

رابطه عدم عناصر طبیعت و استرس در ساختمان های معماری

حمیدرضا صارمی

دکترای شهرسازی

استادیار دانشگاه تربیت مدرس

Saremi@modares.ac.ir

معصومه هاشمی نیا

کارشناسی ارشد معماری

Mhashemi448@gmail.com

چکیده

بشر با تکنولوژی و آلودگی های هوا و با رشد روز افزون و ساخت و ساز و بی توجهی به عناصر طبیعی و ساختارشکنی در قواعد طبیعت در بین این بناها موجب دوری انسان از بستر خود و سرانجام تنش در زندگی و عدم آرامش شده است. خستگی های ذهنی در دراز مدت موجب پرخاشگری، عدم تمرکز و تنش های روحی می شود، انسان با قرار گرفتن در طبیعت به طور قابل توجهی در کاهش و رفع خستگی ذهنی مؤثر خواهد بود و کاهش استرس و سلامت روان و در نهایت شفا بخشی را تأمین می کند. مردم طبیعت و ساخته های طبیعی را به مناظر مصنوع ترجیح می دهند و طبیعت را تأمین کننده نیازهای جسمی و روانی خود می دانند. تفکر و دیدگاه ذاتی انسان با طبیعت باعث افزایش جذب انسان به طبیعت شده است. این پژوهش با روش توصیفی – تحلیلی مطالعات اسنادی و میدانی با هدف دستیابی به راهکارهای کاهش استرس با عناصر طبیعت می باشد.

کلمات کلیدی: طبیعت، استرس، آرامش.