منظر
ناکامورا ^۲ (1992)	آرامش	پرچین سبز
هارتینگ و همکاران ^۴ (2003)	کاهش سطح استرس و فشار خون، کاهش عصبانیت و افزایش اثرات مثبت، صبر بیشتر	محیط طبیعی، نمایش درختان
ولز ^۵ (2000)	عملکرد بهتر ادراک، رضایت و افزایش احیاکنندگی، ناامیدی کمتر و صبر بیشتر، رضایت بیشتر از زندگی و افزایش اثرات مثبت	دید و منظر رو به عناصر طبیعی منظر
کاپلان (1993)	افزایش توجه، رضایت‌مندی، صبر بیشتر	مناظر با دیدهایی از عناصر طبیعی

1-4-4- منظر، باغ، شهر

¹ Kaplan

² Van den Berg

³ Nakamura

⁴ Hartig et al.

⁵ Wells

منظر را می‌توان از مهمترین و بی‌واسطه‌ترین وسیله ارتباطی بین شهر و ساکنین به شمار آورد، که این رویکرد عمدتاً در رابطه با طراحی باغ و محوطه‌های بیمارستانی مطرح بوده که بایستی در حوزه مناظر شهری نیز بسط پیدا کند (امین‌زاده، ۱۳۸۶). ارتباط میان منظر و سلامت روان و جسم برای مدت زمان زیادی در فرهنگ‌ها و جوامع مختلف مورد توجه و تحلیل بوده است (Shahcheraghi, 2011: 37). چرا که محیط‌های طبیعی قادرند موجب بازیابی روانی و کاهش استرس‌های فردی باشند. محیط مصنوع بر اساس نیاز فرد شکل می‌گیرد و محیط طبیعی بر طبق نظام باورهای فرد و نیازهای او سازمان می‌یابد (Van den berg et al, 2010). می‌توان گفت متغیرهای زیادی از جمله صدا، آب و هوا، نور، آب و حاشیه فضاها برای افزایش سلامت روان مؤثر هستند (Naderi & Raman, 2005: 156). مثلاً شنیدن صدای آب موجب احساس امنیت و آرامش در افراد خواهد شد و به دنبال آن تجدید قوا و رهایی از فشارهای روانی را به همراه دارد. همچنین اگر آب به‌عنوان منظره مثبت و ارزشمند در نظر گرفته شود، آن فضا برای مشارکت اجتماعی بسیار سودمند است (Volker & Kistemann, 2011). (2) زمانی که توجه افراد جذب طبیعت گردد، افکار منفی جای خود را به افکار مثبت داده و در نهایت موجب می‌شود تا فرد حس و جهت جدید در زندگی را پیدا نماید (Van den Berg, 2010: 1204). در جدول شماره 2، انواع رویکردهای طراحی فضای باز شهری جمع‌آوری گردیده است:

جدول 2- رویکردهای طراحی فضاهای باز شهری، (مأخذ: عبداللهی و همکاران، ۱۳۹۴: ۱۸)

رویکردهای طراحی فضای شهری	ملاحظات و مفهوم شناسی
رویکرد اقلیمی - ماهیتی	این رویکرد به بررسی شرایط مناسب محیط از جمله نور، تابش، سایه و جریان هوا برای راحتی کاربران فضا می‌پردازد و یان گل ^۱ معمار و شهرساز دانمارکی در پژوهش‌های خود به معرفی بهترین خصوصیت‌های مکان‌های عمومی به واسطه محافظت در مقابل عوامل منفی اقلیمی پرداخته است.
بهداشتی - سلامتی	می‌توان گفت فضاهای سبز باز در مجاورت فضاهای تجمع مردم مانند پارک‌ها می‌توانند خاصیت شفاف‌بخشی و التیام‌بخشی داشته باشند (Corti, 2005).
رویکرد حفاظتی - زیست محیطی	رویکردهای اکولوژیکی به فضای باز شهری متکی بر تنوع پوشش‌های گیاهی می‌باشد (Bowman et al, 2009) و سیاستگذاران تلاش‌هایی برای حفاظت از فضاهای باز انجام داده‌اند (Kotchen et al, 2006).
رویکرد برنامه ریزی - مدیریتی	برنامه‌ریزی در زمینه فضای باز با دو رویکرد کلان قابل شناسایی است. رویکرد نخست که بیشتر مورد توجه برنامه‌ریزان و جغرافی‌دانان بوده که متکی بر تأمین نیازهای انسانی مانند تفریح و کیفیت‌های محیطی است و رویکرد دوم مورد توجه اکولوژیست‌ها و مرمت‌کاران منظر است که در حفاظت از منظر موجود و منابع طبیعی کنونی تأکید دارند.

2-4- باغ و باغ‌سازی به‌عنوان پدیده فرهنگی

باغ ایرانی سیستمی به هم پیوسته و چند سطحی تشکیل شده از ساختار عملکرد، احساس، معنا، فضا، اقلیم، مکان و زیستگاه در یک بستر فرهنگی مشخص می‌باشد، که متأسفانه از کالبد شهرهای معاصر امروزی رخت بر بسته است و این در حالی است که در فلسفه وجودی باغ ایرانی عملکرد آن دارای ارتباط کاملی با زندگی روزمره و حیات پویای شهر داشته است. در واقع می‌توان گفت باغ ایرانی مفهوم عینی گوش دادن به کلام زمین می‌باشد، که اساسی‌ترین اصل در طراحی پایدار محیط به شمار می‌رود (Masnavi, 2011).

باغ‌سازی در کشور ایران را می‌توان یکی از سنت‌های دیرینه به حساب آورد، که قدمت آن به تمدن‌های مادی و هخامنشی می‌رسد (اعتضادی، 1392)؛ این پدیده امروزه دارای جایگاه ویژه‌ای در بستر معناشناختی فرهنگ ایرانیان است (انصاری و همکاران، ۱۳۹۲). چرا که چگونگی دیدگاه ایرانیان به مفهوم طبیعت؛ یکی از مهمترین متغیر محیطی در زیست بشر را نمایان می‌کند (فرهی‌فریمانی و حقیقت‌بین، ۱۳۹۵). دیده می‌شود باغ ایرانی در ترکیب با شرایط و موقعیت‌های مختلف هماهنگ با نیاز پیشرو فضای کاربردی به وجود آورده است. مانند باغ بر اساس اقلیم و جغرافیای شهر مثل باغ‌های اصفهان و شیراز (Wilber, 2004)، و یا باغ‌های دوره‌های تاریخی ایران، مانند باغ‌های هخامنشیان، ساسانیان و ... (Khansari et al, 2004). به همین دلیل باغ ایرانی قرن‌ها خود را به اشکال مختلف بازتولید نموده است که این موضوع نشان از همبستگی عمیق بین این عنصر با دیگر ابعاد و جنبه‌های فرهنگی ایران دارد (مثنوی و وحیدزادگان، ۱۳۹۳: ۵). باغ ایرانی در دوران معاصر ضمن آنکه لازم است از فرهنگ ایرانی ملهم باشد؛ کاربرد آن نیز باید یادآور ارزش‌های فرهنگ ایرانی بوده و تجارب سایر تمدن‌ها را به صورت بومی به کار گرفته و به نیازهای درمان پاسخ دهد (Naghizadeh, 2004: 72).

رفتار انسان به نوعی برآیندی از انگیزه‌ها و نیازهای فرد، قابلیت محیط، تصویر ذهنی فرد از دنیای خارج و ناشی از ادراک و معنایی می‌باشد؛ بنابراین رفتار وی به محیط وابسته است و محیط قادر است رفتارها را از طریق القا یا حذف آن‌ها کنترل نماید. این در حالی است که طراحی منظر و فضای سبز شهری امروز تبلور آگاهانه‌ای از فرهنگ و نیاز رفتاری استفاده‌کنندگان آن نیست، در حالیکه در طراحی منظر باید نیازهای رفتاری و روانی افراد به صورت ترکیبی مناسب از عناصر بصری (گیاه، آب و ...) و فعالیت‌هایی در فضای کالبدی را بیان نماید. بنابراین اگر منظر شهری فاقد طراحی بر اساس ارزش‌های فرهنگی و نیازهای روانی افراد باشد، در نتیجه تنها پاسخگویی به تقاضای ظاهری افراد خواهد بود. چرا که میزان سازگاری فضاها با نیازهای کاربران (جسمی و روانی)، نحوه فعالیت و رفتارهای جاری در آن، معیار با اهمیتی برای سنجش سلامت، توانایی و هماهنگی هر جامعه به شمار می‌آید (Pakzad, 2002: 37).

¹ Jan Gehl

از طرفی هر عنصر فضایی سازمان یافته مانند فضای سبز اگر فرم‌ها و جزئیاتی را به نمایش بگذارد و در مکان‌ها و زمان‌های مختلف تکرار گردد، لازم است دارای یک بستر معنایی شناختی باشد (مدقالجی و همکاران، 1393). زمانی می‌توان نقش الگوهای مانند باغ ایرانی را بهتر درک نمود، که بتوان فهمید افراد بخش قابل توجهی از هویت خود را از محیط دریافت می‌کنند، پس عملکرد باغ ایرانی از منظر تلطیف هوا و زیبایی‌شناسی صرف بسیار بیشتر است (انصاری و همکاران، 1392: 5). چرا که انسان همیشه مجذوب مکانی می‌گردد که آن را درک کند و یا پیش زمینه‌های ذهنی برای درک آن را دارا باشد (شاهچراغی، 1389: 67).

در واقع انسان شهرنشین امروز، در میان امکانات انبوه برای راحتی فیزیکی در شرایطی قرار دارد که محتاج اتصال ذاتی‌اش به طبیعت گمشده و کسب آرامش می‌باشد. با توجه به بحران عصبی عصر ما، نیاز به آرامش مهمترین نیاز در خصوص محیط‌های شهری می‌باشد. چرا که از یک سو دنیای پرتنش امروز و از سوی دیگر تأثیر خوشایند طبیعت بر بهداشت روان انسان و حتی نیاز سرشت انسان به نزدیکی به طبیعت در دنیای امروز لازم و ملزوم یکدیگرند. در شهرهای امروز تلاش می‌گردد تا این طبیعت در اغلب پارک‌های شهری به عنوان محیط زندگی متجلی گردد، اما نتوانسته به نیازهای روانی انسان پاسخ کامل بدهد (Shahcheraghi, 2011: 39).

3-4- باغ ایرانی

در جایی گفته شده که خود کلمه باغ ممکن است نسبتی با کلمه بغ، در زبان اوستایی به معنی خدا باشد (براتی، 1383: 14). به علاوه باغ از نظر مفهومی علاوه بر آن که دارای ریشه‌های آسمانی و مقدس است، دارای مفهوم تقسیم شده به چند بخش نیز می‌باشد (براتی، 1382: 6). واژه باغ در دایره‌المعارف اسلامی این چنین آمده است، که محوطه‌ای غالباً محصور، ساخت انسان با بهره‌گیری از گیاه، گل و درخت و آب که بر قواعد هندسی و باورها استوار است (خاک‌زند و همکاران، 1393). باغ ایرانی به‌عنوان پدیده‌ای فرهنگی، تاریخی، کالبدی و محیطی دارای پیشینه‌ای چند هزارساله بوده (اعتضادی، 1392: 7)، که در طول تاریخ تأثیر به‌سزایی در فراهم نمودن آسایش بشری داشته و بسان پارادایمی¹ از طراحی محیط، در عین سازگاری با نیازهای فیزیکی و روانی انسان، با شرایط طبیعی و بومی این سرزمین سازگار و ایجادگر فضایی کیفی برای مخاطبان خود است (فدایی و همکاران، 1399: 2). از دید برخی از پژوهشگران، هدف کلی باغ ایرانی حصول همنشینی انسان با طبیعت می‌باشد، که به صورت کششی دیرینه در نهاد انسان وجود دارد (Daneshdoust, 1999: 214). چرا که آن را تلفیق خردمندانه آب، گیاه و ابنیه در نظم معماری مشخصی می‌دانند که منجر به خلق محیطی ایمن، مطلوب و آسوده برای انسان می‌گردد (Shahcheraghi, 2011: 41).

در واقع باغ ایرانی به نوعی پیوند زیبایی و سودمندی است (Pirnia, 1994: 9). موجودیتی است گویای نیازهایی که هم روزمره‌اند و کاربردی، و هم معنایی هستند و انتزاعی (Falamaki, 2004). در طراحی واقعی ایرانی، فضا و عنصری بدون هدف رها نگردیده است؛ مثلاً ترتیب و ترکیب کاشت گل‌ها در این باغ صورت تجربی- علمی و تابع روابط و ناظر بر پویایی، کارایی و مقابله با ناسازگاری‌های محیطی بوده است و حتی چشم‌نوازی آن‌ها در فصول مختلف نیز در نظر گرفته می‌شده است (Clouston, 2007: 121). گیاهان دارویی خوراکی و عطر بر خاسته از آن، موجب تحریک سیستم عصبی شده و آرامش و تسکین روان انسان را به همراه دارد (Nili & Soltanzadeh, 2013: 69). وجود گل‌های رنگین بر شادابی و سرزندگی و تحرک اثرگذار است (Mahmoudinejad et al., 2005: 133). به همین خاطر وابستگی انسان و طبیعت و بهداشت روان و همچنین تجربه‌های پیشین در ساخت باغ‌ها و کیفیت دلپذیر حاصل از مرتبط ساختن طبیعت و محیط مصنوعی، موجب گردیده تا اصول باغ‌های تاریخی بازآفرینی شده و مورد توجه طراحان و پژوهشگران بگیرد (Shahcheraghi, 2011: 37). در ادامه اصول باغ ایرانی در قالب جدول شماره 3؛ نمایش داده شده است:

جدول 3- اصول باغ ایرانی، (مأخذ: براتی، 1398: 43)

اصل تعامل با طبیعت	به گفته ویلبر ² ، باغ ایرانی طبیعت‌گرا می‌باشد؛ زیرا درخت‌ها بدون هیچ‌گونه آرایشی هستند و گل‌ها نیز در هم کاشته می‌گردند (منصوری، 1384)، برخلاف باغ‌های اروپایی که شمشادها هرس می‌شوند و باغچه‌ها به صورت هندسی حضور دارند (نجر-نجفی، 1394: 76).
وحدت در کلیات تنوع در جزئیات	باغ ایرانی علاوه بر اینکه در کلیت خود دارای وحدت می‌باشد، در هندسه خطوط کلی و مصالح خود دارای تنوع فضایی است و با وجود محورهای اصلی و فرعی، کلیت بافت دارای نظم و وحدت است (دانش‌فر و صدیق، 1392: 222).
سلسله مراتب	در باغ ایرانی سلسله مراتب از ورودی شروع می‌گردد؛ سپس با گذر از یک هشتی و محور اصلی در نهایت به کوشک می‌رسد (دانش‌فر و صدیق، 1392: 221).
اصل توازن	در این باغ می‌توان عناصری نام برد که با ترکیب با یکدیگر و حضور در کنار هم موجب تعادل بصری می‌گردند. به این صورت در کنار عنصری سخت مانند دیوار، گونه‌های از درختان کاشته می‌شود (جیحانی و رضایی پور، 1396: 137).
تقارن	در باغ ایرانی اجزایی مانند کوشک و سردر ورودی قرینه می‌باشند. قرینه‌سازی در محور اصلی و به صورت درختان هم ردیف را می‌توان مانند باغ هشت بهشت نیز مشاهده نمود.
تکرار متناوب	در باغ ایرانی تکرار متناوب را می‌شود در دیوارهای باغ، کف‌سازی و کاشت درختان مشاهده کرد. به طور مثال در محور اصلی ابتدایی یک سرو و سپس یک چنار کاشته می‌شود و این ترتیب تکرار می‌گردد (شاهچراغی، 1392: 69).

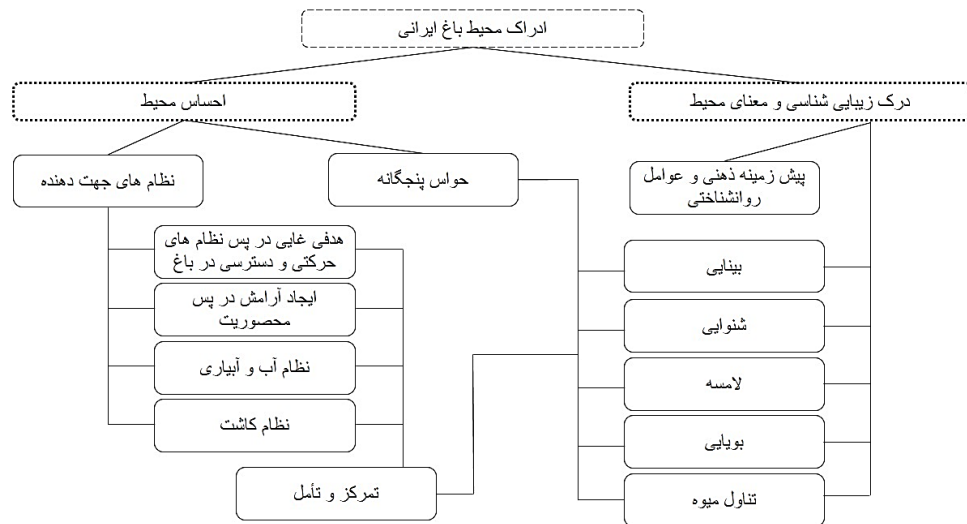
¹ Paradigm

² Donald Newton Wilber

1-3-4- ادراک باغ ایرانی

ادراک مکانیزمی برون فرایندی است که به چگونگی تحریکات اعضای حسی و جمع‌آوری اطلاعات مربوط می‌باشد و شناخت نیز یک مکانیزم درون فرایندی بوده که نحوه تأثیر تجارب پیشین و عوامل روانشناختی مانند انگیزه‌ها و ارزش‌ها را بیان می‌کند (Mortazavi, 2002: 66). به اعتقاد پاکزاد ادراک قوی، معنی‌دار و همه جانبه از فضا موجب خلق حس مکان خواهد گردید، چرا که انسان با عدم ادراک خود و نداشتن رابطه با جهان پیرامون، دچار هراس می‌گردد؛ پس در پی یافتن آرامش خاطر است (Pakzad, 2006: 147). لازم به ذکر است ادراک محیط در باغ ایرانی؛ در نمودار شماره 1 نشان داده شده است.

ارتباط میان منظر و سلامتی برای مدت طولانی در فرهنگ‌ها و جوامع مختلف مورد توجه بوده است. حضور عناصر طبیعی و مصنوع به کمک حواس پنج‌گانه، ادراک محیط را بر انسان ممکن می‌سازند. این عقیده که 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 را تحت تأثیر قرار می‌دهند در آسیای اولیه (چین، یونان و فرهنگ‌های رومی)، نیز مورد بررسی و مطالعه قرار گرفته است (Velarde et al, 2007: 199). در باغ ایرانی نظام تمرکز حواس که ناشی از تأثیر همزمان نظام جهت دهنده اصلی و نظام ادراکی حواس پنجگانه است (انصاری و همکاران، ۱۳۹۲: ۵)، بر احساس و ادراک انسان تأثیر می‌گذارد؛ چرا که انسانی که در محور اصلی باغ حرکت می‌کند، به سختی قادر است دیوار پیرامونی باغ را ببیند؛ آن هم نه به دلیل فاصله از آن، بلکه مسیرهای حرکتی در آن محصوریت بصری به وجود آورده و صدای آب و پرندگان نیز محصوریت شنوایی ایجاد می‌کنند (سرمدی و همکاران، 1399). همچنین رایحه و عطر گل‌ها و میوه‌ها، حس بویایی و چشایی را جلب کرده و حرکت بر زمین نرم، هموار و لطافت گیاهان و آب، حس لامسه در انسان را ایجاد کرده و در یک زمان واحد تمامی حواس را تحت تأثیر قرار می‌دهد که این جدایی وی از محیط بیرون، نوعی آرامش برای انسان به همراه دارد (Shahcheraghi, 2011: 169).



نمودار 1- ادراک محیط در باغ ایرانی، (مأخذ: انصاری و همکاران، ۱۳۹۲: 6)

4-4- شفا بخشی

شفا بخشی در حقیقت خاصیتی است که طی آن شرایط بدن بهبود پیدا کرده (Williams, 1999) و بیماری درمان پیدا می‌کند و موجب ایجاد سلامتی می‌گردد (خلیلی‌نژاد و همکاران، 1399). در واقع شفا بخشی کیفیتی است که هم ذهن و هم جسم را در بر گرفته (نیلی و همکاران، ۱۳۹۱: ۷۲) و هم برای منظر به کار می‌رود که آسایش را ارتقاء بخشیده و به سلامت فرد کمک می‌نماید (گودرزی و مختابادی، 1392).

5-4- منظر درمانی

بروز بحران‌های محیطی زندگی قرن بیست و یکم ناچار انسان معاصر را درگیر استرس، تنش و بحران عصبی کرده است که از عوامل تأثیرگذار بر این بحران‌ها می‌توان به ازدحام اطلاعات ناشی از پیشرفت تکنولوژی و دنیای صنعتی و ماشینی و همچنین بحران‌های زیست محیطی شامل آلودگی هوا، آلودگی صوتی، بصری و بر هم خوردن رابطه مطلوب میان طبیعت و انسان و رشد جمعیت اشاره کرد که باعث بروز مشکلاتی در زمینه‌های بهداشت روان افراد گردیده است (عبداللهی و همکاران، ۱۳۹۴: ۳). گسler¹ اولین کسی بود که موجب توسعه مفهوم چشم‌اندازها بر مبنای درمان در اوایل دهه ۱۹۹۰ گردید (Gesler, 1992: 740). بعد از آن این مفهوم تبدیل به جزئی اصلی از تفکر جغرافیایی سلامت شد و همچنین چندین کتاب به این موضوع اختصاص داده شد و هر سال تعداد مقالات پژوهشی کارشناسی در ارتباط با این موضوع در حال افزایش می‌باشد. چرا که محوریت مفهوم مناظر درمانی در ارتباط با منظر و سلامتی و نیز تعامل بین این دو و تندرستی جسمی و روانی مردم می‌باشد که نشان‌دهنده علاقه به سیاست محیط است.

¹ Gesler

6-4- منظر شفابخش

همانگونه که ذکر گردید، نگرانی‌های موجود در جهان توسعه یافته موجب گردیده مردم برای فعالیت‌های غیر فیزیکی بیشتر ترغیب شوند (Lennard & Lennard, 1998). در واقع این نگرانی که در رابطه با ضعف سلامت روان است، موجب ایجاد علاقه به محیط‌های طبیعی گردیده تا بتوان از این طریق به کاهش اضطراب و استرس کمک نمود (Harting, 2008). علاوه بر این اثرات سوء ناشی از عدم مطلوبیت کیفیت فضای شهری، بحران‌های عصبی و روانی را برای افراد منجر گردیده که بیماری‌های جسمی (تضعیف سیستم ایمنی بدن، دیابت، فشار خون، سرطان و ناراحتی قلبی)، بیماری‌های روانی (اضطراب، روان‌پریشی، استرس، عدم تمرکز و خودکشی) و بیماری‌های اجتماعی (پرخاشگری، بزهکاری، قتل، انزوا طلبی) را در پی دارد. چراکه بر اساس تحقیقات انجام گرفته شده، مشخص است که حضور مناسب طبیعت در محیط کالبدی زندگی انسان، همراه با ارتباط او با طبیعت، موجب ارتقای بهداشت و سلامت روان و کاهش بسیاری از بیماری‌های جسمی روانی و اجتماعی در جامعه خواهد گردید (شاهچراغی، ۱۳۸۹).

منظر شفابخش در واقع منظری است که به لحاظ برخورداری از ویژگی‌هایش، قابلیت کاهش تنش و فشار عصبی، تسکین، خلق آرامش، بازیابی نیرو و بهبود وضعیت سلامت را دارد. چرا که در مسیر گرایش انسان به سوی طبیعت با مخاطب خود ارتباط برقرار می‌کند. از سوی دیگر در تحولات سال‌های اخیر تغییر نگرش‌هایی در پزشکی مبتنی بر تأکید بر ارزیابی ارتباط انسان و طبیعت پیش آمده است که نشانگر این موضوع برای افزایش تمایل مردم به روش‌های درمان طبیعی به جای روش‌های مکانیزه و مصنوعی می‌باشند و بیشتر به سمت رویکردهای انسان‌گرا می‌روند. لذا کشوری مانند ایران که دارای میراث طبیعی و فرهنگی ارزشمندی به نام باغ ایرانی می‌باشد و همچنین سنت باغ سازی در این مکان دارای قدمتی دیرینه و حتی به عنوان یکی از مکاتب اصلی باغ سازی در جهان را دارد، پتانسیل تحقق برقراری ارتباط بین انسان و محیط طبیعت را دارا است (عبداللهی و همکاران، ۱۳۹۴: ۵).

7-4- مناظر شفابخش و باغ ایرانی

یافتن و کاوش شاخصه‌های مناظر شفابخش تحت عنوان باغ ایرانی به‌عنوان فضای مطرح در حیطه سنت دیرینه ساختاری و دارای جاذبه جهانی، قدمت طولانی، متضمن مفاهیم کالبدی، عینی، معنوی و معنایی و همچنین پاسخگو به نیازهای مادی و غیرمادی دارای وسعتی والاتر از چارچوب دیوارهای پیرامونی می‌باشد، چرا که با شناخت و بررسی لایه‌های شفابخشی از این فضا می‌توان به دستاوردهای مناسبی برای بهینه ساختن طراحی مناظر فضاهای باز شهری معاصر رسید. از سمت دیگر زندگی انسان‌ها در تمامی دوره‌های زمانی در گرو مسائل و کیفیت محیط کاربری زندگی آن‌ها بوده است؛ به صورتی که تلفیقی از محیط طبیعی (طبیعت) و محیط مصنوع (انسان ساخت) می‌باشد (عبداللهی و همکاران، 1394: 7). تلفیق طبیعت با محیط اطراف فرد و انسان ساخت به دلیل گرایش ذاتی بشر و نیازهای روانشناختی او، همواره توسط برنامه‌ریزان، شهرسازان و معماران به شکل ایده‌های طراحی متفاوتی نمود پیدا کرده است.

در واقع باغ شفابخش^۱ به وسیله ارتباطی که از طریق حواس مختلف با انسان برقرار می‌کند، باعث شفا بخشی شده و فشار روانی زندگی روزمره را کاهش می‌دهد (نیللی و همکاران، 1391: 3). به طوریکه با ارتباط با این فضا، در فرد افکار منفی جای خود را به افکار مثبت می‌دهند و طولانی شدن این وضعیت می‌تواند مسایل مهم از جمله اولویت‌ها، اهداف و جایگاه فرد در مقیاس بزرگ‌تر را تحریک کند (خوشبخت، 1383) و در نهایت این امر کمک می‌کند که فرد حس و جهت جدید را در زندگی پیدا کند (Van den Berg et al, 2010: 1204). در جدول زیر (جدول شماره 4)، رویکردهای طراحی این باغ آورده شده است:

جدول 4- رویکردهای طراحی باغ‌های شفابخش، (مأخذ: Cooper marcus et al, 1999)

سوابق تاریخی، هویت منطقه‌ای و هنر بیانی	رویکرد سنتی تاریخی
باغ‌هایی در جهت پایداری، باغ‌های گیاهان دارویی	رویکرد گیاه شناختی - بوم شناختی
تجربه شخصی و تجربه بالینی	رویکرد مردم محور

8-4- پیشینه مفهومی منظر شفابخش

از انواع فضاهایی که بشر از زمان پرداختن به کشاورزی در ۱۰ سال پیش ایجاد نموده باغ شفابخش است؛ که به‌عنوان بازتابی از تعالیم فرهنگی، احساسات فردی ریشه در ایران، مصر، ژاپن و دیگر کشورهای شرقی دارد.

1-8-4- هزار تو (لابیرنت^۲)

مکان‌های پر پیچ و خم در تاریخ اساطیر یونان و یافتن آن‌ها در سال ۲۰۰۰ ق.م در مصر. در ابتدا از جنس سنگ بوده ولی بعدها از موادی مانند چمن و گیاهان دیگر بهره بردند. این مفهوم مردم را به رهایی از مشکلات در مرکز خود فرا می‌خواند (Cooper Marcus et al, 1999). نمونه‌ای از آن را می‌توان در ورودی مرکز طبی پاسیفیک^۳ در کالیفرنیا مشاهده نمود.

2-8-4- پردیس‌ها (باغ‌های ایرانی اسلامی)

به گفته مورخان یونانی، پیرامون خانه‌های ایرانی باغ‌هایی وجود داشت که به آن‌ها پردیس می‌گفتند. منشاء پردیس‌ها به ۲۵۰۰ سال قبل از میلاد مسیح بازمی‌گردد که به دلیل کشش ذاتی در انسان‌ها با هم‌نشینی با طبیعت، محلی برای آرامش بوده است (هادوی، 1383). به عنوان مثال می‌توان در این زمینه پردیس در خانه سالمندان وودلندر در لمبت انگلستان را معرفی نمود.

¹ Healing garden

² labyrinth

³ Pacific

3-4-8-4-باغ‌های ژاپنی (باغ‌های ذن)

این باغ‌ها در بین سال‌های ۱۱۸۵ تا ۱۳۳۳ ظهور یافتند و مظهر توجه به اندیشه‌های فلسفی و وسیله‌ای برای تعالی بوده‌اند (هادوی، ۱۳۸۳: ۴۵). آرامش حاکم بر باغ ذن، ناشی از فرم طبیعی و افقی تخته‌سنگ‌های ثابت بر شن می‌باشد (Bender, 2000). یکی از نمونه‌های امروزی این باغ در مرکز سرطان شاندرز بنا گردیده است.

4-4-8-4-باغ‌های صومعه رهبانی

این باغ‌ها از اولین نشانه‌های باغ‌های شفابخش در اروپا در قرون وسطی می‌باشد (هادوی، ۱۳۸۳: ۴۸). به صورتی که مانند پردیس‌ها و باغ‌های ژاپنی دارای فضای محصور بودند و پیرامون فضای درونی آن‌ها رواق‌هایی وجود داشت (عبداللهی و همکاران، ۱۳۹۴: ۱۱). در ادامه محورهای مناظر شفابخش تحت عنوان جدول شماره 5 آورده شده:

جدول 5- محورهای مناظر شفابخش، (مأخذ: اقتباس از نیلی و همکاران، 1391: 4)

شاخصه مناظر درمانی	محقق	وضعیت شاخصه	گزارشی از چگونگی تأثیر در سلامت	توضیحات
تنوع فضاها	Grahn et al, 1997	زمین بازی همراه با فضای سبز	کاهش میزان بیماری، به حداکثر رساندن قدرت تمرکز، بهبود عملکردها	گوناگونی فضاها به مخاطب فرصت تجربیات مختلف داده و فضاهای جمعی و انفرادی حق انتخاب را به مخاطب می‌دهد (Volker & Kistemann, 2011).
گل و گیاهان رنگین	Otto son & Grahn, 2005	باغ یا میوه های قدیمی، طبیعت بالایی از تنوع گونه‌های گل	افزایش قدرت تمرکز، تأثیر مثبت بر ضربان قلب	انتخاب گیاه مناسب موجب تحریک احساس می‌گردد و بوته‌های رنگی و معطر حس بویایی را تحریک کرده که موجب آرامش و گریز از اضطراب خواهد گردید (Sad, 2003:5).
گیاهان دارویی	Tennessee & Imprich, 1993	درختان، چمن، بوته و دریاچه	افزایش میزان توجه مستقیم	
	Hartig et al, 2003	چشم اندازی با درختان و طبیعت	کاهش استرس و بهبود رفتار و حالات، کاهش فشار خون، کاهش خشم و عصبانیت	با توجه به اینکه این گیاهها در نواحی آب و هوای ویژه رشد می‌کند، اما خواص درمانی این گیاهان بر ضرورت کشت و پرورش آن در این فضا می‌افزاید (Sökand & Kalle, 2010).
	Kaplan, 1993	چشم اندازی با عناصر طبیعی	تأثیر قوی در رضایتمندی و بهبودی، کم شدن ناامیدی، زندگی و نهایت سلامت کلی	
	Johr & Pearson, 2006	چشم انداز شهری با فرم-های مختلف درخت	واکنش مثبت در فضاهای شهری با درخت در برابر فضای شهری با اشیای بی‌جان، کاهش فشار خون، پاسخ مثبت در مقابل شکل گرد و مخروطی درختان	
کاهش صدای نامطلوب محیطی	Diette et al, 2003	چشم اندازهای طبیعی، چمنزار به همراه صدای طبیعت	کاهش درد در معرض طبیعت و شنیدن صدای دلنواز	صدای آواز پرندگان و صدای ضربه باد شاخ و برگ درختان برای مخاطب آرامش بخش بوده و از ترش و فشار می‌کاهد.
به حداقل رساندن ابهام	Nakamura & Fujii, 1992	پرچین	ایجاد آرامش	لازم است به راحتی قابل فهم باشد، چرا که نظم موجود ادراک آن را تسریع بخشیده و موجب کشش به آن می‌شود. همچنین محیط-های پیچیده و رمزآلود می‌توانند بر روی سلامت افراد اثرگذار باشند (Naderi Raman, 2005:155).
ظهور آب در گونه های مختلف	Laum, et al, 2003	محیط های طبیعی، ساحل	تأثیر مثبت در ضربان قلب	شفافیت و حرکت آب موجب ایجاد حس امنیت و آرامش در افراد گردیده و حس تازگی سرزندگی و خنکی را القا می‌سازد (Volker & Kistemann, 2011:2).
	Ulrich et al, 1991	چشم اندازهای طبیعی	کاهش خشم و ترس، تسریع بهبودی، کاهش ضربان قلب	

9-4- مفهوم سرزندگی¹

دو عامل عدم هماهنگی فضاهای باز شهری با شرایط فعلی و یا تغییر کاربری فضاهای باز، سبب کم‌رنگی نقش این فضاها در شهر گردیده است. برای دست‌یافتن به محیط شهری سرزنده، لازم است مکان‌ها و موقعیت‌هایی برای خلق تجربه‌های لذت بخش فراهم باشد. به عقیده لینچ²، سرزندگی را می‌توان یکی از هفت محور اصلی کیفیت محیط نامید، که شامل سرزندگی، دسترسی، معنی، تناسب، نظارت و اختیار، کارایی و عدالت می‌باشند. وی بر این عقیده است که سرزندگی، در واقع به معنای چگونگی حمایت توسط شهر؛ برای عملکردهای حیاتی و نیازهای بیولوژیکی بوده است (Lynch, 1997: 154). از اثرات این عامل می‌توان به احساس امنیت (Thwaites, 2001: 245)؛ پایداری و خودکفایی، سلامت فیزیکی و ذهنی (Francis, 2003: 30)، پیشرفت و رونق یافتن (Fallah et al, 2012: 50)؛ رضایتمندی (Potter, 2006: 21)، نوآوری و خلاقیت، سازگاری، خوداحیایی و هویت (Pakzad, 2006: 98) و در نهایت حس انسجام، جهت‌اهمیت و نقش سرزندگی محیطی در فضاها اشاره کرد. اساساً تأمین نشاط و سرزندگی، یکی از دغدغه‌های اصلی نظام‌های مدیریت شهری و مردم است، زیرا که یکی از پایه‌های سازنده کیفیت کلی طراحی شهری یک محیط بوده و بنا به گفته سقراط، در قرن پنجم قبل از میلاد، هدف ایجاد شهر، تأمین نشاط و سرزندگی کاربران است (گلکار، 1386). به نظر ونساتیمر و همکارانش³ (2006)، سرزندگی به معنی تجربه به‌عنوان یک انسان معنا می‌شود؛ و به عقیده اکولیز⁴، فضایی سرزنده است که متعلق به تمامی گروه‌ها باشد (Okulicz, 2012: 1).

جدول 6- اصول پایه فضای سرزنده، (مأخذ: اقتباس از علی‌پور اصفهانی و همکاران، 1397: 123)

مفهوم کیفیت سرزندگی اجتماعی	نظریه پرداز
برقراری برخوردها و تعاملات بین افراد	جین جیکوبز ⁵ (1388)
تحرك، پویایی	چپمن ⁶ (1386)
زنده بودن یک مکان رفتاری بستگی به تمایل مردم نسبت به آن دارد.	لنگ ⁷ (1391)
تأمین سلامت جسمی، روانی، اجتماعی و بازتاب غنای روحانی و فرهنگی	کیت سیمور ⁸ (1389)
کلیت و یگانگی در ساختار فضا	الکساندر ⁹ (1373)
یگانگی و وحدت	انگورانی (1389)
تنوع و فعالیت‌پذیری	پاکزاد (1386)
ایمنی و امنیت	میشاییل ایستمن ¹⁰ (انگورانی، 1389)

10-4- ابعاد سرزندگی محیطی

- بعد عملکردی - اقتصادی سرزندگی محیطی
- بعد اقلیمی سرزندگی محیطی
- بعد فضایی - کالبدی سرزندگی محیطی
- بعد اجتماعی - فرهنگی سرزندگی محیطی
- بعد ارتباطی سرزندگی محیطی

جدول 7- معیارهای ارزیابی سرزندگی در محیط، (مأخذ: اقتباس از شهبازی و همکاران، 1398)

معیارهای ارزیابی سرزندگی فضایی - کالبدی در محیط	نفوذپذیری، تنوع، خوانایی الگوهای فعالیت، انعطاف‌پذیری، گوناگونی، سلسله مراتب، تناسب بصری، تمایز/ تشابه، تداوم/ تحول
معیارهای ارزیابی سرزندگی محیطی از بعد اجتماعی- فرهنگی	هماهنگی با اجتماع و فرهنگ، غنای حسی، دلپذیری، تعلق، نظارت
معیارهای ارزیابی سرزندگی محیطی از بعد ارتباطی	دسترسی، سرعت و حرکت، ارتباط، انعطاف‌پذیری، راحتی، شادی بخش بودن

¹ liveliness

² Lynch

³ Vanessa Timmer

⁴ Okulicz

⁵ Jacobs

⁶ Chapman

⁷ Lang

⁸ Simuer

⁹ Alexandre

¹⁰ Eastman

با توجه به مطالب پیشین، جامعه از چالش‌هایی سرشار است که عوامل استرس‌زا و بیماری‌های ناشی از آن را به همراه خود دارد و اندیشمندان راه‌حل‌هایی برای کاهش استرس و بالا بردن بهبودی از راه مناظر طبیعی را ارائه نموده‌اند. چرا که نظام‌های موجود در مناظر طبیعی تأثیری مستقیم بر حواس پنجگانه انسان داشته و عوامل تحریک‌کننده مانند بازی با نور و سایه، عطر گیاهان، آوای طبیعت و عواملی از این دست؛ حواس او را تحت تأثیر قرار می‌دهند که در نهایت به کسب آرامش و تمرکز حواس منجر می‌شود و از آنجا که بهداشت روان در درون انسان اتفاق می‌افتد، ولی عوامل آن را محیط اطراف انسان تشکیل می‌دهد؛ بنابراین تحقیق و پژوهش بر منظر طبیعی امری ضروری به نظر می‌رسد. آن چیزی که مورد قبول روانشناسان معاصر است؛ بدین صورت است که در واقع در یک منظر شهری؛ بحث سلامت روح و جسم و ارتقاء آن به روابط اجتماعی و فعالیت کاربران آن محیط وابسته است و لازم است دارای فضاهای مختلفی با خصوصیت‌های متفاوتی شامل هیجان، لذت، شادی، پرورش و ... باشد. در کل می‌توان اصول طراحی زیر را برای منظر طبیعی و درمانگر نام برد:

- تنوع و مطلوبیت در فضا
- با خلق تنوع در فضاها می‌توان به کاربران حق انتخاب داد که موجب کاهش استرس خواهد گردید.
- حواس پرتی‌های مثبت
- عواملی از جمله گیاهان، آب و فعالیت‌هایی مانند کار کردن با آن‌ها واند باعث کاهش سطح استرس گردد.
- کاهش مسائل منفی و ناخوانا
- برای افزایش اثرات مثبت این باغ‌ها می‌توان عواملی منفی مانند دود و نورپردازی مصنوعی و همچنین سروصدای محیط شهری را به حداقل رساند.
- کاهش ابهام
- به واسطه تجزیه محیط‌ها میتوان به کاهش استرس برای افراد رسید.
- به کارگیری گونه‌های متنوع گیاهی
- بهره‌گیری از این گونه‌ها و فضاهای سبز می‌تواند التیام‌بخشی فضا را بیشتر کند.
- تشویق کردن
- این باغ‌ها کاربران را تشویق به فعالیت‌هایی مانند راه رفتن کرده که موجب پایین آوردن سطح افسردگی می‌گردد.

جدول 8- باغ ایرانی ارتقاء دهنده کیفیت فضایی و حس سرزندگی، (مأخذ: نگارندگان، 1401)

معیار	شاخصه‌های مؤثر در سرزندگی	نمود در باغ ایرانی
انعطاف پذیری	✓ افزایش سطح تعاملات اجتماعی ✓ دسترسی ✓ ارتفاع	✓ فضای جمعی
خوانایی راه	✓ محصوریت ✓ بهره‌گیری از عناصر شاخص	✓ آب و فواره ✓ محور اصلی ✓ کاشت درخت در اطراف راه
گره	✓ فضای مکث	✓ جانمایی کوشک
نشانه	✓ القا نمودن حس رسیدن	✓ بهره‌گیری از آب نما در طول مسیر
لبه	✓ جذب جمعیت ✓ چشم‌انداز مناسب	✓ قرارگیری دیوارهایی مشبک
تناسبات بصری	✓ ریتم عمودی (دیوار) ✓ ریتم افقی (کف) ✓ خطوط آسمان ✓ خوانایی، گوناگونی،	✓ ریتم عمودی درختان ✓ ریتم افقی و حرکت خطی آب ✓ وجود خط آسمان در نظام استقرار ابنیه
نفوذپذیری	✓ شفافیت فضایی ✓ پیوستگی فضایی	✓ فضای بدون مرز ✓ انعکاس تصویر فضا در آب
گوناگونی	✓ تنوع کاربری ✓ تنوع بافت ✓ حق انتخاب زیاد	✓ هم‌نشینی گل و درخت و ... ✓ غنای حسی ✓ درگیری حواس پنج‌گانه
غنای حسی	✓ بینایی	✓ پیدا و پنهان شدن آب ✓ نمایش آب به صورت های گوناگون

انعکاس نور	✓			
تنوع رنگی	✓			
نظم و تقارن بصری	✓			
صدای آب	✓	شنوایی	✓	
وزش باد	✓			
صدای پرندگان	✓			
گیاهان معطر	✓	بوایی	✓	
رطوبت و پراکندگی بوی خاک	✓			
تنوع در بافت	✓	لامسه	✓	
وزش نسیم بر خاسته از فضا	✓			
مشبک ساختن دیوارها جهت	✓	بالا بردن تعاملات	✓	امنیت
تداوم دید		روشنایی و نورپردازی	✓	
		محصوریت فضا	✓	
		دسترسی مناسب	✓	
کنترل سایه اندازی	✓	آسایش اقلیمی	✓	زیست محیطی
رعایت نظام کاشت جهت کاهش	✓	تهویه و جریان هوای	✓	
آلودگی صوتی			مناسب	
		عدم وجود آلودگی	✓	
			صوتی	

6- نتیجه گیری

رشد روز افزون شهرنشینی و شتاب پیشرفت‌های تکنولوژی علاوه بر پیامدهای مثبت، موجب افزایش تنش در جوامع و نیاز به فضاهای آرامش بخش را دوچندان نموده است. همانطور که در طول تاریخ و در همه فرهنگ‌ها دسترسی به طبیعت به عنوان یک نیاز بنیادین بشری به شمار رفته است، پژوهشگران معتقدند مناظر نه تنها نیازهای کالبدی را تأمین می‌کند، بلکه وظیفه حمایت از سلامتی را به عهده دارند. در پایان می‌توان گفت که باغ‌های موفق ایرانی شامل اصول طراحی زیر می‌باشند:

- تنوع و مطلوبیت در فضاها
- طراحی فضاهایی با معنا و هویت ایرانی
- بهره‌گیری از کهن الگوها و بازگرداندن مفاهیم فراموش شده
- موزه‌ای بودن باغ ایرانی و بازخوانی در حیات پویای شهر
- فراهم کردن حواس پرتی‌های مثبت
- به حداقل رساندن عوامل ناخوانا
- کمتر کردن ابهام
- بهره‌گیری از گونه‌های متنوع گیاهی
- ورودی خاص برای بازدیدکنندگان
- بهره‌گیری از عنصر آب برای تأثیر التیام‌بخش فیزیکی و روحی
- استفاده خلاقانه از رنگ، نور، موسیقی و رایحه گیاه
- استفاده از خصیصه‌های طبیعی مانند سنگ، چوب، آلاچیق، حصارهای طبیعی

مراجع

اعتضادی، لادن، 1392، دریاچه‌ای به باغ ایرانی، اهمیت پژوهش‌های چندجانبه باغ ایرانی. فصلنامه منظر، 5 (24)، 3-6.
 امین‌زاده، بهناز، 1386، مناظر شهری: شفا بخشی و منظر درمانی با طبیعت، ویژه‌نامه شهرداری‌ها، سومین همایش ملی فضای سبز و منظر شهری، شماره 22.
 انصاری، مجتبی و بحتوی، رها و حسین یکیا، محمد مهدی و دادگر، مسعود، 1392، بررسی حس مکان در باغ ایرانی و بوستان‌های امروزی، مطالعه موردی: باغ دولت آباد یزد و بوستان آب و آتش تهران، فصلنامه مطالعات شهر ایرانی اسلامی، شماره 13.

- انصاری، مجتبی و محمودی نژاد، هادی، ۱۳۸۶، باغ ایرانی تمثیلی از بهشت با تأکید بر ارزش‌های باغ ایرانی در دوران صفوی، هنرهای زیبا، معماری و شهرسازی، شماره ۲۹.
- آل‌هاشمی، آیدا، ۱۳۹۹، باغ فتح آباد کرمان، جایگاه شاخص اصیل باغ ایرانی در احیای باغ‌های تاریخی ایران، منظر، شماره ۵۱.
- براتی، فهیمه، ۱۳۹۸، ارائه اصول و الگوهای جهت بازآفرینی باغ ایرانی در فضاهای سبز شهری معاصر با تکیه بر مقایسه باغ ایرانی و فضاهای سبز معاصر، پایان نامه کارشناسی ارشد دانشکده معماری، دانشگاه هنر، اصفهان.
- براتی، ناصر، ۱۳۸۲، نگاهی نو به مفهوم فرهنگی باغ و فضای سبز در زبان فارسی، محیط شناسی، شماره ۲۹، ۱۲-۱.
- براتی، ناصر، ۱۳۸۳، باغ و باغ‌سازی در فرهنگ ایرانی و زبان فارسی، مجله باغ نظر، شماره ۲، ۱۵-۳.
- پورمند، حسن‌علی و کشتکارقلانی، احمدرضا، ۱۳۹۰، تحلیل علت‌های وجودی ساختار باغ ایرانی، نشریه هنرهای زیبا معماری و شهرسازی، شماره ۴۷.
- پیرنیا، محمدکریم، ۱۳۸۷، باغ ایرانی، گلستان هنر، شماره ۱۲.
- جیحانی، حمیدرضا، ۱۳۹۳، فرنگی‌سازی در باغ ایرانی، دگرگونی‌های باغ تهران در دهه ۱۳۰۰ قمری، مجله منظر، شماره ۲۳.
- حسینی بهشتی، سید محمد، ۱۳۸۷، جهان باغ ایرانی، گلستان هنر، شماره ۱۲.
- حقیقت‌بین مهدی و علیدوست، ساناز، ۱۳۹۸، مطالعه تطبیقی رمزهای آیینی و فرهنگی در منظر پردازی ایرانی و چینی، باغ نظر، شماره ۷۷.
- حقیقت‌بین، مهدی و انصاری، مجتبی، ۱۳۹۳، نماد پردازی در باغ‌های ایرانی در دوره اسلامی و ارتباط آن با باورهای مذهبی سازندگان، نقش جهان، شماره ۱۴.
- حیدرتاج، وحید، ۱۳۹۶، نقدی بر منشاء تفکرات الگوی چهار بخشی در باغ ایرانی، هنر و تمدن شرق، شماره ۷.
- خاک‌زند، مهدی و حسینی‌کیا، سید محمد مهدی، ۱۳۹۳، دستیابی به زبان الگو اسلامی - ایرانی طراحی محیط و منظر، فصلنامه مطالعات شهر ایرانی اسلامی، شماره ۱۷.
- خرم‌رویی، ریحانه و ماهان، امین، ۱۳۹۹، باغ ایرانی به مثابه رسانه‌ای تعاملی، منظر، شماره ۵۱.
- خلیلی نژاد، سیدمحمدرضا و میرزایی، سعید و زارعی، علی، ۱۳۹۹، ویژگی‌های منظر چند عملکردی در باغ ایرانی، مطالعه موردی: میراث جهانی باغ اکبریه، منظر، شماره ۵۲.
- خوشبخت، علی، ۱۳۸۳، پزشکی در منظرسازی نوین باغ‌های شفابخش، فصلنامه باغ نظر، شماره ۲.
- دانش‌فر، احسان و صدیقی، مرتضی، ۱۳۹۲، معماری منظر، انسان، طبیعت، ویرایش سیامک پناهی، تهران، سروش دانش.
- زارعی، محمد ابراهیم و سلطان مرادی، زهره، ۱۳۹۶، آب در باغ ایرانی بررسی معماری آب و ساختار آبرسانی در باغ چهلستون اصفهان، فصلنامه مطالعات شهر ایرانی اسلامی، سال هشتم، شماره ۳۰.
- سرمدی، صدف و شاهچراغی، آزاده و کریمی‌فرد، لیلا، ۱۳۹۹، مقایسه تطبیقی مؤلفه‌های غنای حسی دوره گذار باغ به پارک در تهران (مطالعه موردی باغ ایرانی و پارک نیاوران)، هویت شهر، شماره ۴۴، سال ۱۴.
- شاطری وایقان، امید، ۱۳۹۹، بررسی ساختار باغ‌های ایرانی، معماری سبز، شماره ۱۹.
- شاکری، مریم، ۱۳۸۲، آب و باغ‌های ایرانی، کتاب ماه هنر، شماره ۵۸.
- شاهچراغی، آزاده، ۱۳۸۸، تحلیل فرآیند ادراک محیط باغ ایرانی بر اساس نظریه روانشناسی بوم شناختی، نشریه هویت شهر، سال سوم، شماره ۵.
- شاهچراغی، آزاده، ۱۳۹۳، بازیابی طرح تک محوری چهار باغ ایرانی، هویت شهر، شماره ۲۰.
- شاهچراغی، آ.، 1389، پارادایم‌های پردیس درآمدی بر بازشناسی و باز آفرینی باغ ایرانی، انتشارات جهاد دانشگاهی، تهران.
- شهبازی مهرداد و یگانه منصور و بمانیان محمدرضا، 1398، غربالگری عوامل سرزندگی محیطی در فضاهای باز مجموعه مسکونی شهر تهران با استفاده از تکنیک فازی، مدیریت شهری، شماره 54.
- شیبانی، مهدی و هاشمی‌زادگان، سید امیر، ۱۳۹۵، باغ ایرانی هستی نو شونده، باغ نظر، شماره ۴۵.
- عبداللهی، رکسانا و امین زاده، بهناز و شاهچراغی، آزاده و اعتصام، ایرج، ۱۳۹۴، تدوین مؤلفه‌های شفابخشی منظر در باغ‌های ایرانی و کاربرد آن در طراحی فضاهای باز شهری، مدیریت شهری، شماره ۳۹.
- علایی، علی، ۱۳۹۱، باغ ایرانی از منظرپوپ، فصلنامه کیمیای هنر، سال اول، شماره ۲.
- علی‌پور اصفهانی، مریم و شاهپورندی، احمد و قلعه نویی، محمود، 1394، بررسی ویژگی‌های کالبدی و اثرگذاری آن بر سرزندگی و زیست پذیری محله‌های قدیم شهری، نمونه موردی محله سنبلستان اصفهان، فصلنامه علمی - پژوهشی مرمت و معماری ایران، سال 5، شماره 9.
- فاطمی، مهدی، ۱۳۹۸، باغ بهلگرد، نمونه اولیه و الگوی باغ‌های بیرجند، منظر، شماره ۴۷.
- فدایی، هانیه و مفیدی شمیرانی، مجید و منصوری، امین و فیضی، محسن، ۱۳۹۹، بررسی تطبیقی باغ‌های ایرانی چهلستون و هشت بهشت اصفهان با پارامترهای پایداری منظر در پاسخگویی به اهداف اقلیمی منطقه گرم و خشک، هویت شهر، شماره ۴۲، سال ۱۴.
- فرهی فریمانی، مریم و حقیقت‌بین، مهدی، ۱۳۹۵، واکاوی ادراک ایرانیان در مواجهه با طبیعت (مطالعه موردی: بررسی تولیدات علمی در رشته معماری منظر و حوزه هنر و معماری)، فصلنامه مطالعات شهر ایرانی اسلامی، شماره ۲۴.
- فلامکی، محمد منصور، ۱۳۹۱، ایرانیان و باغ، سرزمین‌های باغ ایرانی، منظر، شماره ۲۱.
- گلکار، کوروش، 1386، مفهوم کیفیت سرزندگی در طراحی شهری، دو فصلنامه علمی پژوهشی صفه، دوره 16، شماره 44 : 75-66.
- گودرزی سروش، محمد مهدی و مختابادی مصطفی، 1392، نمادگرایی باغ ایرانی در دوره اسلامی، هویت شهر، دوره 7، شماره 13.
- گودرزی سروش، محمد مهدی و هاشمی، سیما، 1395، باغ ایرانی ارتقاء دهنده کیفیت فضایی و حس سرزندگی، کنفرانس دو سالانه جامعه و معماری معاصر، اصفهان.

- متدین، حشمت الله و متدین، رضا، ۱۳۹۴، لزوم ایجاد باغ ایرانی، هنر و تمدن شرق، شماره ۷.
- مثنوی، محمدرضا و وحیدزادگان، فریبا، ۱۳۹۳، بازآفرینی نظام مفهوم و معنای واقعی ایرانی در باغ شهر ایرانی اسلامی، نقش جهان، سال چهارم، شماره ۱، ۳۵-۲۷.
- مدقالچی، لیلا و انصاری، مجتبی و بمانیان، محمدرضا، ۱۳۹۳، روح مکان در باغ ایرانی، باغ نظر، سال یازدهم، شماره ۲۸.
- مظهری، ابراهیم و مقصودی، امید و پودات، فاطمه، ۱۳۹۹، بررسی و بازخوانی نظام ساختاری و الگوی شکل‌گیری باغ خان شوشتر، فصلنامه مطالعات شهر ایرانی اسلامی، سال یازدهم، شماره ۴۱.
- منصوری، سید امیر، ۱۳۸۴، درآمدی بر زیبایی شناسی باغ ایران، باغ نظر؛ شماره ۳.
- موسوی حاجی، سید رسول و تقوی، عابد و شریفی‌نژاد، ثریا، ۱۳۹۳، پژوهشی تطبیقی در ساختار کالبدی- فضایی باغ ایرانی، مطالعات شبه قاره، شماره ۲۱.
- موسویان، سمیه، ۱۳۹۸، شکل‌گیری هویت مکان به واسطه ادراک حسی در باغ ایرانی، مطالعات ملی، شماره ۸۰.
- میرصفا، سید عبدالله و پورعلی، مصطفی، ۱۳۹۹، کاربرد الگوی طراحی باغ ایرانی در باغ‌های شمال ایران، باغ نظر، شماره ۹۱.
- نجانجفی، الناز، ۱۳۹۴، ساختن و ساخته شدن، بازنگری در مفهوم فرهنگ و نسبت آن با معماران پایان‌نامه دکترا، دانشگاه شهید بهشتی، تهران.
- نیلی، رعنا و نیلی، ریحانه و سلطان‌زاده، حسین، ۱۳۹۱، چگونگی بازتاب شاخصه‌های مناظر فرهنگی و گردشگری کشور، باغ نظر، شماره ۲۳.
- هادوی، سارا، ۱۳۸۳، توسعه ایده منظر شفابخش در فضای عمومی شهری، نمونه موردی: بوستان ابریشم، پایان‌نامه کارشناسی ارشد رشته مهندسی طراحی محیط زیست، تهران، دانشگاه تهران.
- Bender, T., 2000, *Building with the Breath of Life: Working with Chi Energy in our Homes and Communities*. Korea: Five River Press.
- Bowman T, et al, 2009, Valuation of open space and conservation features in residential subdivisions. *Journal of environmental management*.
- Clouston, William Alexander, 2007, *Flowers from a Persian Garden and Other Papers*, BiblioBazaar, LLC, Charleston, USA.
- Cooper Marcus C, & Barnes, M., 1999, *Healing Gardens, Therapeutic Benefits and Design Recommendations*, Wiley, New York, NY.
- Corti, B, 2005, Increasing Walking, How important is distance to, attractiveness and size of public open space? *American Journal of Preventive Medicine*, 28.
- Daneshdoust, Yaghoob, 1999, "Iranian Garden," *Journal of Asar*, (18- 19) 218- 221.
- Falamaki, Mohammadmansoor, 2004, "Secrets of the Persian Garden," *Journal of Muzeha*, (41) 53 -55.
- Fallah Manshadi, E., Habibi, S., & Roohi, A., 2012, Pedestrian Zones: From Vision to Action Evaluation of Pedestrian Zone in Tehran Bazaar, 5(9), 45-63.
- Francis, M., 2003, *Urban Open Space: Designing for User Needs*. Island Press, Washington D.C.
- Hansmann, R., Hug, S. & Seeland, K., 2007, Restoration and stress relief through physical activities in forests and parks. *Journal of Urban Forestry & Urban greening*, (6): 213-225.
- Hartig T, Evans GW, Jamner LD, Davis DS, Garling T, 2003, Tracking restoration in natural and urban field settings. *Journal of Environmental Psychology*, 23: 109-123.
- Hartig, T., 2008, Environmental influences on psychological restoration. *Journal of Scand*, (37): 378-393.
- health effects of inland surface water a review," *International Journal of Hygiene and Environmental Health*, (214) 449- 460.
- Kaplan, R., Kaplan, S., 1998, *The Experience of Nature: A Psychological Perspective*. New York: Cambridge University Press.
- Khansari, Mehdi and Mohammadrezamoghtader and Minoosh Yavari, 2004, *Persian Garden, A reflection of Paradise*. Tehran: Iran Cultural and Tourism Heritage Organization.
- Kotchen, M. et al, 2006, Explaining the appearance and success of voter referenda for open space conservation. *Journal of environmental economics and management*, 52.
- Lennard, C., & Lennard, H., 1998, *Designing Urban Space and Social Life*. (R. Mojtaba Pour, Ed. & Trans.). Tehran: Architecture and Urban Design.
- Lynch, K., 1997, *Good City Form*. Cambridge: MIT Press.
- Mahmoudinejad, Hadi and Mohammadreza Pourjafar and Mohammadreza Bemanian and Mojtaba Ansari, 2005, "Gardens," *Journal of Bagh Nazar* (23) 64- 74.
- Masnavi, Mohammadreza, 2011, *Course Teaching Texts, Principles of environmental design*, Tehran University.
- Massignon., 1921, 149-160, 151, Nicholson, 1931: 210- 380, 255, 2003, <http://www.parks.tehran.ir>.
- Mortazavi, Shahrnaz, 2002, *Environmental Psychology and its applications*, Tehran: Shahid Beheshti University.
- Naderi, J. & Raman, B., 2005, Capturing impressions of pedestrian landscapes used for healing purposes with decision tree learning. *Journal of Landscape and Urban Planning*, (73): 155-166
- Naghizadeh Mohammad, 2004, "The Garden of Essence, a Prototype for Design of Urban Space," *Journal of Environmental Sciences*, (40) 63- 75.
- Nili, Rana and Reyhaneh Nili and Hosein Soltanzadeh, 2013, "Studying the Application of Healing Landscapes in Persian.
- Pakzad, J., 2006, *Theoretical Foundations and Urban Design Process*. Shahidi Publishing House, Tehran.
- Pakzad, Jahashah, 2002, "Expert Culture and People Culture," *Journal of Urban Management*, (8) 32- 41.
- Parsons, R., 1991, The potential influences of environmental perception on human health. *Journal of Environ*, (11): 1-23.
- Pirnia, Mohammadkarim, 2004, "Iranian Garden," *Journal of Abadi* (15) 13- 25.
- Potter, C., 2006, *Environmental Factors, Outdoor Air Quality and Activity Level*, Kansas Department of Health and Environment, Office of Health Promotion.
- Sad, I., 2003, Therapeutic effects of garden. *Journal of Teknologi*, (38): 55-68
- Shahcheraghi, Azadeh, 2011, *Paradigm of paradise*, Tehran: Jahad Daneshgahi.
- Sökand, R. & Kalle, R., 2010, *Herbal landscape*. *Journal of Trames*, (14): 207-226.
- Thwaites, K., 2001, *Experiential Landscape Place: An Exploration of Space and Experience in Neighborhood Landscape Architecture*. *Landscape Research*, 26(3), 245-255.
- Ulrich, R., 1986, Human response to vegetation and landscapes. *Journal of Landscape and Urban Planning*, (13): 29-44.

- Van den Berg, Agnes & Jolanda Mass & Robert A. Verheij & Peter P. Groenewegen, 2010, "Green space as a buffer between stressful life events and health," *Journal of Social Science & Medicine* (70)1203- 1210.
- Velarde, M., Fry, G. & Tveit, M. ,2007, Health effects of viewing landscapes – Landscape types in environmental psychology. *Journal of Urban Forestry & Urban greening*, (6): 199-212.
- Völker, S. & Kistemann, T. ,2011, The impact of blue space on human health and well-being – Salutogenetic health effects of inland surface waters: A review. *International Journal of Hygiene and Environmental Health*, 214(6): 449-460.
- Wilber, Donald ,2004 , *Persian Garden and garden Pavilions*, Translated by Mahindokht Saba, Tehran: Elmi- Farhangi.
- Williams, A. ,1999, *Therapeutic Landscapes: The Dynamic Between Place and Wellness*. Lanham, MD : University Press of America.