



پودمان ۵

طراحی و چیدمان اتاق خواب با نرم افزار

پیامدهای یادگیری

شماره	کد مرحله کار	اهداف توانمندسازی	عنصر	عرصه	فرصت‌ها/فعالیت‌های یادگیری ساخت یافته
۱	۱	تکنیک‌های هوشمندانه چیدمان اتاق خواب‌های کوچک را بیان کند	تعقل	خود	نمایش فیلم چیدمان‌های مختلف اتاق خواب
۲	۲	تأثیر فنگ‌شویی در دکوراسیون اتاق خواب را شرح دهد	عمل	دیگران	نمایش پاور پوینت مبلمان براساس فنگ‌شویی
۳	۲	روان‌شناسی دکوراسیون اتاق خواب را بررسی کند	عمل	خود	نظرسنجی و پرسش و پاسخ پیرامون موضوع
۴	۳	از ترکیب رنگ‌ها در دکوراسیون اتاق خواب استفاده کند	تعقل	دیگران	نمایش فیلم و تصاویر مرتبط با انواع ترکیب رنگ‌ها
۵	۴	چیدمان اتاق خواب را براساس متون دینی تحلیل کند	عمل	خود	ارائه روایات دینی از منابع و کتب دینی معتبر
۶	۴	ابعاد مبلمان اتاق خواب را بررسی کند	عمل	خود	ارائه جداول استانداردهای مبلمان خواب
۷	۵	موقعیت قرار گرفتن مبلمان اتاق خواب را ترسیم کند	تعقل	دیگران	نمایش تصاویر و اسلاید
۸	۶	از نرم‌افزار طراحی برای چیدمان مبلمان اتاق خواب استفاده کند	عمل	خود	استفاده از نرم‌افزارهای اسکیچ آپ و کیچن دراو

راهنمای چیدمان اتاق خواب به صورت اصولی



در چیدمان اصولی یک اتاق خواب، ابتدا باید نکات اساسی دربارهٔ قرارگیری مبلمان، و سپس حالت‌های مختلف چیدمان را در نظر گرفت. پس از طراحی چیدمان مبلمان، باید به نکات دیگری توجه کرد تا اتاق جذاب‌تری شکل بگیرد. چند روش برای بهبود یک اتاق خواب کسل‌کننده برایتان مفید خواهد بود.

توجه:

در هر اتاق خواب مبلمانی همچون تخت، پاتختی، میز آرایش، صندلی، و تعدادی عناصر ثابت مثل در، کمد دیواری و پنجره وجود دارد. بنابراین هنگام چیدمان، باید به همهٔ این عناصر توجه کرد:

۱ تختخواب، مهم‌ترین عنصر و نقطهٔ کانونی هر اتاق خواب است که عناصر دیگر، پیرامون آن قرار می‌گیرند، بنابراین در مرحلهٔ اول طراحی و چیدمان اتاق خواب، باید بهترین محل قرارگیری را برای آن مشخص کرد.

۲ تختخواب را باید در جایی قرار داد که از در ورودی اتاق دید مستقیم به آن وجود نداشته باشد. معمولاً دو دیوار متصل به در ورودی جای مناسبی برای تخت نیستند.



تختخواب به عنوان نقطه کانونی اتاق



محل نادرست تخت در اتاق خواب. تخت در راستای در ورودی اتاق قرار دارد و از بیرون، در دید مستقیم ناظر است.

۳ تختخواب باید جایی قرار گیرد که به افراد احساس آرامش دست دهد؛ و در دیوار پشت تخت بهتر است پنجره یا در یا کمد نباشد، زیرا که باعث می شود ثبات و آرامش افراد به هم بخورد. این نکته از نظر «اصول فنگ شویی» برای خواب بهتر نیز توصیه شده است.

۴ دید از روی تخت به اطراف باید طوری باشد که فرد احساس تنگنا و خفگی نکند؛ بنابراین بهتر است تخت طوری قرار گیرد که قبل از خواب بتوان از فواصل دور، و از طریق پنجره نگاه کرد. مناظر زیبای طبیعت و نمای شهری می تواند از روی تختخواب و از طریق قاب پنجره، به بیرون دیده شود. ضمناً برای احساس امنیت فرد در اتاق، باید بتوان از روی تخت عناصر مختلف اتاق مثل در ورودی، کمدها و پنجره را نیز رؤیت کرد. در نتیجه باید تختخواب را جایی قرار داد که فرد، کامل ترین و بهترین دیدها را داشته باشد.



دید و منظر مناسب از تختخواب

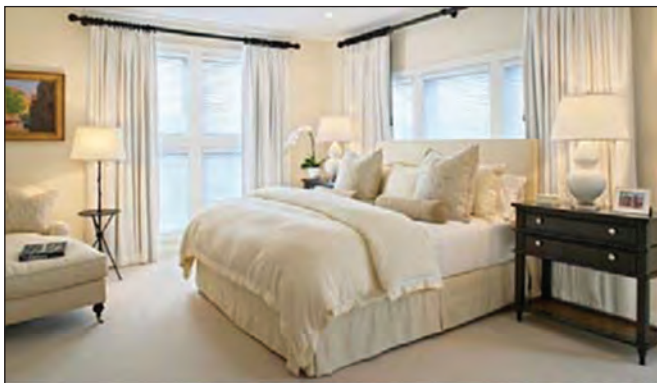


قرارگیری تختخواب جلو پنجره

گاهی شرایط موجود و عناصر ثابت اتاق مثل در، پنجره و کمد دیواری باعث می شوند، که تختخواب زیر پنجره قرار گیرد. هرچند این موضوع مشکلات و معایبی را در پی خواهد داشت ولی می توان با راهکارهایی مناسب، این عیب را رفع کرد و از فرصت های آن استفاده نمود.



قرارگیری پنجره در دیوار پشت تخت



قرارگیری پنجره در بالای تخت

محل قرار گرفتن تختخواب در اتاق

مهم‌ترین مسئله در فضای اتاق خواب، گردآوری امکانات برای ایجاد آرامش است. محل قرار گرفتن تخت در یک اتاق خواب تأثیر بسزایی در احساسات فرد و آسایش او دارد مثلاً کسانی که از اعتماد به نفس بالایی برخوردارند، خوابیدن در هر گوشه‌ای از اتاق برای آنها فرقی ندارد، ولی افراد مضطرب و آشفته ترجیح می‌دهند در کنار دیوار بخوابند.

اندازه اتاق خواب باید با ابعاد تختخواب متناسب بوده، و طراحی اتاق خواب طوری انجام گیرد که حداقل ۶۰ سانتی‌متر و یا درحالت بهتر ۷۵ سانتی‌متر فضای باز در اطراف تختخواب وجود داشته باشد؛ زیرا اینکه فرد به راحتی بتواند تختخواب را مرتب کند، مسئله بسیار مهمی است.



تختخواب بهتر است موازی با پنجره (برای مطالعه کردن و دیدن بیرون) قرار گیرد، همیشه باید یک جفت پاتختی در سمت چپ و راست تختخواب دو نفره وجود داشته باشد. البته وجود یک قسمت بلند در بالای سر که روی آن بتوان چراغ دیواری (برای مطالعه) نصب کرد خیلی مفید است. علاوه بر لوازم و دکوراسیون اتاق، طرز قرار گرفتن و موقعیت تخت با توجه به نکات زیر، بسیار حائز اهمیت می‌باشد.

- بهتر است سر فرد به طرف شمال اتاق قرار گیرد.
- وضعیت فرد نسبت به نور چراغ، و در و پنجره باید طوری باشد که از آرامش و راحتی فرد نگاهد.

- اگر در اتاق بیش از یک تخت وجود داشته باشد، موقعیت هر یک از تخت‌ها نسبت به هم، بسیار اهمیت پیدا می‌کند.

گاهی ممکن است در اتاق، محدودیت فضا وجود داشته باشد و برای صرفه‌جویی، از تخت‌هایی که به دیوار نصب می‌شوند استفاده گردد.

در این نوع تخت‌ها مهم‌ترین موضوعی که در نظر گرفته می‌شود ارتفاع آنها نسبت به یکدیگر است؛ این ارتفاع باید بنا بر ارتفاع بدن در حالت نشسته باشد؛ یعنی در ۹۵٪ مردان ۷۹-۱۸ ساله ۹۸/۸ سانتی‌متر است.

فاصله استاندارد بین رویه تشک و نزدیک‌ترین مانع در بالای سر ۱۰۱/۶ سانتی‌متر است.

به دلیل رعایت مسائل پزشکی در سلامت بدن، بهتر است سطح تختخواب محکم باشد و از تختخواب نرم کمتر استفاده شود.

ملحفه‌ها و بالش‌ها نیز محافظ خوبی برای پوشاندن بدن تختخواب به‌شمار می‌آیند، و جنس این وسایل بهتر است عمدتاً از مواد اولیه طبیعی باشد نه مصنوعی.

تکنیک‌های هوشمندانه چیدمان اتاق خواب‌های کوچک

طراحی یک اتاق خواب کوچک می‌تواند کار لذت‌بخشی باشد. با طراحی درست، و با به‌کارگیری تکنیک‌های هوشمندانه، زیر می‌توان اتاقی دنج را به استراحتگاهی رؤیایی تبدیل کرد.

۱ از یک طیف رنگی محدود استفاده کنید. اگر نمی‌خواهید فضا کاملاً سفید باشد، از رنگ‌های مورد علاقه صاحب اتاق استفاده کنید، اما به شیوه‌ای درست و فکر شده. در عکس بالا، رنگ‌های روشن، به قرمز و نارنجی محدود شده که ترکیب زیبایی با دیوار آجری و مبلمان چوبی ایجاد کرده‌اند و دیوارهای سفیدرنگ جلوه اتاق را سرزنده و شاداب کرده‌اند.



۲ به نور طبیعی اجازه ورود بدهید. در فضاهای کوچک، پرده‌ها را به حداقل برسانید تا بیشترین نور طبیعی وارد اتاق شده و فضای اتاق پرنرژی گردد. از کرکره‌های ساده یا پرده‌های نازک استفاده کنید تا حتی وقتی می‌خواهید آنها را بکشید باز هم اتاق خیلی تاریک نشود.

۳ فضاهای نگه‌دارنده را به حداکثر برسانید. ساخت یک فضای نگه‌دارنده سرتاسری (از کف تا سقف) باعث می‌شود که از هر سانتی‌متر از اتاق خواب استفاده شود. این فضای نگهدارنده می‌تواند مکانی برای قرار دادن کتاب‌ها و ارائه اشیای تزئینی باشد؛ و همچنین می‌توان در آن چند کفش طراحی کرد و وسایل شخصی خود را در آنها قرار داد.

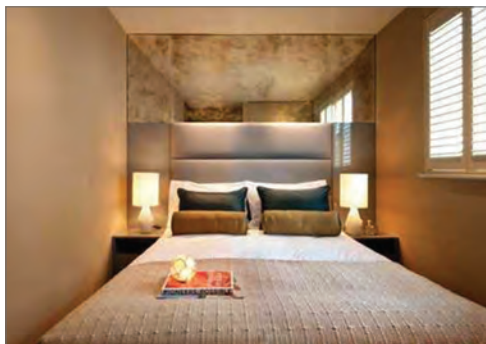
این فضاهای نگه‌دارنده می‌توانند سطوحی داشته باشند که بتوان از آنها به عنوان میزهای کناری و برای قرار دادن آباژور استفاده کرد.



۴ از استفاده از پنجره هراس نداشته باشید. قانونی وجود ندارد که شما را از قرار دادن تختخواب در کنار پنجره منع کند. این تختخواب در انتهای این اتاق کوچک و تقریباً وسط آن قرار گرفته است.

پنجره‌ها دارای کرکره‌های عمودی هستند تا هنگام نیاز مانعی در برابر نور ایجاد کنند. از نور طبیعی می‌توان برای مطالعه در طول روز استفاده کرد.

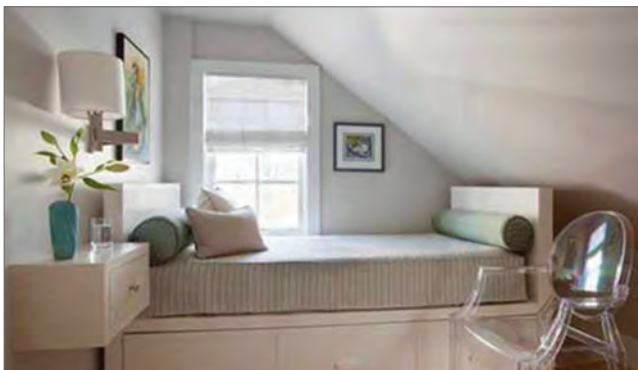
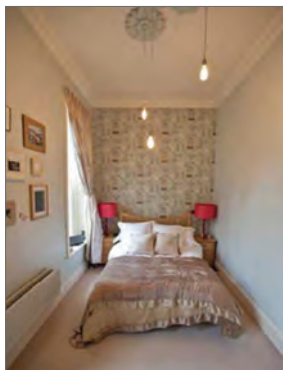
۵ با استفاده از آینه چشم را فریب بدهید. ایجاد خطای بصری با استفاده از آینه روشی کلاسیک است که همیشه به کار می‌آید. یک دیوار آینه‌ای، که مناسب اتاق خواب‌های کوچک است، فضا را از نظر بصری دوبرابر می‌کند. در عکس صفحه قبل از این ایده به خوبی استفاده شده است.



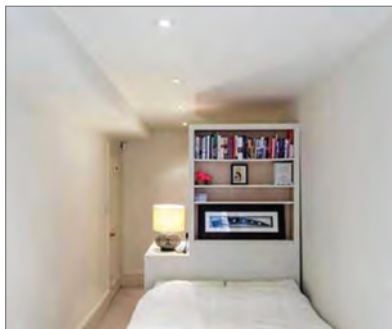
۶ وسایل اتاق خواب را براساس ابعاد فضای خود در نظر بگیرید. داشتن مبلمانی

که براساس ابعاد فضای موجود ساخته شده، ایده‌ای بسیار خوب و راهگشا است. این تختخواب کوچک برای قرار گرفتن در زیر شیب سقف طراحی شده، و از این طریق فضاهای دیگر این اتاق آزاد شده‌اند. کسوه‌های پیش‌ساخته و میز کناری نصب شده به دیوار، و همچنین نور، کارایی این اتاق را به حداکثر رسانده‌اند و در عین

حال صندلی شفاف، نشیمنی ساده و متناسب با فضا ایجاد کرده است.
۷ **ظاهر یکی از دیوارها را تغییر دهید.** در این اتاق باریک، دیوار انتهایی کاغذدیواری شده و با دیگر دیوارها متفاوت است. این کاغذ دیواری با دیگر اجزای این اتاق، به ویژه پتو، هماهنگی خوبی دارد و باعث شده که فضای اتاق یکدست و یکپارچه به نظر برسد.



۸ **از تخته پستی تختخواب استفاده کنید.** استفاده از تخته پستی به عنوان فضای نگاه‌دارنده، ایده‌های هوشمندانه است و از این طریق می‌توان بیشترین بهره را از فضای اتاق برد.
فضای نگاه‌دارنده پشت این تختخواب، هم قفسه است و هم میز کناری. البته می‌توان به فضای نگاه‌دارنده، کتو یا کمدردار هم اضافه کرد.
۹ **از طرح‌های برجسته استفاده کنید.** این اتاق خواب کوچک با دیوارهای شیب‌دار، دارای فضایی پرانرژی است. تختخواب و میز مینی‌مالیستی در کنار کاغذ دیواری‌های جذاب، جلوه‌ای خاص و زیبا به این اتاق خواب داده‌اند.



۱۰ از رنگ سفید غافل نشوید. استفاده از رنگ سفید باعث بزرگ‌تر به نظر رسیدن اتاق می‌شود و راه‌های زیادی برای به‌کارگیری این رنگ در فضا وجود دارد. در این اتاق خواب رنگ‌های خنثی و ملایم به فضا گرما داده‌اند، در حالی که طراحی مینی‌مالیستی دیوارها توجه را به پنجره و منظره پشت آن جلب می‌کند. استفاده از کسوه‌های پیش‌ساخته از بی‌نظمی جلوگیری کرده و حس و حالی آرام ایجاد می‌کنند.



فنگ‌شویی در دکوراسیون اتاق خواب

فنگ‌شویی یا فانگ‌شویی (Fengshui) فلسفه و هنری باستانی است که سابقه آن به ۳۰۰۰ سال پیش در کشور چین بازمی‌گردد. براساس آن، هر فضایی دارای انرژی است و با به‌کارگیری و حفظ تعادل بین اشیا و فضا، سلامتی و خوشبختی برای انسان رقم می‌خورد. فنگ به معنی «باد» و شویی «آب» است. در فرهنگ چینی باد و آب مظهر سلامتی و پاکی است. در نتیجه فنگ‌شویی خوب، خوشبختی است و فنگ‌شویی بد، بدشانسی و بدبختی.

اساس فنگ‌شویی دیدگاهی است که فلسفه و فنون باستانی چین به جهان دارد. براساس این دیدگاه، زمین، زنده و منبع انرژی است. یک روز بهاری را تجسم کنید. خورشید می‌درخشد و نسیم خنکی می‌وزد در حالی که شما بر امواج آرام دریا در حال استراحت هستید. اکنون احساس فوق‌العاده‌ای دارید. چرا این احساس را داخل خانه خود نبرید؟ هدف فنگ‌شویی ایجاد اینگونه تغییرات برای احساس کردن لطافت باد و آب است.

به نکات زیر که براساس قواعد فنگ‌شویی و برای طراحی دکوراسیون اتاق خوابی آرامش‌بخش تنظیم شده است، توجه کنید:

– اتاق خواب مکانی برای استراحت است

تلویزیون، رایانه، وسایل ورزشی و هرگونه وسایلی که با استراحت منافات دارند را از اتاق خواب بیرون ببرید، زیرا وجود این وسایل در اتاق خواب، باعث از بین رفتن انرژی‌های مثبت و نهایتاً آرامش خواهد شد.

– ریخت و پاش‌ها را مرتب کنید

اتاق را مرتب کنید و از شر هر چیزی که دوست ندارید در اتاق باشد خلاص شوید. جمع کردن ریخت و پاش ممکن است زمانبر و خسته‌کننده باشد، ولی باعث می‌شود که احساس خوبی به شما دست دهد و بتوانید تغییرات را طبق علاقه خود اعمال کنید. از این مرحله فرار نکنید، زیرا مهم‌ترین مرحله، هماهنگ کردن انرژی‌ها، پاکیزگی و مرتب بودن است.

– بگذارید هوای تازه و نور کافی وارد اتاق شود

پنجره‌ها را باز کنید و هوای تازه و پاک را به اتاق خود راه دهید. گیاهان خانگی نیز می‌توانند هوای اتاق را تصفیه کنند، به شرطی که اتاق بزرگ و گیاهان دور از تخته‌خواب گذاشته شوند. اجازه دهید نور طبیعی و کافی در روز به اتاق وارد شود.

– درجات مختلف نوری را در اتاق خوابتان ایجاد کنید

شب‌ها درجات مختلف تیرگی و روشنی ایجاد کنید. می‌توانید از لامپ‌هایی که دارای سویچ‌های تنظیم شدت نور، هستند و یا از شمع‌هایی که دارای کیفیت بالا و فاقد مواد سمی می‌باشند، استفاده کنید. روشن کردن شمع حداقل ۱۵ دقیقه قبل از خواب، باعث جذب انرژی و داشتن خوابی راحت می‌شود.

– دکوراسیون و رنگ‌های مناسب

رنگ، مهم‌ترین بخش دکوراسیون بوده و رنگ‌های متناسب، درجات رنگی بین رنگ پوستی تا شکلاتی است؛ البته آبی روشن و سبز نیز مناسب هستند. توجه کنید که از رنگ‌های سرد به تنهایی استفاده نشود، زیرا مانع از داشتن خوابی آرام خواهد شد. بهتر است رنگ‌های سرد و گرم در کنار هم به کار گرفته شوند. دکوراسیون متناسب، می‌تواند انرژی‌های موجود در اتاق خواب را متعادل نگاه دارد؛ برای مثال دو میز کوچک در دو طرف تخته‌خواب، محل مناسبی برای گذاشتن چراغ خواب، کتاب، لیوان آب، ساعت و یا وسایل کوچک مورد نیاز قبل از خواب می‌باشد. همچنین توصیه شده که را به جای قرار دادن یک آینه بزرگ در اتاق خواب آینه‌ای کوچک، انتخاب کرده و در گوشه اتاق خواب بگذارید.

– تابلو و تصاویر مناسب

تصاویر تابلوهای اتاق خواب خود را با دقت انتخاب کنید. تصاویر خشن با رنگ‌های تند مناسب اتاق خواب و استراحت نیست. می‌توانید تصاویر و یا اتفاقاتی که دوست دارید در زندگی‌تان اتفاق افتد را انتخاب کنید.

– تمامی درها را ببندید

قبل از خواب در اتاق خواب و تمامی درهای مشرف به آن را ببندید. نظم حاکم در اتاق خواب، آرامش را به فرد منتقل می‌کند.

پایه و اساسی که در زمان قدیم از مفهوم «فنگ‌شویی» برداشت می‌شده، هم اکنون در چین هم در زمره خرافات قرار می‌گیرد؛ اما این عبارت، امروزه بیشتر به عنوان اصطلاحی برای طراحی دکوراسیون (از مکان قرارگیری اشیا تا نور محیط، رنگ دیوارها و نظم اتاق) و به منظور زیبایی و سادگی بیشتر در مکان‌های مختلف منزل و محل کار به اجرا در می‌آید.

فنگ‌شویی اتاق خواب باعث هماهنگی انرژی‌های مقوی و نفسانی می‌شود. این هماهنگی، فرد را به هیجان و آرامش همزمان دعوت می‌کند، و می‌تواند چرت‌های نیمروزی، خواب شبانه و عشق ورزیدن را مفرح و لذت بخش‌تر کند.

همه ما کما بیش با علم کهن فنگ‌شویی که هنر چیدمان محیط اطرافمان براساس قوانین طبیعی است آشنایی داریم ولی اغلب از هنر چیدمان و معماری ذهن بی‌اطلاعیم. جواب اینکه چرا ذهن ما همیشه آشفته و درگیر مسائل روزمره است، این است که هیچ کس به ما فنگ‌شویی ذهنمان را نیاموخته است. فنگ‌شویی ذهن، درست همان چیزی را به ما می‌آموزد که بدان نیاز داریم: چگونه به ساده‌ترین و سریع‌ترین روش ممکن به یک آرامش و سکوت ذهنی نسبی دست یابیم و به دوستان و اطرافیان خود نیز کمک کنیم؟!

با فنگ‌شویی ذهن می‌آموزیم که چگونه:

- ۱ افکار خود را مرتب کنیم.
- ۲ اولویت‌های کاذب و اصلی ذهن را تشخیص دهیم.
- ۳ پرونده‌های باز ذهنی را مدیریت کنیم.
- ۴ خلاقیت و ظرفیت ذهنی را بالا ببریم.

و در این راستا با:

- ۱ قوانین حاکم بر مغز و ذهن
- ۲ قوانین آفرینش
- ۳ معماری ذهن و هنر چیدمان افکار
- ۴ مدیریت منابع انرژی ذهنی، و
- ۵ تکنیک‌های ساده و کاربردی آشنا می‌شویم.

این تکنیک‌های ساده مناسب هر کسی در هر رده سنی و با هر میزان تحصیلات و از هر قشری می‌باشد و از محصلان گرفته تا افراد شاغل، کارمند تا مدیر عامل، بانوان خانه‌دار و آنها که مسئولیت‌های بزرگ ذهنی دارند همه و همه می‌توانند از آنها بهره‌مند گردند.

روانشناسی دکوراسیون

اتاق کودکان و نوجوانان قلمرو مخصوص آنهاست، و برایشان همچون جهان بزرگ تصور می‌شود. کودکان در اتاقشان بازی می‌کنند، تلویزیون تماشا می‌کنند، در رؤیاهای خود فرو می‌روند، کتاب می‌خوانند، نقاشی می‌کنند و... اتاق آنها باید طوری باشد که حواس و حس کنجکاو مثال را برانگیزد. از این رو بهترین فضاها برای کودکان، باید رنگارنگ، جذاب، پر مشغله، منظم، پر نشاط، و با این حال آرامش‌بخش و بی‌خطر باشد.

کودکان و نوجوانان می‌آموزند که چگونه در محیط زندگی، استعدادها و توانایی‌های طبیعی خویش را به کار اندازند؛ چگونه به عمل محیط عکس‌العمل نشان دهند؛ چه نوع تحصیل و شغلی را انتخاب کنند؛ و در پوشیدن لباس، سخن گفتن، نوع تغذیه و نیز در برابر همه خواست‌های خود، چگونه رفتار کنند.

هر کودک و نوجوان از محیط خود تأثیر می‌پذیرد و بر محیط اثر می‌گذارد؛ این تأثیر و تأثر فرد به محیط و برعکس موجبات شکل‌گیری شخصیت را فراهم کرده و آینده آنها را شکل می‌دهد.

از سوی دیگر: آیا تا به حال با بچه‌هایی که دچار عارضه‌هایی مثل: شب‌اداری، اضطراب، ترس، بیش‌فعالی و یا موارد دیگر هستند برخورد داشته‌اید؟ آیا تا به حال به این موضوع توجه کرده‌اید که بخشی از علت وقوع چنین عارضه‌هایی و یا شاید تثبیت آنها در بچه‌ها، ممکن است مربوط به محیط باشد؟!

اتاق مخصوص بچه‌ها، قلمرویی است که زمان زیادی را در آن سپری می‌کنند و به عبارت دیگر اصلی‌ترین مکانی است که شخصیت آنها در آنجا شکل گرفته و از اهمیت بسیاری برخوردار است.

بی‌شک مهم‌ترین دغدغه پدرها و مادرها رشد و نمو هر چه بهتر فرزندان‌شان می‌باشد، و دوست دارند که در آینده فرزندان‌ی موفق، باهوش، با استعداد و اجتماعی داشته باشند و در این راستا بسیار تلاش می‌کنند.

آیا به این موضوع اندیشیده‌اید که طراحی و ساخت اتاق کودک با کمک گرفتن از شیوه‌های علمی نقش مهمی در این موفقیت خواهد داشت؟

آیا فکر می‌کنید طراحی چنین محیطی با تکیه بر سلیقه شخصی و رنگ مورد علاقه و بدون یاری گرفتن از علوم مرتبط و کارشناسی شده صحیح می‌باشد؟

حال این سؤال مطرح می‌شود: چگونه می‌توان محیطی را با چنین خصوصیتی ساخت؟

برای جامه‌ عمل پوشاندن به این اهداف باید از متد psychological decoration کمک گرفت.

psychological decoration چیست؟

در لغت، به معنای «دکوراسیون روانشناسی» است.

دکوراسیون روان‌شناسی متدی است که از تلفیق علم روان‌شناسی و دکوراسیون داخلی به‌وجود آمده است. در این روش ابتدا با کمک گرفتن از متخصصین روان‌شناسی، به تحلیل و بررسی رفتار کودکان اقدام می‌شود. این امر با استفاده از شیوه‌های علمی، تجربی و تحلیلی شخصیت کودکان مثل: آزمون‌های استاندارد (اضطراب، ترس، افسردگی، کم‌رویی، خیال‌پردازی، پرخاشگری، استعداد)، ارزیابی نقاشی، مصاحبه با والدین صورت می‌گیرد؛ سپس اطلاعات استخراج شده در اختیار دکوراتور قرار می‌گیرد تا با استفاده از آن دکوراسیون مورد نیاز کودک طراحی و ساخته شود.

با وجود چنین پروسه‌ای، دکوراسیونی برای اتاق کودک طراحی و ساخته می‌شود که علاوه بر زیبایی، علایق، استعدادها و نیاز کودکان نیز در آن در نظر گرفته شده است.

روان‌شناسی منزل

روان‌شناسی منزل، معماری و دکوراسیون بیشتر از آنکه به بحث چیدمان و نحوه ساخت و ساز بپردازد، به موضوعاتی چون خلق فضاهای زیبا و آرامش بخش، تأمین امنیت روحی و روانی افراد و نیز چگونگی تاثیر آن بر روی روحيات و شخصیت افراد مختلف مربوط می‌شود. بر همین اساس در پژوهش‌های اخیر، رشته‌ای با عنوان «روان‌شناسی معماری» یا «معماری روان‌شناختی» پدید آمده که اصول هنری و خلاقیت‌های موجود در علم دکوراسیون و معماری را با علم شناخت روح و روان انسان‌ها پیوند می‌زند.

دکتر اصغر دادخواه، روان‌شناسی که سال‌ها درخصوص معماری و طراحی فعالیت کرده است در این باره می‌گوید: «موضوعی که در معماری باید به آن توجه ویژه داشت، نقش معماری، طراحی و به‌ویژه طراحی داخلی بر روح و روان انسان‌هایی است که می‌خواهند از ساختمان یا یک محل اسکان استفاده کنند؛ به همین دلیل، رعایت نکات روان‌شناختی در طراحی‌ها امر بسیار مهمی است که نباید نسبت به آن بی‌توجه بود. بر این اساس در حال حاضر بسیاری از افراد، به رشته‌های جدید روان‌شناسی معماری یا معماری روان‌شناختی روی آورده‌اند.»

به گفته او، موضوع روان‌شناسی دکوراسیون و معماری حدود ۱۰ سال است که

در دانشگاه گلاسکو در اسکاتلند مورد توجه قرار گرفته و به صورت علمی تدریس می شود.

چیدمان برای آرامش دلخواه با تأکید بر اهمیت طراحی و دکوراسیون محل کار و استراحت انسان ها، می افزاید: «طبیعی است که معماران، ساختمان ها را براساس اصولی علمی طراحی می کنند.

اما طراحی و معماری خانه چه از نظر ساخت، چه تزئین و چه جابه جایی، نیازمند دقت عمل براساس ماهیت انسانی است. بر همین اساس، عبارت «human base» مورد توجه قرار گرفته است؛ به این معنا که طراحی بنا باید منطبق با اصول خاصی انجام شود؛ چیزی را که می خواهی بسازی برای انسان می سازی بنابراین باید براساس و پایه انسانی و بر مبنای تمایلات، روحیه و تأمین شادابی و نشاط انسان بنا شود.» به عقیده او، از آنجا که محیط خانه، محلی برای آسایش انسان است، باید در طراحی انواع شکستگی ها در دیوار، فضا، مساحت، رنگ، دکوراسیون و حتی انعکاس صدا به اصل ایجاد آرامش در منزل توجه شود.

وی اضافه می کند: «در حقیقت مکان استراحت انسان باید به دور از هرگونه آلودگی اعم از صوتی، هوا، فضا، بو و آلودگی های روحی و روانی باشد.

به عبارت دیگر، منزل باید طوری طراحی شود که آلودگی های محیطی را به حداقل برساند تا علاوه بر تأمین سلامت جسمی، بعد ارتقای سلامت روحی نیز مورد توجه قرار گیرد. زیرا توجه به مسئله روان شناختی طراحی و دکوراسیون مکان های استراحت و فعالیت افراد، باعث فراخی دید، قلب و دل انسان می شود. بر همین اساس در طراحی و دکوراسیون منزل، باید ارتفاع سطح، نورگیرها و پله ها طوری طراحی شود که در آن فضا، احساس خفگی و محدودیت به افراد دست ندهد.»

دکتر دادخواه بر لزوم پرهیز از یکسان سازی و توجه به تنوع در دکوراسیون تأکید می کند و می افزاید: «این تنوع در توجه به شکستگی ها در طرح، پستی - بلندی، زاویه ها نمود می یابد.»

به نظر دکتر دادخواه، توجه به رنگ از دیگر مسائل مهم در طراحی و معماری است :

«نوع رنگ و چگونگی به کارگیری آن در طراحی، تأثیر به سزایی بر روح و روان و آرامش انسان ها دارد. از این رو باید در طراحی دکور از رنگ هایی استفاده شود که به انسان آرامش دهد.

به طور مثال اگر اتاقی برای فعالیت روزمره و ورزش است، باید رنگ های پویاتری برای آن در نظر گرفت، تا نشاط و فعالیت را القا کند؛ و برای اتاق های استراحت و خواب باید از رنگ های آرام بهره بریم.»

طرح و الگوهای زیبا

ترکیب طرح‌ها برای جلب توجه دیگران و زیبا کردن اتاق، از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. در این اتاق، ترکیب رنگ‌ها نه تنها طرحی منسجم ایجاد نموده، بلکه در ابعاد مختلف بهترین تأثیر را دارد. فرش‌های مشرق زمین به اتاق‌ها ماهیت می‌بخشند. اگر فرشی دارید که خیلی شلوغ است، آن را با فرشی ساده‌تر و شیک عوض کنید.

گرم و طبیعی

دکوراسیون بزرگ این اتاق خواب، با اثاثیه چوبی تیره و جدید هماهنگ، و چوب تیره که انتخابی رایج و پرطرفدار است که با دیگر رنگ‌های خنثی در اتاق چور شده است، پشتی ساده در وسط تختخواب، با پالت اتاق پیوند دارد، و اکنون می‌توان در اتاق خواب پنجره‌هایی تزئینی یا پرده‌های زیبا نصب نمایید.



چیدمان ساده

تختخواب نقطه کانونی این اتاق است. درست بین دو پنجره بزرگ قرار گرفته است. دیوار پشتی تخت حس و حال خوبی به شما می‌بخشد، گویی تابلویی عظیم است که در بین لوازم اتاق قرار گرفته است. در پایین تختخواب، میز کار چوبی و زیبا نیز به عنوان وسیله‌ای اضافی گذاشته شده، که چیدمان اتاق را جالب‌تر ساخته است. حتی لوازم اضافی این اتاق هم طرحی خنثی ایجاد نموده‌اند و درست در نقطه کانونی اتاق جا گرفته‌اند.

اتاق خواب خنثی مهمان

این اتاق تک کروماتیکی مملو از ظرافت و زیبایی جزئی است. سایه رنگ‌های زرد سرد و گرم برای ایجاد فضایی کلاسیک و زیبا و طرب انگیز، هماهنگی پیدا کرده‌اند. لوستر یا چراغ خواب منجوق دوزی شده برای ایجاد روشنایی نیز مؤثر است. کریستال‌های کوچک در شب می‌درخشند و در روز حیرت برانگیز هستند و چشم انسان را خیره می‌کنند.

- اصل آرامش در فنگ‌شویی اتاق خواب

در فنگ‌شویی اتاق خواب، بر ایجاد آرامش در فضا تمرکز می‌شود؛ که این کار با استفاده از نورپردازی ملایم، رنگ‌های مناسب و مبلمان راحت، قابل انجام است. از رنگ‌های گرم و قوی مثل قهوه‌ای، کرم، بژ و خاکی استفاده کنید و از تصاویر الهام‌بخش، آرام و عاشقانه کمک بگیرید. هر جزء موجود در فضا باید احساس آرامش را به فضا منتقل کند.



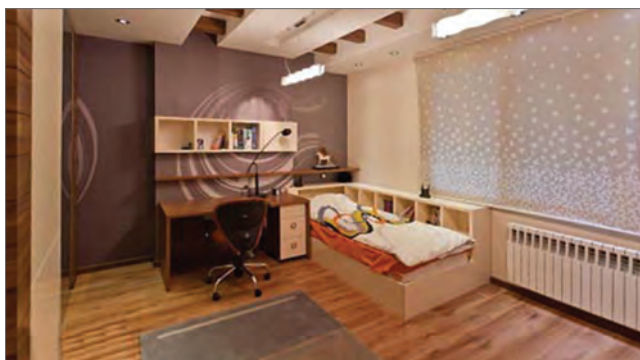
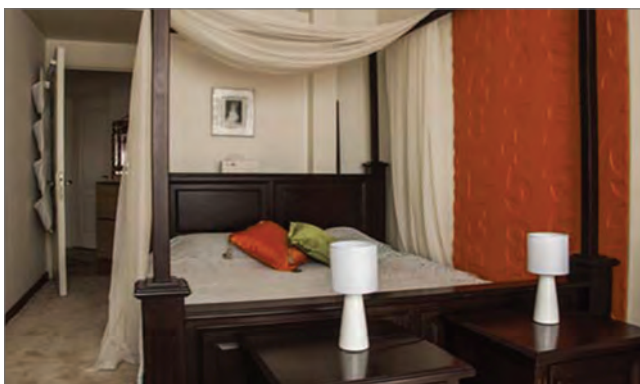
- فنگ‌شویی اتاق خواب با رنگ‌های گرم: استفاده زیاد از رنگ‌های سرد مثل

آبی، سبز و سفید، حال و هوا را بی‌روح و سرد می‌کند، اما در نقطه مقابل، می‌توانید با استفاده از پارچه‌های لوکس، رنگ‌های گرم مثل قرمز خاکی و نور شمع، شور و حالی پایدار در فضا ایجاد کنید. در ضمن برای ایجاد فضایی رمانتیک می‌توانید تخت را در نقطه کانونی اتاق خواب قرار دهید، به طوری که به راحتی بتوانید اطراف آن حرکت کنید.

توصیه می‌شود از عکس‌های تکی در فضای اتاق استفاده نکنید؛ در مقابل برای ایجاد حس شراکت از اشیاء به صورت زوج استفاده نمایید؛ مثلاً می‌توانید با دو پاتختی همراه با آب‌آباز در دو طرف تخت، این کار را شروع کنید.

– اصل نظم در فنگ شویی اتاق خواب

یکی از نکات بسیار مهم در فنگ شویی اتاق خواب، نظم و ترتیب است؛ اجتناب از ایجاد دیوارهای شلوغ، جلوگیری از بهم ریختگی و شلوغی زیر تخت، دور کردن لوازم ورزشی و هر آنچه باعث اختلال در حس آرامش و آسودگی فرد می شود. برای ایجاد شادی و حس مثبت در فضا یکی از ساده ترین کارها تعیین درست جای تخت و میز تحریر نسبت به هم، و در واقع قرار گرفتن آنها در مسیر درست انرژی است.



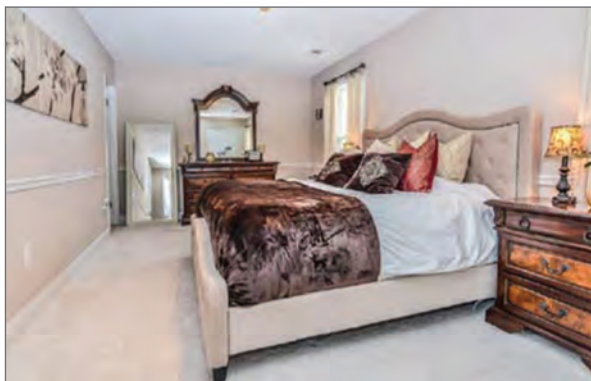
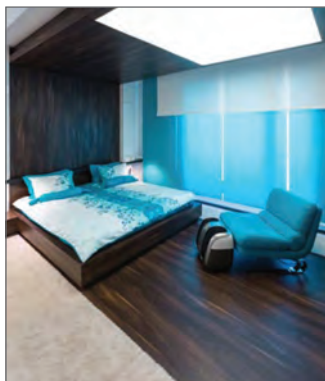
موقعیت تختخواب در فنگ شویی اتاق خواب: تختخواب را تا حد امکان دور از درِ اتاق و به شکلی قرار دهید که بتوانید از روی تخت، در و کل اتاق را ببینید. در فنگ شویی به این چیدمان، «جایگاه قدرت» می گویند. اگر اتاق به شکلی است که نمی توانید تخت را در چنین موقعیتی قرار دهید، آینه را جایی قرار دهید که در بازتاب آن در را ببینید. هیچ گاه تخت را در راستای در قرار ندهید؛ زیرا جریان انرژی که وارد اتاق می شود باعث اختلال در خواب و سلامت تان خواهد شد. در

نهایت اگر راه‌حل دیگری نداشتید با استفاده از یک مبل، نیمکت یا هر شیء دیگری، بین تخت و در اتاق یک مانع ایجاد کنید.

– اصل امنیت در فنگ‌شویی اتاق خواب

مطمئن شوید که تصاویر روبه‌روی تخت‌خواب، آرامش‌بخش، دلپذیر و هماهنگ‌کننده هستند.

احساس امنیت از ارکان مهم در فنگ‌شویی است؛ بنابراین از به کار بردن اشیای تیز یا آویزهای سنگین بالای تخت یا تصاویر استرس‌زا اجتناب کنید. مبلمان اتاق خواب باید نرم، راحت و امن باشد. یکی از دلایل تأکید بر ایجاد دید کامل به در اتاق که به آن اشاره شد، احساس امنیت است. به هیچ عنوان آینه را در موقعیتی قرار ندهید که بازتاب حرکات تان را در آن ببینید. هنگامی که در حال استراحت هستید و سعی می‌کنید بخوابید، هیچ چیز نگران‌کننده‌تر از این نیست که از گوشه چشم، حرکتی در آینه ببینید.

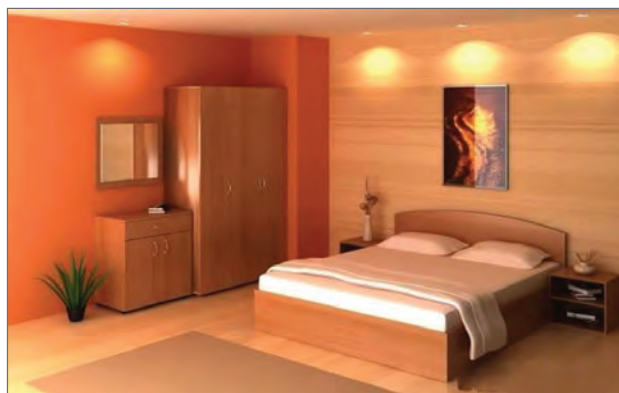
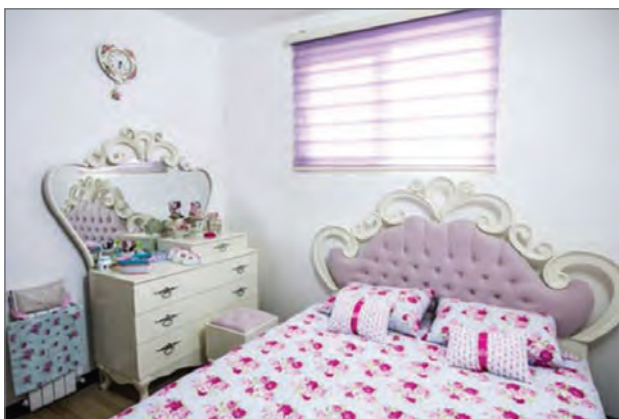


– اصل «من» در فنگ‌شویی اتاق خواب

اتاق خواب علاوه بر اینکه فضایی برای استراحت و آرامش است، منعکس‌کننده ناخودآگاه و درون انسان‌هاست.

در اتاق به دنبال سرنخ‌هایی بگردید، و دقت کنید اتاق درباره‌ی من درونی تان چه می‌گوید؛ مثلاً اگر اتاق خواب تنگ و تاریک است، مفهوم آن می‌تواند هراسان و خجالتی بودن صاحبش باشد. پیشنهاد می‌شود با شجاعت برخورد کنید، پرده‌ها را کنار بزنید تا نور طبیعی وارد فضا شده و پرتوی زیبای خورشید روح اتاق را لمس کند، یک رنگ روشن‌تر به دیوارهای اتاق زده و عکس‌های خانوادگی و شادتان را به دیوار بزنید. کمدهای درهم و برهم را مرتب کرده و وسایلی را که استفاده نمی‌کنید و دوست‌شان ندارید، بیرون بریزید.

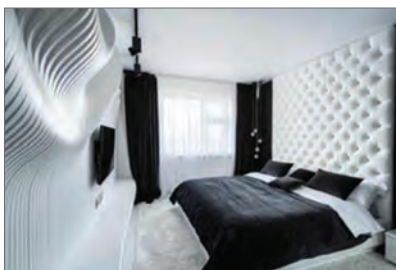
دور کردن آشفتگی و به هم ریختگی‌ها، باعث ایجاد انرژی مثبت در فضا شده و اجازه می‌دهد انرژی به راحتی در فضا بچرخد.

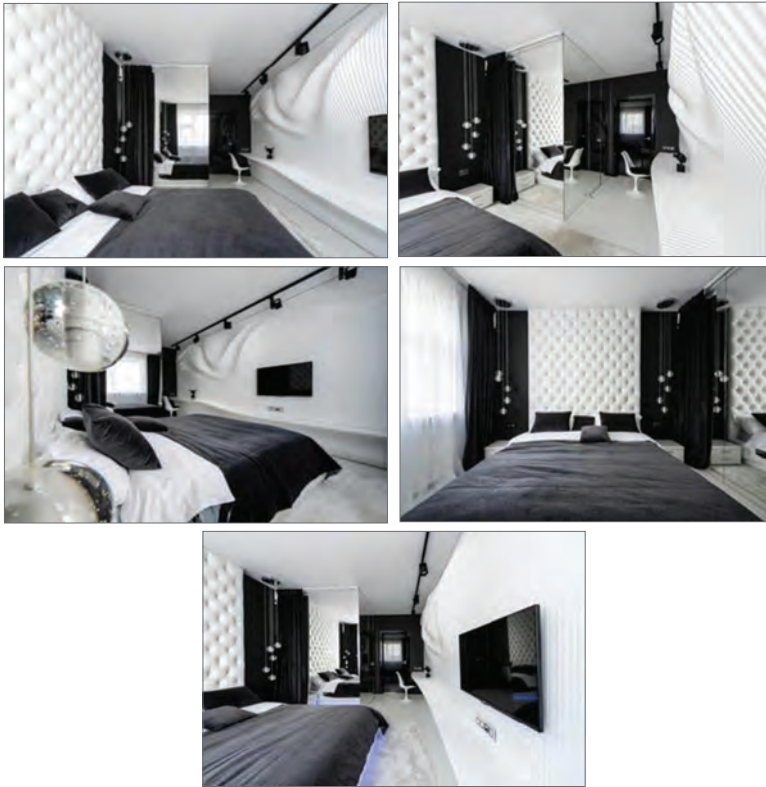




طراحی یک اتاق خواب ساده با ترکیب رنگ سیاه و سفید، کاری از Geometrix

طراحان Geometrix اتاق خوابی را به رنگ سیاه و سفید طراحی کرده‌اند که به وجود آرایش پیچیده به کار رفته در بافت و نقاشی آن، نمای ساده‌ای دارد. به گفته طراحان: «در این پروژه، ما بار دیگر تلاش کردیم اصل معماری پارامتری را رعایت کنیم؛ هرچند، این بار کار دقیق‌تر و ماهرانه‌تر بود: هیچ فضای خالی بین پانل‌ها وجود ندارد (بنابراین، نگرانی در مورد گرد و غبار بی‌مورد است) و به همین دلیل است که دیوار، شبیه یک عنصر تاب‌خورده یکدست با شیارهای درهم و برهم به نظر می‌رسد که برخی از آنها شبیه تاچه‌اند، و برخی دیگر فقط نقش تزئینی دارند.» عنصر کانونی این ترکیب، دیوار منحنی شکل مرموز و وصف‌ناپذیری به رنگ سیاه و سفید گرافیتی است. یک تخت‌خواب با لحاف چرم و تاج آن که تا سقف اتاق بالا رفته، یک آینه مکعب شکل و یک سکوی بزرگ که می‌توان روی آن راه رفت، همگی به نحوی عالی در طرح کلی اتاق ادغام شده‌اند.





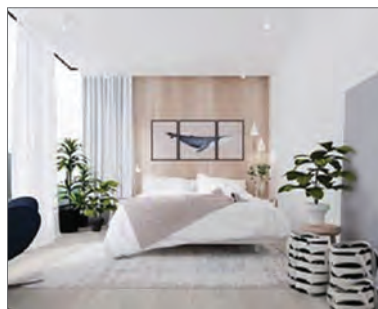
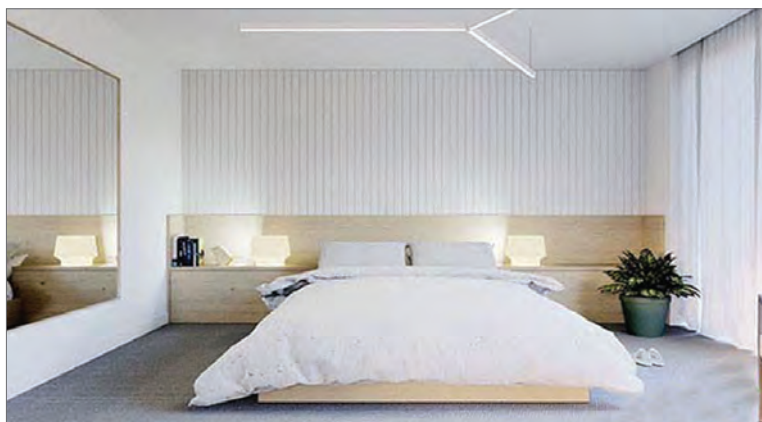
دکوراسیون اتاق خواب‌های خلوت

مدت زمان زیادی است که چیدمان ساده و خلوت، به انتخاب اول بسیاری از خانه‌دارها برای اتاق‌های اجتماعی خانه تبدیل شده است. اما امروزه نیز بیشتر شاهد دکوراسیون اتاق خواب ساده ایرانی و خارجی هستیم که در آنها مدل تختخواب‌های کم ارتفاع و تم خاکستری حکمرانی می‌کند. اتاق خواب‌ها خیلی سریع به سمت استفاده از دکوراسیون کمینه‌گرا در حال حرکت هستند تا جایی که بیشتر از اتاق نشیمن‌های ساده، شاهد اتاق خواب‌های ساده و خلوت هستیم.

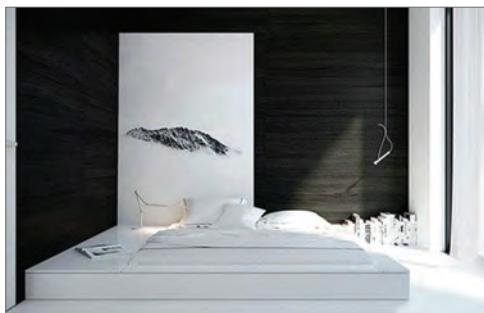
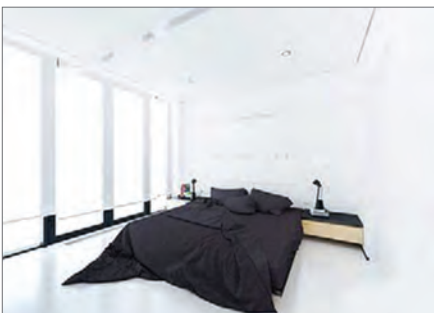
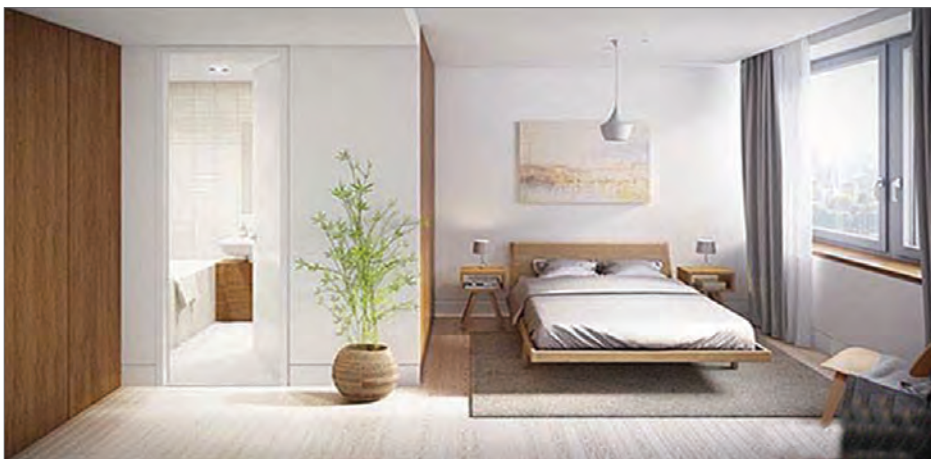
اتاق خواب، محلی برای تخلیه ذهن از مسئولیت‌های سخت و همچنین مشکلات زندگی است که این مهم تنها از یک اتاق خواب مرتب، تمیز و ساده به دست می‌آید. نصب کردن برخی دکوری‌های دیواری و رنگ‌های متنوع، نوعی حس آرامش در ما ایجاد می‌کنند اما از بین بردن به هم ریختگی در اتاق خواب، اتمسفر ناب و خالص شب یا روز را به انسان منتقل می‌کند. در شکل‌های زیر زیباترین دکوراسیون اتاق خواب‌های ساده ایرانی و خارجی را مشاهده می‌کنید که نکات

بسیاری را در خود پنهان دارند.

در این عکس اتاق خواب‌هایی می‌بینید که در آنها از عناصر خنثی به‌عنوان ویژگی اصلی دکوراسیون استفاده شده است. در کنار تم خنثی، برخی عناصر گرم نیز ظاهر می‌شوند تا فضای دکوراسیون را متعادل کرده و از سرد شدن بیش از حد آن جلوگیری کنند. مطابق شکل‌های زیر، این اتاق خواب‌ها از همین روند استفاده می‌کنند. در کنار تم تماماً خنثی، عناصری مانند فریم و یونیت چوبی تختخواب، همگی به رنگ روشن انتخاب شده‌اند تا دکوراسیون در عین سادگی بسیار زیبا و آرام‌بخش به نظر بیاید.

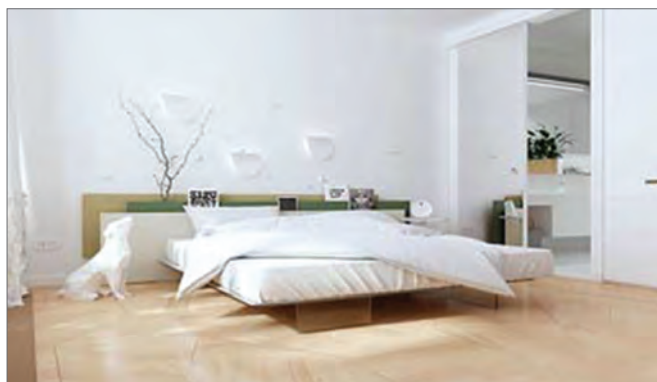


یکی از تم‌های بسیار مناسب برای طراحی دکوراسیون اتاق خواب ساده ایرانی، استفاده از تم سیاه و سفید است. این تم آرامش و زیبایی خاصی دارد که طبیعتاً باب میل هر کسی نیست اما برای آنهایی که به دنبال نهایت سادگی و سکون واقعی هستند، بهترین مدل خواهد بود. اگر در دکوراسیون از تم سیاه و سفید استفاده کنید، مطمئن باشید که کوچک‌ترین عنصر دکوری، به خوبی خود را نشان می‌دهد. تختخواب‌های کنسولی، مانند آنچه در شکل صفحه بعد مشاهده می‌کنید برای چنین دکوراسیون‌هایی بهترین انتخاب هستند؛ با استفاده از این تختخواب‌ها دکوراسیون اتاق اندکی آینده‌نگرانه نیز جلوه می‌کند.



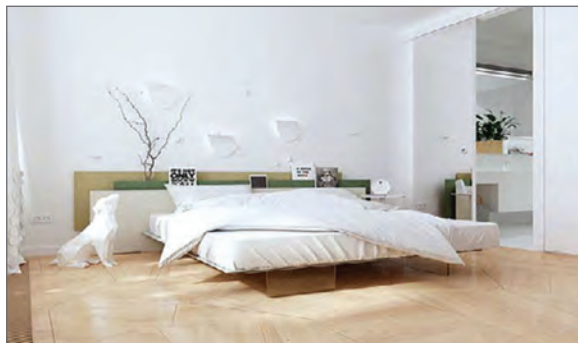
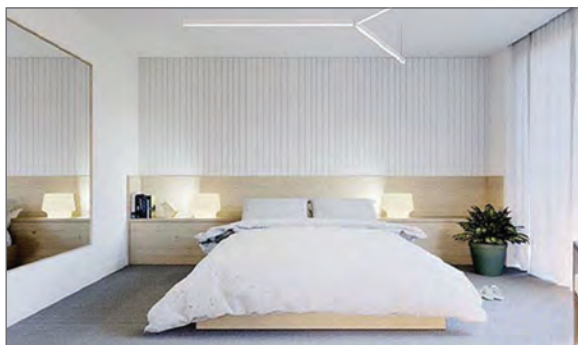
اگر فکر می‌کنید تم سیاه و سفید در اتاق خواب خیلی رسمی یا جدی است، بهترین جایگزین برای دکوراسیون یک اتاق خواب ساده و کمینه‌گرا، رنگ خاکستری است. رنگ خاکستری به چشم انسان راحت‌تر دیده می‌شود اما برای رسیدن به یک طرح کاملاً ساده و کمینه‌گرا باید تا حد امکان از به‌کار بردن رنگ‌های دیگر خودداری کنید اما می‌توانید از سایه‌های متفاوت رنگ خاکستری در کنار یک نورپردازی مناسب

استفاده نمایید. خوبی رنگ خاکستری این است که به اشیای دکوری خیلی اجازه خودنمایی نمی دهد و همین عامل باعث می شود برای دکوراسیون های ساده و خلوت بهترین جلوه را به نمایش بگذارد.



دکوراسیون ساده، حتماً نباید خلوت با فضای خالی زیاد باشد، در حقیقت اتاق خواب‌هایی هستند که از وسایل به مراتب بیشتری استفاده می کنند اما باز هم ساده، تمیز و مرتب شناخته می شوند. این نمونه از اتاق خواب‌ها نسبت به سایر اتاق خواب‌هایی که تا به اینجا معرفی کردیم فضای خالی کمتری دارد اما به دلیل استفاده از لوازم پرکاربرد با طراحی دقیق که هر کدام وظیفه خاصی به عهده دارند، باز هم احساسی از بازی و تمیزی به بیننده منتقل می شود. از آنجایی که همه چیز برای هدف خاصی قرار گرفته، به هیچ عنوان نمی شود این دکوراسیون را شلوغ تصور کرد. اتاق خواب شکل را می توان ساده ترین مدل موجود در بین اتاق های گفته شده به

حساب آورد. وجود برخی عناصر که جزئی از معماری داخلی اتاق محسوب می‌شوند مانند نوار نورانی که در دیوار پشت تختخواب اتاق زیر مشاهده می‌کنید، می‌تواند به راحتی نقش یک شیء دکوری زیبا را ایفا کند بدون اینکه فضا را تحت تأثیر حضور خود قرار دهد. این نوار نورانی علاوه بر زیبایی، کاربردی بسیار مهم دارد که تنظیم نور و حالت اتاق خواب است؛ در واقع با فشار دادن یک دکمه، به راحتی می‌توان رنگ و شدت نور را به دلخواه تنظیم کرد.



– اصول طراحی اتاق خواب به استناد آموزه‌های نقلی مکتب اسلام

مسکن، یکی از مهم‌ترین کاربری‌هایی است که از دیرباز نقش بسیار مهمی در وجوه مختلف نظام معماری و شهرسازی (اعم از وجوه کالبدی و عملکردی) ایفا می‌کرده است. از نظر میزان زمانی که انسان در کاربری‌های مختلف سپری می‌کند، هیچ کاربری توان رقابت با مسکن را ندارد و درصد قابل توجهی از عمر آدمی در این کاربری سپری می‌شود. در میان فضاهای مختلف این کاربری نیز (اعم از آشپزخانه، نشیمن، پذیرایی، اتاق خواب، حمام و ...) اتاق خواب از نظر میزان زمانی که انسان در آن سپری می‌کند سهم بسیار بالایی دارد و اغلب انسان بخش قابل توجهی از عمر خود را در این ریز فضای مسکونی سپری می‌کند.

بنابراین می‌توان گفت در میان ریزفضاهای مختلف، اتاق خواب بالاترین یا حداقل یکی از بالاترین اهمیت‌ها را (با توجه به مدت زمانی که انسان به عنوان کاربر فضا در آن سپری می‌کند) دارا می‌باشد تا جایی که به تصریح نوربرگ شولتز: این ریزفضا تمثیلی است برای چرخه حیات کامل، زیرا انسان روزش را از آنجا آغاز می‌کند و شب را نیز به آنجا ختم می‌نماید (پرتوی ۱۳۸۷، ۱۴۴). این امر، اهمیت هر چه بیشتر پژوهش پیرامون اصول و راهکارهای ارتقا کیفیت فضایی این ریزفضای مسکونی را می‌رساند.

از سوی دیگر، با ژرفکاوی آموزه‌های اصیل اسلامی، نکات مهمی راجع به برخی از فضاهای زیست انسان قابل استنباط است که مسکن در این خصوص دارای جایگاهی ویژه است، به طوری که متون دست اول دینی (شامل آیات و روایات) اشارات متعددی (اعم از اشارات مکنون یا صریح) به این کاربری و ریزفضاهای مختلف آن (اعم از آشپزخانه و پذیرایی و اتاق خواب و غیره) کرده‌اند؛ اما این ظرفیت متون دینی، تا کنون به طور شایسته در مجامع علمی معماری مورد توجه قرار نگرفته است. در اینجا سعی شده است تا با استناد به متون دست اول دینی، از بخشی از ظرفیت آموزه‌های نقلی اسلام برای استنباط اصول طراحی اتاق خواب بهره گرفته شود. بنابراین مسئله اصلی عبارت است از «چیستی اصول طراحی اتاق خواب از منظر متون دینی» که از نوع مسائل میان رشته‌ای تلقی می‌گردد؛ زیرا حداقل دو دانش اصلی بر وجوه مختلف این مسئله تأثیر مستقیم دارند: دانش معماری و علوم قرآن و حدیث.

مؤلفه‌های طراحی هر ریزفضا را می‌توان در دو مقیاس اصلی دسته‌بندی نمود. مقیاس اول (مقیاس کلان طراحی) حاوی مؤلفه‌های کلان طراحی آن فضا است که طی این مقیاس، شاکله کلی کالبدی و در واقع حجم و فرم آن ریزفضا به همراه کلیاتی نظیر نور و رنگ آن مشخص می‌شود ولی در این مقیاس به جزئیات طراحی ورود نمی‌شود و مسائل مربوط به این جزئیات (نظیر آرایه‌ها و مبلمان و غیره) در

مرحله بعد (مقیاس خرد طراحی) مشخص خواهد شد. در اینجا با توجه به اهمیت مسئله. رئوس اصلی موضوع، فقط به چهار مورد از مهم‌ترین مؤلفه‌های طراحی فضا (مکان‌یابی، هندسه و فرم، نور و رنگ) که در واقع مؤلفه‌های کلان طراحی است، پرداخته می‌شود.

خواب و استراحت

اگرچه در سبک زندگی معاصر، فعالیت‌هایی مانند مطالعه و انجام برخی امور شخصی و ... در اتاق خواب انجام می‌گیرد، اما همان‌طور که از وجه تسمیه اتاق خواب بر می‌آید مهم‌ترین فعالیت جاری در این ریزفضا، استراحت و خواب است و اغلب از نظر زمانی نیز این فعالیت بر سایر فعالیت‌هایی که ممکن است در این اتاق انجام شود غلبه دارد. (این امر را می‌توان از مقایسه مدت زمانی که فرد در طول شبانه روز در اتاق خواب به استراحت و خواب می‌گذراند با مدت زمان سایر فعالیت‌ها از نظر مطالعه و ... استنتاج نمود؛ برای مثال در منابع مختلف، آماری از ۲ دقیقه تا حدود ۷۶ دقیقه در روز برای سرانه مطالعه در ایران اعلام شده است که این ارقام با مدت زمانی که عموم افراد در طول شبانه روز به خواب و استراحت می‌پردازند قابل مقایسه نیست.)

توجه به این مهم در تبیین اصول طراحی اتاق خواب بسیار حائز اهمیت است؛ زیرا اغلب بین فعالیت‌های مختلف جاری در یک فضا، تعارضاتی بروز می‌کند که تأمین شرایط متناسب با همه این فعالیت‌ها ممکن نیست، بنابراین باید در طراحی فضاهای مختلف، به الزامات عملکرد و فعالیت اصلی جاری در آنها توجه بیشتری شود و بر این اساس در طراحی اتاق خواب، باید به الزامات استراحت و خواب مطلوب به عنوان فعالیت غالب این اتاق توجه ویژه شود.

در ادبیات قرآنی، واژه «لیل» به معنای شب، در آیات مختلف به عنوان بستر زمانی خواب معرفی شده است و خواب مطلوب، خوابی است که در این بستر زمانی انجام شود. طبق تحقیقات انجام شده، خواب روز گرچه خواب عمیقی هم باشد به هیچ وجه اثر خواب شب را ندارد و ترک خواب شبانه، نوعی خستگی مزمن و مفرط را به وجود می‌آورد (ویلسون ۱۳۸۸، ۴۲).

بنابراین لازم است ویژگی‌های شب در ادبیات قرآنی باید مورد ژرفکاوی قرار گیرد تا مشخص شود که شب در کلام الهی دارای چه ویژگی‌هایی است که سبب شده است بستر مناسبی برای استراحت و خواب را فراهم آورد. بدیهی است که اگر بتوان این ویژگی‌ها را علاوه بر بستر زمانی، در اتاق خواب (به عنوان بستر مکانی خواب) نیز محقق نمود آنگاه هم بُعد زمانی و هم بُعد مکانی، تأمین‌کننده شرایط لازم برای استراحت و خواب مطلوب خواهند بود که این امر به عملکرد بهتر اتاق خواب منجر خواهد شد. اولین ویژگی که با استناد به آموزه‌های قرآنی برای شب

معرفی می‌گردد آرامش‌بخش بودن آن است که در آیات مختلف به این مهم تصریح شده است: و جعل الليل سكنا: «و شب را مایه آرامش (سکون) قرار داد». (انعام/ ۹۶). هوالذی جعل لکم اللیل لتسکنوا فیه و النهار مبصرا ان فی ذلک لآیات لقوم یسمعون: «اوست کسی که شب را برای شما قرار داد تا در آن آرامش یابید و روز را روشنی بخش گردانید (تا به کار پردازید) یقیناً در این (نظام حکیمانه) نشانه‌هایی برای گروهی است که می‌شنوند» (یونس/ ۶۷).

الم یروا انا جعلنا اللیل لیسکنوا فیه: «آیا ندیدند که ما شب را برای آرامش آنها قرار دادیم» (نمل/ ۸۶).

ویژگی دیگر شب، پوشاننده بودن است که کمک می‌کند پدیدارهای مختلفی که در طول روز در معرض دید هستند، مستور شوند: و جعلنا لیل لباسا: و شب را (برای شما) پوششی قرار دادیم (نبأ/ ۱۰).

و هو الذی جعل لکم اللیل لباسا و النوم سباتا و جعل النهار نشورا: «او کسی است که شب را برای شما پوشش و خواب را مایه آرامش گردانید و روز را زمان برخاستن (و تلاش شما) قرار داد» (فرقان/ ۴۷).

و اللیل اذا یغشی: «قسم به شب آنگاه که می‌پوشاند» (لیل/ ۱).

براساس ویژگی‌های مذکور، طی بخش‌های بعد، اصول مؤلفه‌های طراحی اتاق خواب (مؤلفه‌های در مقیاس کلان) استنباط می‌شود.

موقعیت اتاق خواب

اولین مرحله در طراحی هر فضا، تعیین موقعیت آن فضا است و پس از آن است که می‌توان به سایر موارد مانند فرم، رنگ و ... پرداخت؛ بنابراین مکان‌یابی را باید اولین مؤلفه کلان طراحی دانست. همان‌طور که اشاره شد، لازمه طراحی اتاق خواب، توجه به الزامات استراحت و خواب (به عنوان فعالیت اصلی جاری در این فضا) است و توجه به این موضوع در تعیین موقعیت و مکان‌یابی اتاق خواب بسیار حائز اهمیت. با توجه به مضمون برخی آیات و روایات، اتاق‌های خواب نباید رو به معابر عمومی مکان‌یابی شوند. زیرا اولاً همان‌طور که شب، طبق آیات (به‌عنوان بستر زمانی خواب) آرامش‌بخش است، بستر مکانی خواب نیز باید تأمین‌کننده آرامش لازم برای استراحت باشد و تأمین این مهم در فضاهای رو به معابر عمومی (به ویژه در بافت‌های شهری معاصر که مملو از انواع آلودگی‌های صوتی در ساعات مختلف شبانه‌روز است) کاری بسیار دشوار می‌باشد. ثانیاً همان‌طور که به تصریح آیات ذکر شده در بخش قبل، بستر زمانی خواب، پوشاننده است و انجام این عملکرد را در ستر و پوشش خود میسر می‌دارد، بستر مکانی خواب نیز باید پوشاننده باشد تا موقعیت مستور آن، فرد را از دامنه دید دیگران به کلی محفوظ دارد و این اطمینان را به وی بدهد که در فضایی مستور و کاملاً پوشاننده می‌تواند

به استراحت بپردازد. لازمه چنین امری، عدم مجاورت با معابر عمومی است زیرا فضاهای مجاور معابر عمومی، غالباً در دامنه دید دیگران قرار دارند (مگر آنکه با روش‌هایی مانند پوشاندن بازشوها با انواع پرده و ... دید به داخل اتاق کاملاً مسدود شود که این امر سبب خواهد شد دامنه دید فرد نیز به محیط بیرون کاهش یافته و نور و تهویه اتاق نیز به خوبی تأمین نشود). بنابراین مکان‌یابی اتاق خواب رو به معابر عمومی، با ویژگی مستور بودن این فضا در تقابل است و ترجیحاً باید این نوع اتاق‌ها در جبهه پشت به معابر عمومی مکان‌یابی شوند.

در نظام شهرسازی معاصر ایران که الگوی تفکیک زمین غالباً در دو طرف معبر در دو گونه زمین‌های شمالی و زمین‌های جنوبی انجام می‌شود هر پلاک فقط از دو جبهه قابلیت نورگیری دارد؛ جبهه حیاط و جبهه خیابان یا کوچه (مگر آنکه در داخل پلاک هم از نورگیر استفاده شود). این امر سبب تغییر الگوی مسکن معاصر از درونگرا به برونگرا شده است که تنها گزینه ممکن برای تأمین الزامات مکان‌یابی مطلوب اتاق خواب در چنین الگویی، جبهه حیاط است (البته به شرط آنکه حیاط، مشاع نباشد زیرا در پلاک‌هایی مانند آپارتمان‌ها که حیاط مشاع است، نقش حیاط از نظر خصوصی یا عمومی بودن تفاوت چندانی با نقش معبر نداشته و در چنین حالتی، مکان‌یابی اتاق خواب رو به حیاط کمک چندانی به مستور بودن آن نمی‌کند). در مسکن سنتی، به دلیل درونگرا بودن الگوی مسکن، مکان‌یابی اتاق خواب در چهار جبهه مختلف میسر بوده و همه این جبهه‌ها، ضمن تأمین نور و تهویه لازم، امکان رعایت ویژگی مستور بودن از معابر عمومی را نیز تأمین می‌کردند.

لازم به ذکر است که ویژگی مستور بودن مکان خواب، علاوه بر آیات مربوط به معرفی شب، از برخی روایات نیز قابل استنباط است. امام صادق علیه السلام در روایتی چنین می‌فرماید: «ثلاثة للمومن فيهن راحة دار واسعة توارى عورته و سوء حاله من الناس و امراه صالحه تعينه على امر الدنيا و الاخره و ابنه او اخت يخرجهما من منزله بموت او بتزويج: «سه چیز است که در آنها برای مؤمن، آسایش (راحتی) است؛ خانه‌ای وسیع که ساتر امور خصوصی او و نقصان‌ها و بدی حالش از چشم مردم باشد و ...» (ابن بابویه ۱۳۶۲، ۱۵۹).

گرچه این روایات به اتاق خواب تصریح نکرده است اما لازمه آسایش انسان را مستور بودن امور خصوصی و شخصی وی در منزل دانسته که در میان فضاهای مختلف منزل، اتاق خواب بیش از همه با این موضوع مناسبت دارد (زیرا خصوصی‌ترین فضای منزل محسوب می‌شود که محل بروز شخصی‌ترین رفتارها است) بنابراین از مهم‌ترین فضاهایی که این روایت ناظر بر آن است، اتاق خواب می‌باشد. پس طبق متون فوق، اتاق خواب باید پنهان‌کننده امور خصوصی فرد باشد تا بتواند آسایش و راحتی وی را تأمین نماید؛ بنابراین با توجه به تحلیل ارائه شده در پاراگراف قبل،

اولاً نباید رو به معابر عمومی مکان‌یابی شود تا بتواند نقش پوشش بودن برای احوالات شخصی کاربر خود را ایفا نماید و ثانیاً نباید موقعیت آن مجاور فضاهای عمومی تر منزل (مانند ورودی و پذیرایی) باشد، زیرا این نوع فضاها نیز گرچه در مقیاسی ضعیف‌تر از معابر عمومی‌اند، اما مستور بودن اتاق خواب را تضعیف می‌نمایند. ضرورت رعایت این مهم برای اتاق خواب والدین به مراتب بیشتر است. زیرا با توجه به تغییر الگوی مسکن معاصر و کاهش قابل توجه مساحت ابنیه مسکونی، اغلب نمی‌توان حریم لازم میان همه اتاق‌های خواب و فضاهای عمومی تر منزل مانند پذیرایی و نشیمن را تأمین نمود اما رعایت این حریم برای اتاق خواب والدین ضروری است که این مهم، از برخی روایات که توصیه اکید بر عدم آگاهی فرزندان از امور زناشویی والدین دارند استنباط می‌شود.

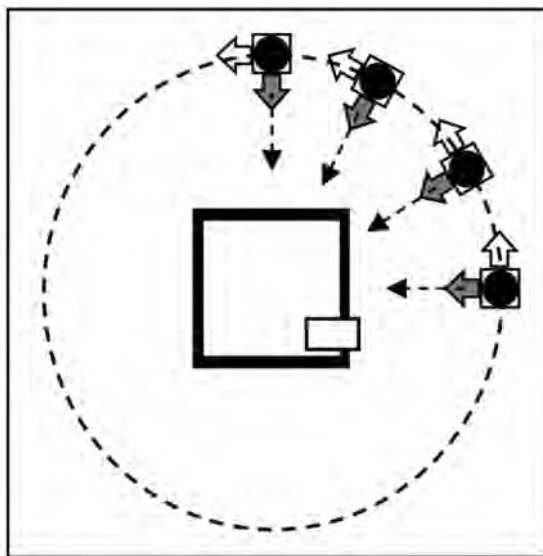
طبق روایات، اتاق خواب والدین باید در موقعیتی کاملاً مستور مکان‌یابی شود و علاوه بر آنکه نباید در مجاورت فضاهای عمومی تر منزل مانند پذیرایی و نشیمن باشد، باید میان حوزه فضایی آن و حوزه فضایی سایر اتاق‌های خواب نیز حریم مشخصی وجود داشته باشد تا رعایت الزامات مربوط به روایت میسر گردد. لزوم رعایت این مهم را از برخی آیات قرآن کریم نیز می‌توان استنباط نمود: یا ایها الذین امنوا لیستاذنکم الذین ملکتم ایمانکم والذین لم یبلغوا الحلم منکم ثلاث مرات من قبل صلوه الفجر وحين تضعون ثیابکن من الظهیره و من بعد صلوه العشاء ثلاث عورات لکم لیس علیکم و لا علیهم جناح بعدهن طوافون علیکم بعضکم علی بعض کذلک یبین الله لکم الایات و الله علیم حکیم و اذا بلغ الاطفال منکم الحلم فلیستاذنوا کما استاذن الذین من قبلهم کذلک یبین الله لکم آیاته و الله علیم حکیم (نور / ۵۹ - ۵۸). طبق این آیات، کودکان نابالغ باید در سه وقت برای ورود به اتاق والدین اجازه بگیرند اما محدود کردن اجازه گرفتن کودکان در این سه وقت فقط تا قبل از رسیدن به حد بلوغ معتبر است؛ ولی پس از آن که کودک توانایی تمیز مسائل را می‌یابد باید همچون دیگران همواره (و نه فقط در این سه نوبت) برای ورود به اتاق خواب والدین اجازه بگیرد (طباطبایی ۱۴۱۷ ق، جلد ۱۵). با توجه به آیات فوق، مشخص است که دلیل این اجازه گرفتن و عدم ورود به اتاق خواب والدین بدون کسب اجازه، این است که ممکن است والدین در حالی باشند که چه بسا میل نداشته باشند دیگران در آن حال ایشان را ببینند.

روشن است که این امر، خود ناشی از لزوم رعایت حریم‌های رفتاری در تعامل والدین و فرزندان است؛ بنابراین برای حفظ حریم‌های مذکور، اتاق خواب فرزندان و اتاق خواب والدین نباید در مجاورت یکدیگر مکان‌یابی شوند. با همین استدلال، لزوم رعایت حریم قوی تر بین اتاق خواب والدین با فضاهای عمومی تر منزل (مانند پذیرایی و نشیمن) استنباط می‌شود و بنابراین در مکان‌یابی ریز فضاهای منزل،

باید حداکثر پوشش و حریم به اتاق خواب والدین و پس از آن به سایر اتاق‌های خواب اختصاص یابد.

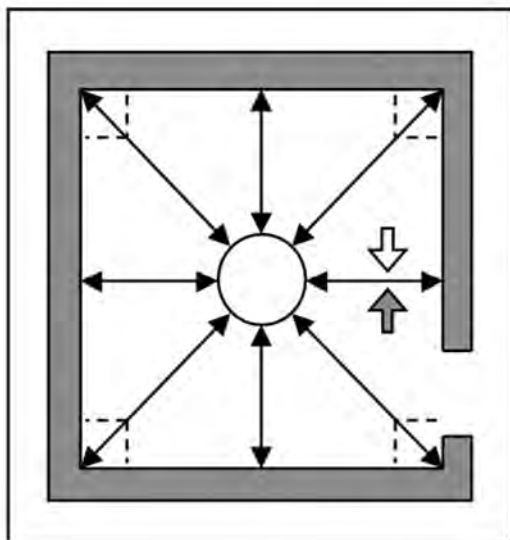
هندسه و فرم اتاق خواب

موضوع مهمی که پس از مکان‌یابی اتاق خواب باید به آن پرداخته شود، چگونگی فرم و هندسه مطلوب برای این فضا است. به بیان دیگر، پس از آنکه موقعیت اتاق خواب در منزل مشخص شد، باید به این موضوع پرداخته شود که این موقعیت با استفاده از چه هندسه و کالبدی سامان یابد تا بتواند با عملکرد این اتاق تناظر بیشتری داشته باشد. برای این موضوع نیز همچون موضوع مکان‌یابی اتاق خواب، باید به الزامات استراحت و خواب مطلوب دقت شود و هندسه‌ای را برای این اتاق انتخاب کرد که بستر کالبد مناسب‌تری را برای استراحت فرد تأمین نماید. همان‌طور که در بخش‌های قبل تشریح شد، از الزامات زمانی و مکانی خواب مطلوب، آرامش‌بخش بودن و مستور بودن بستر زمانی و مکانی آن است؛ الم یروا انا جعلنا اللیل لیسکنوا فیه (نمل / ۸۶) و جعلنا الیل لباسا (نبأ / ۱۰). به همین ترتیب هندسه‌ای که برای طراحی اتاق خواب مورد کاربست قرار می‌گیرد نیز باید تأمین‌کننده ویژگی‌های آرامش و سکون‌زایی باشد و حداکثر ستر و پوشش برای اتاق خواب را فراهم آورد تا بستر مکانی خواب نیز همسو با بستر زمانی آن، الزامات متناسب با این عملکرد را به بهترین وجه تأمین نماید.



با توجه به آنچه گفته شد اولاً باید از هندسه و کالبد کاملاً بسته برای طراحی اتاق خواب استفاده کرد، زیرا هندسه‌ها و فرم‌های باز یا نیمه‌باز، میزان پوشش و ستر اتاق خواب را تضعیف می‌کند که این موضوع با الزامات خواب و استراحت مطلوب در تقابل است؛ ثانیاً باید برای این اتاق از فرم‌ها و هندسه‌های پویا (مانند هندسه‌های سیال و مدور و ...) اجتناب، و از هندسه‌های ایستا و سکون آفرین (مانند مربع یا مستطیل) استفاده شود، زیرا در هندسه‌ها و فرم‌های ایستا بر خلاف پویا، علاوه بر آنکه مرکز ثقل و نقطه کانونی مشخص وجود دارد، وجوه مختلف شکل، وزن هندسی یکدیگر را خنثی می‌کنند و برآیند نیروهای هندسی در جبهه‌های مقابل یکدیگر به سمت صفر میل می‌کند که این امر به سکون فضا و بالتبع، سکون و آرامش فردی که در آن فضا مستقر است منتج می‌شود (رئسی ۱۳۹۲، ۱۱۱-۱۰۹).

البته برخی از فرم‌های هندسی پویا مانند دایره یا بیضی نیز حاوی مرکز ثقل مشخص هستند اما به دلیل حرکت مداوم نیروهای هندسی در محیط آنها، قوای بصری فرد مستقر در این فرم‌ها دائماً تحریک می‌شود و حول محیط آنها به گردش در می‌آید که این امر، سکون و آرامش بصری فرد را تضعیف می‌نماید (تصویر ۱). بنابراین بهترین نوع هندسه برای اتاق‌های خواب، هندسه‌های ایستا مانند مربع و مستطیل است؛ ضمن آنکه این نوع هندسه‌ها علاوه بر آنکه با عملکرد اصلی اتاق خواب تطبیق دارند، با اغلب عملکردهای ثانوی این اتاق (مانند مطالعه) نیز تطبیق دارند زیرا لازمه بسیاری از این عملکردهای ثانوی (مانند مطالعه، کار با رایانه و ...) نیز همچون استراحت، سکون و آرامش است که این سکون در فرم‌ها و هندسه‌های ایستا به خوبی تأمین می‌شود (تصویر زیر).



نور اتاق خواب

در قرآن کریم آیه‌ای که به‌طور صریح به نور مطلوب برای محیط خواب اشاره نماید وجود ندارد اما از برخی آیات می‌توان قرائن مهمی را در این خصوص استنباط نمود که از مهم‌ترین آنها، آیات مربوط به خواب اصحاب کهف است: و اذ اعتزلتموهم و ما یعبدون الا الله فاوا الی الکهف ینشر لکم ربکم من رحمته و یهیی لکم من امرکم مرفقا (۱۶) و تری الشمس اذا طلعت تزاور عن کهفهم ذات الیمین و اذا غربت تقرضهم ذات الشمال و هم فی فجوه منه ذلک من آیات الله من ینهد الله فهو المهتد و من یضلل فلن تجد له ولیا مرشدا (۱۷): «و آنگاه که از مشرکان و آنچه جز خدا می‌پرستند فاصله گرفتید، به غار پناه برید تا پروردگارتان از رحمت خود برای شما گشایشی قرار دهد و برای شما آسایش و گشایش فراهم می‌آورد. خورشید را می‌دیدید که هنگام طلوع به سمت راست غارشان متمایل می‌شود و چون غروب کند، ایشان را و او می‌گذارد و به چپ متمایل می‌شود و آنان در محلی وسیع از آن (غار) قرار داشتند. این از آیات و نشانه‌های خداست. هر کس را خداوند هدایت کند او هدایت یافته واقعی است و هر که را گمراه کند هرگز برای او یآوری راهنما نخواهی یافت» (کهف/۱۷-۱۶).

این آیات نشان می‌دهد که خواب اصحاب کهف در غار، خوابی آسوده و مطلوب بوده است زیرا اولاً در پایان آیه ۱۶ واژه «مرفقا» به معنای آسایش و راحتی، نشان می‌دهد که خداوند برای آنان مقدمات خواب آسوده و راحت را فراهم کرده و ثانیاً قرائن دیگری در آیات قبل (مانند آیه ۱۱) وجود دارد که نشان می‌دهد خواب اصحاب کهف خوابی کاملاً آسوده بوده است: فضرنا علی اذانهم فی الکهف سنین عددا: «ما (پرده خواب را) در غار بر گوششان زدیم و سال‌ها در خواب فرو رفتند» (کهف/۱۱). موضوع راحتی و مطلوبیت خواب اصحاب کهف یکی از مواردی است که تفسیر المیزان در شرح این آیه به آن تصریح می‌نماید: «مقصود از زدن بر گوش، اشاره به آن رفتاری باشد که زنان هنگام خواباندن بچه‌های خود انجام می‌دهند و آن این است که یا با کف دست و یا با سر انگشت به گوش بچه آرام می‌زنند تا حواسش از همه جا جمع شده در یک جا متمرکز شود و به این وسیله خوابش ببرد پس جمله مذکور کنایه از این است که خدای تعالی با شفقت و مدارا آنان را به خواب برد همان‌طور که مادر مهربان با بچه شیرخوار خود عمل می‌کند» (طباطبایی ۱۴۱۷ ق، جلد ۱۳). بنابراین از قرائن موجود در آیات فوق چنین استنباط می‌شود که خواب اصحاب کهف، خوابی آسوده و مطلوب بوده است و بالتبع، مقدمات این خواب آسوده نیز از طرف خدای متعال برای آنها فراهم بوده است که یکی از این مقدمات، نحوه نورگیری غار و مکانی بوده است که آنها در آن مکان به خواب رفته‌اند زیرا اگر نور، آنها را در طول مدت خواب آزار می‌داد آنگاه

قرائن دال بر آسودگی خواب آنها (که در شرح آیات فوق مورد اشاره قرار گرفت) توجیهی نداشت.

پس تا اینجا مشخص شد که نورگیری مکان و غاری که آنها در آن به خواب رفته بوده اند مزاحمتی برای خواب مطلوب آنها ایجاد نمی کرده است. اما در خصوص نحوه نورگیری این مکان، نکات نغزی را می توان از عبارت «و تری الشمس اذا طلعت تزاور عن كهفهم ذات الیمین و اذا غربت تقرضهم ذات الشمال» در آیه ۱۷ استنباط نمود: «خدای سبحان با همین بیان کوتاه این معانی را فهمانده که اولاً غار اصحاب كهف شرقی - غربی قرار نگرفته بوده که از شعاع آفتاب فقط یک وعده، یا صبح و یا بعد از ظهر استفاده کند، بلکه ساختمانش قطبی (شمالی - جنوبی) بوده، یعنی در غار به طرف قطب جنوب بوده که هم در هنگام طلوع و هم در هنگام غروب شعاع آفتاب به داخل آن می تابیده و ثانیاً آفتاب به خود آنان نمی تابیده، چون از در غار دور بودند و در فضای وسیع غار قرار داشتند.

خداوند به این وسیله ایشان را از حرارت آفتاب و دگرگون شدن رنگ و رویشان و پوشیدن لباس هایشان حفظ فرموده و ثالثاً در خواب خود راحت بوده اند» (طباطبایی، همان).

بنابراین با استناد به آیات فوق، چنین استنباط می شود که اولاً نور مکان خواب باید طوری باشد که مزاحمتی برای خواب مطلوب و آسوده ایجاد نکند، و ثانیاً برای تأمین نور مطلوب در مکان خواب آسوده، باید نورگیری محل طوری باشد که هم در صبح و هم در عصر، امکان بهره مندی از نور مستقیم فراهم گردد اما در عین حال، این نور نباید به طور مستقیم به فرد بتابد زیرا تابش مستقیم با الزامات خواب آسوده و راحت، در تقابل است؛ (عدم تابش مستقیم را می توان از عبارت «و هم فی فجوه منه» در آیه ۱۷ نیز استنباط نمود که دال بر وسعت آن مکان و دور بودن آنها از تابش مستقیم آفتاب بوده است).

بر پایه تحلیل ارائه شده با استناد به آیات فوق، اولاً وضعیت نورگیری در اتاق خواب به عنوان مکان استراحت و خواب آسوده، باید طوری باشد که در کل طول روز، امکان بهره مندی از نور طبیعی فراهم گردد (به ویژه آنکه در اتاق خواب، فعالیت هایی ثانوی همچون مطالعه نیز انجام می گیرد) که این امر با جهت گیری شمالی - جنوبی اتاق خواب میسر می گردد (زیرا مکان های با جهت گیری شرقی - غربی حداقل در نیمی از روز، از این نور محروم هستند) و ثانیاً این نور نباید به طور مستقیم فرد را تحت الشعاع قرار دهد زیرا آسودگی خواب وی را، حداقل در خواب های روزانه مانند خواب قیلوله، مختل می سازد که از این موضوع، لزوم وسعت اتاق خواب استنباط می شود.

اگر در کل طول روز، نور طبیعی وارد اتاق شود ولی اتاق فاقد وسعت کافی باشد

آنگاه در امان ماندن از تابش مستقیم آفتاب بسیار دشوار خواهد شد. نکته خیلی مهم آن است که طبق تفاسیر مختلف، واقعه اصحاب کهف در نیم کره شمالی اتفاق افتاده است (برخی روم شرقی و برخی اردن را محل این واقعه دانسته‌اند)، بنابراین تحلیل‌های گفته شده در خصوص ارجحیت نورگیری مکان خواب از جبهه جنوبی، برای مکان‌هایی صدق می‌نماید که همچون این غار، در نیم کره شمالی واقع شده باشند اما بدیهی است که برای نیم کره جنوبی، موضوع برعکس است و در این مناطق ترجیحاً باید اتاق خواب امکان نورگیری از جبهه شمالی را داشته باشد.

رنگ اتاق خواب

رنگ‌های متناسب با اتاق خواب را باید براساس الزامات اصلی عملکرد غالب این اتاق، یعنی استراحت و خواب، و نیز با استناد به آیات و روایات انتخاب کرد. طبق متونی دینی، برخی از مهم‌ترین رنگ‌های متناسب با این الزامات عبارت‌اند از سبز، آبی، زرد و سفید.

در خصوص مطلوبیت رنگ سبز در اتاق خواب، شواهد متعددی در متون دینی وجود دارد که نشان می‌دهد این رنگ برای فضاهایی که لازمه آنها آرامش است ایده‌آل می‌باشد، در بهشت که محل سکونت جاوید بهشتیان است از این رنگ به وفور استفاده می‌شود و حتی رنگ لباس و تکیه‌گاه بهشتیان سبز است: متکئین علی رفر خضر و عبقری حسان: «بر بالش‌های سبز و فرش‌های زیبا تکیه می‌زنند.» (الرحمن / ۷۶).

از آنجایی که بهشت دار قرار و آرامش بهشتیان است باید مقدمات تحقق آرامش در همه جزئیات آن (از جمله رنگ) برای بهشتیان فراهم باشد که از این امر، چنین نتیجه می‌شود که از منظر قرآنی، سبز، رنگی آرامش‌بخش است و گرنه تأکید قرآن بر استفاده گسترده از آن در بهشت توجیهی نداشت. از دیگر ویژگی‌های این رنگ، نشاط و بهجت‌بخشی است. قرآن کریم ضمن نسبت دادن صفت بهجت بخشی به درختان سبز رنگ چنین می‌فرماید: امن خلق السماوات و الارض و انزل لکم من السماء ماء فانبتنا به حدائق ذات بهجه: «با آن کسی که آسمان‌ها و زمین را آفرید و برای شما آبی از آسمان فرود آورد، آنگاه به وسیله آن، بوستان‌هایی خرم (و پر طراوت) رویانیدیم» (نمل / ۶۰).

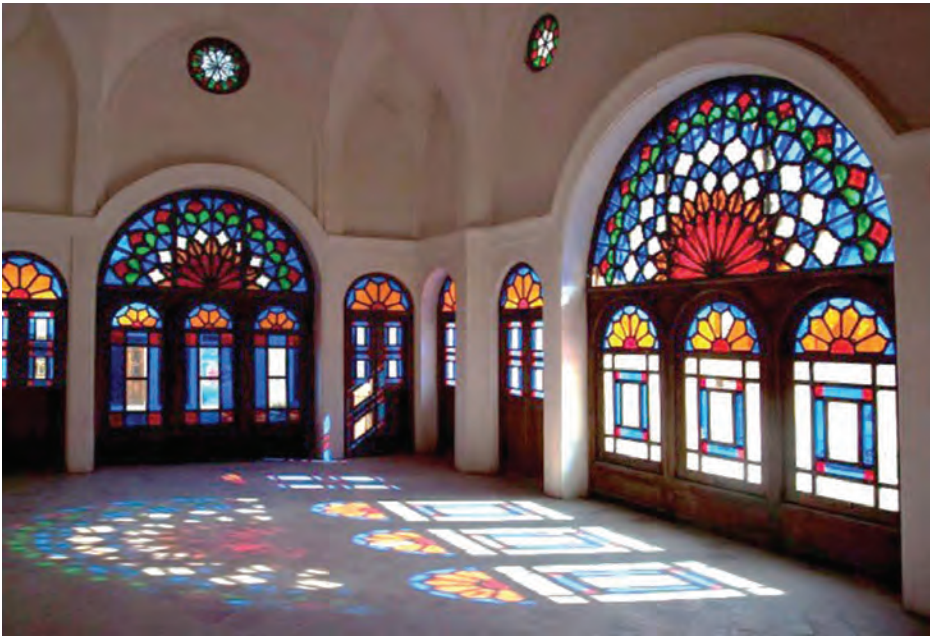
به نظر می‌رسد که از دلایل این بهجت‌بخشی، رنگ سبز درختان است؛ چنانچه امام رضا علیه السلام در تأیید این مدعا می‌فرماید: «نگاه کردن به سبزه، سرورآفرین است» (صحیفه الامام رضا ۱۳۷۷، ۷۲). بنابراین با توجه به آیات فوق، رنگ سبز به دلیل برخورداری از برخی ویژگی‌های ملازم با اتاق خواب، همچون آرامش‌بخشی و بهجت‌بخشی، مناسبیت زیادی برای استفاده در این اتاق دارد.

رنگ آبی نیز از دیگر رنگ‌هایی است که طبق آموزه‌های اسلامی، می‌توان از آن در

اتاق خواب بهره جست. البته در آیات قرآن این رنگ به طور مستقیم مورد اشاره قرار نگرفته، اما در برخی روایات به آثار آن از جمله تأثیر آن بر تقویت چشم اشاره شده است. در این خصوص، اما صادق علیه السلام خطاب به مفضل چنین می فرمایند: «در رنگ آسمانی و نیکویی تدبیر در آن اندیشه کن، به درستی که این رنگ سازگارترین رنگ برای چشم و موجب تقویت آن است» (میرصانع ۱۳۹۱، ۱۳۷). پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله نیز نگاه به دریا را عبادت شمرده اند که در تفسیر این حدیث، رنگ آبی دریا محل تأمل و تعمق است به ویژه آنکه دریا از مصادیق موجود در طبیعت بوده و قابلیت آرامش بخشی قابل توجهی دارد. ضمن آنکه طبق بسیاری از پژوهش های انجام شده، رنگ آبی رنگی سکون بخش است (میرصانع، همان؛ لوشر ۱۳۸۱) و مغز انسان با دریافت سیگنال های رنگ آبی، ماده ای ترشح می کند که آرامش بخش است؛ و فشار خون، نبض و تنفس در اثر این رنگ کاهش می یابد و در عین حال بدن، تجدید قوا کرده و نیرو می گیرد (لوشر، همان) که این ویژگی ها دقیقاً بر الزامات استراحت و خواب مطلوب تطبیق دارد.

رنگ زرد نیز از رنگ هایی است که به سبب قابلیت فرح بخشی، کاربست آن همسو با الزامات خواب مطلوب است. این قابلیت رنگ زرد را می توان از آیات مربوط به داستان حضرت موسی علیه السلام و قوم بنی اسرائیل استنباط کرد که طبق این آیات، خداوند برای یافتن قاتل فردی از قوم یهود، دستور داد تا گاوی زرد رنگ که پیر نباشد را قربانی کنند: قالوا ادع لنا ربک یبین لنا ما لونها قال انه یقول انها بقره صفراء فافع لونها تسر الناظرین: «گفتند از پروردگارت بخواه که برای ما توضیح دهد رنگش چگونه باشد؟ گفت خدا می گوید گاوی است زرد و رنگش روشن که بینندگان را شاد می کند» (بقره / ۶۹). در برخی روایات از جمله این روایت نقل شده از امام علی علیه السلام نیز به ویژگی فرح بخشی این رنگ تصریح شده است: «کسی که کفش زرد بپوشد غم او کم می شود به خاطر قول خداوند که فرموده است تسر الناظرین» (قمی مشهدی ۱۳۶۸، ۴۰). بنابراین به تصریح متون دینی، این رنگ به دلیل فرح بخشی و تسکین بخش بودن، از جمله رنگ هایی است که مناسب استفاده در اتاق خواب می باشد.

یکی دیگر از رنگ های مطلوب برای اتاق خواب، رنگ سفید است که در قرآن کریم نشانه زیبایی و رضایت مندی است تا جایی که در سوره آل عمران چهره بهشتیان با این رنگ توصیف شده است: یوف تبیض وجوه و تسود وجوه فاما الذین اسودت وجوههم اکفرتم بعد ایمانکم فذوقوا العذاب بما کنتم تکفرونواما الذین ابیضت وجوههم ففی رحمہ الله هم فیها خالدون: «روزی که چهره هایی سپید و چهره هایی سیاه گردد اما سیاه رویان (به آنان گفته شود) آیا بعد از ایمانتان کفر ورزیدید پس به سزای آنکه کفر می ورزیدید عذاب را بچشید و اما سپید رویان همواره در رحمت خداوند جاویدانند»



(آل عمران / ۱۰۷-۱۰۶). در برخی روایات از جمله این روایت پیامبر اکرم ﷺ، به پاک و پاکیزه بودن این رنگ تصریح شده است: «جامه سپید بپوشید که پاک تر و پاکیزه تر است» (کلینی ۱۳۷۷، ۴۴۵). با توجه به این مهم که پاکیزگی و آرامش لازم و ملزوم یکدیگرند کاربرد این رنگ در اتاق خواب (که بستر آرامش است) مناسب می باشد.

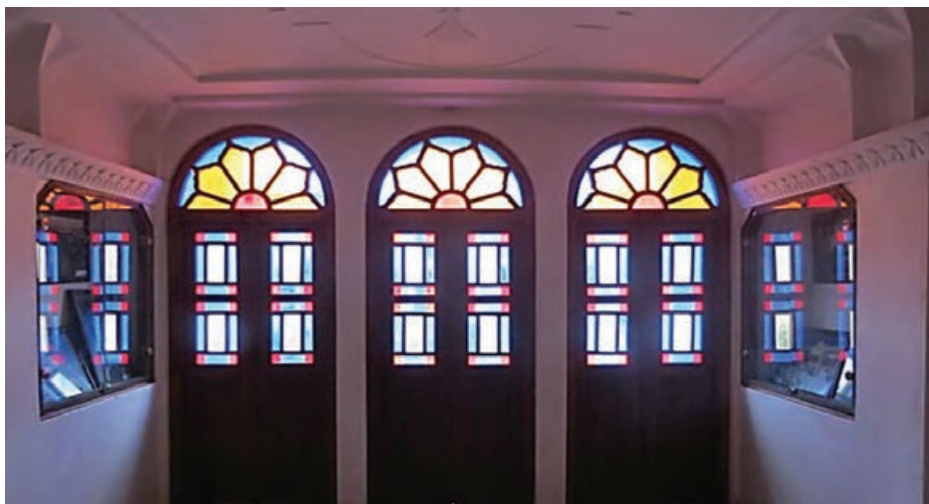
نقطه مقابل این رنگ ها، از رنگ های دیگری هستند که نیز طبق آموزه های اسلامی نباید در اتاق خواب مورد استفاده قرار گیرند که از مهم ترین آنها رنگ قرمز است. این رنگ، محرک بسیار نیرومندی است، که انرژی بدن را با تأثیر پرتوهای این رنگ بر هموگلوبین، بالا برده، حرارت بدن را بیشتر، و در نتیجه گردش خون سریع تر می شود (میرصانع، همان). بنابراین قرمز، رنگی بسیار گرم و فعال و محرک است و به همین دلیل از این رنگ در قرآن به عنوان یکی از شاخص های قیامت استفاده شده است: و تكون الجبال كالعهن المنفوس: «و کوه ها مانند پشم رنگین حلاجی شده (پشم قرمز) گردد» (القارعه / ۵).

فاذا انشقت السماء فكانت ورده كالدهان: «و ناگهان آسمان بشکافد و چون چرمی سرخ رنگ و گلگون شود» (الرحمن / ۳۷).

هر دو این آیات، به ویژگی گرم و فعال، و محرک بودن این رنگ اشاره دارند: پس این رنگ با الزامات اتاق خواب به ویژه با تسکین بخش بودن و آرامش بخش بودن

آن در تقابل است و استفاده از آن در این اتاق مطلوبیت ندارد. روایات متعددی نیز مبنی بر اجتناب از این رنگ (مگر در شرایط خاص) نقل شده است. برای مثال، امام باقر علیه السلام این رنگ را رنگ لباس حاکمان سرکش دانسته‌اند و آنها را اولین گروهی شمرده‌اند که این رنگ را برای خود انتخاب کرده‌اند (کلینی ۱۳۷۷، ۴۶۷) و در جایی دیگر آن را رنگ لباس شیطان دانسته‌اند (ابن بابویه ۱۳۸۵). این روایات نشان‌دهندهٔ سیاق منفی آموزه‌های نقلی اسلام به این رنگ (مگر در شرایط خاص) است.

از دیگر رنگ‌های نامناسب برای اتاق خواب، رنگ سیاه است که طبق آموزه‌های اسلامی در انسان القای غم می‌کند. امام صادق علیه السلام به حنان بن سدید فرمودند: «تعلمین سیاه غم را به همراه دارد» (ابن بابویه ۱۳۷۲، ۹۹). در روایتی امیرالمؤمنین علیه السلام به اصحابش فرمودند: «لباس سیاه بر تن نکنید که آن جامهٔ فرعون است» (همان، ۲۵۱). بنابراین رنگ سیاه علاوه بر غم، نماد کبر و نخوت نیز می‌باشد. بدیهی است که هیچ یک از این موارد، تناسبی با خواب و استراحت نداشته و باید از استفاده از این رنگ در اتاق خواب، اجتناب ورزید.



لازم به یادآوری است که بسیاری از مواردی که در اینجا مورد بررسی قرار گرفت، در اغلب خانه‌های سنتی ایرانی رعایت می‌شده است؛ برای مثال، رنگ و نور فضاهای موسوم به سه دری - که در اغلب خانه‌های سنتی به عنوان فضای خصوصی و اتاق خواب مورد استفاده قرار می‌گرفت، با نکاتی که از متون دینی استنباط شد تطبیق داشته است و تمایز نحوهٔ نورگیری و رنگ‌های به کار رفته در سه دری با برخی دیگر از فضاهای عمومی تر خانه‌های سنتی (مانند تالار) کاملاً مشهود است.

نتیجه‌گیری

با توجه به مباحث ارائه شده در بخش‌های قبل، طی جدول شماره ۱ اصول مربوط به مؤلفه‌های چهارگانه مورد بحث در این پژوهش ارائه شده است. طی این جدول در ستون اصول سلبی، نبایدها و در ستون اصول ایجابی بایدهای طراحی اتاق خواب به شرح زیر تبیین شده است. البته همان‌طور که در مقدمه مقاله اشاره شد، این پژوهش صرفاً به اصول مربوط به مؤلفه‌های کلان پرداخته است و اصول مؤلفه‌های خرد طراحی نظیر آرایه‌ها و تزئینات و مبلمان و غیره در این مقاله و بالتبع در جدول زیر تبیین نشده است و به پژوهش دیگری موکول می‌گردد. با توجه به آنکه اصول ارائه شده در این جدول، حاصل تحلیل متون دینی و منتج از آیات و روایات می‌باشد، کاربست آنها در معماری معاصر می‌تواند قدمی رو به جلو در تحقق معماری اصیل اسلامی باشد.

جدول شماره ۱: اصول سلبی و ایجابی مؤلفه‌های کلان طراحی اتاق خواب با استناد به متون دینی- مأخذ: نگارنده

اصول طراحی اتاق‌های خواب		مؤلفه‌های کلان طراحی اتاق خواب
اصول ایجابی	اصول سلبی	
مکان‌یابی در موقعیت‌های کاملاً آرام و مستور و دارای حریم بصری قوی	عدم مکان‌یابی رو به معابر عمومی، عدم مکان‌یابی در مجاورت فضاهای عمومی تر منزل همچون پذیرایی	موقعیت و مکان‌یابی
لزوم کاربست هندسه‌ها و فرم‌های ایستا، متوازن، متعادل و سکون‌آفرین نظیر مربع و مستطیل	اجتناب از کاربست هندسه‌ها و فرم‌های نامتناسب با سکون و آرامش نظیر فرم‌های پویا و محرک قوای بصری (همچون انواع هندسه‌های بی‌شکل و سیال و نامتعادل)	هندسه و فرم
لزوم جهت‌گیری شمالی - جنوبی برای امکان ورود نور به اتاق در تمام طول روز	اجتناب از نورگیری شرقی - غربی، اجتناب از گسترش دامنه ورود نور به عمق اتاق	نور
لزوم استفاده از رنگ‌های آرامش‌بخش و سکون‌آفرین نظیر سبز و سفید و آبی	پرهیز از رنگ‌های محرک و سکون‌زدا نظیر قرمز و مشکی	رنگ

پی‌نوشت

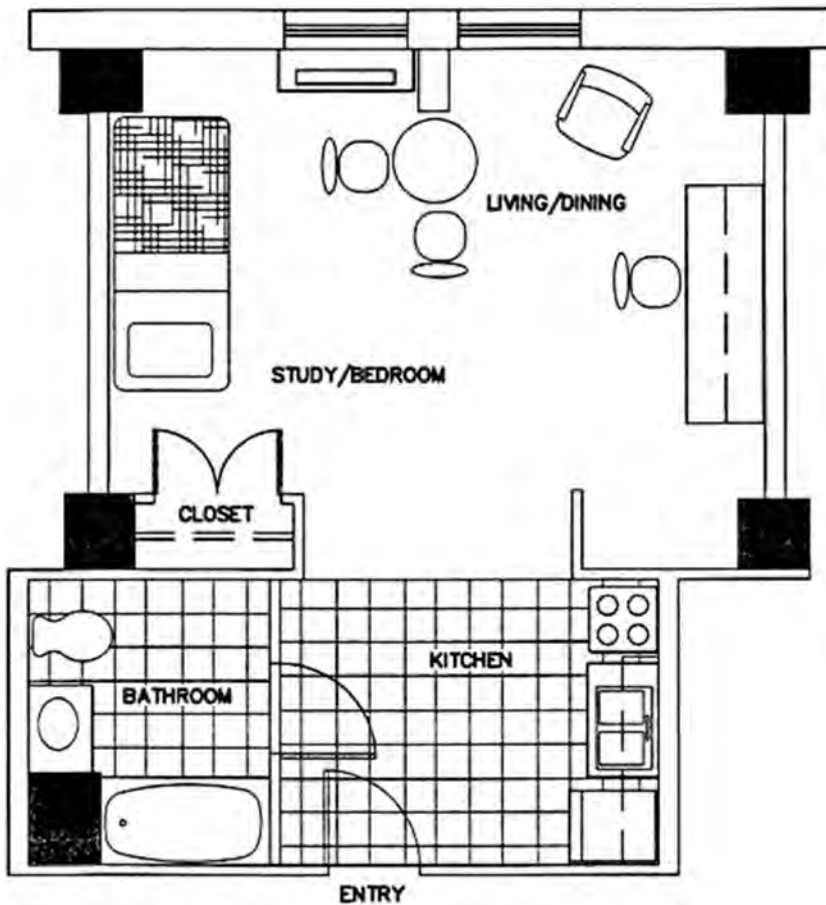
۱ ای کسانی که ایمان آورده‌اید بردگان شما و کسانی از شما که به سن بلوغ نرسیده‌اند، باید در سه وقت (برای ورود به اتاق شما) از شما اجازه بگیرند پیش از نماز صبح، و نیمروز، هنگامی که لباس از تن بیرون می‌کنید و بعد از نماز عشاء، این سه وقت هنگام (استراحت) و خلوت شماست. در غیر این سه وقت، بر شما و آنان گناهی نیست آنان گرد شما می‌گردند و بعضی بر بعضی دیگر وارد می‌شوند (با یکدیگر نشست و برخاست دارید). خداوند این گونه، آیات را برای شما بیان می‌کند و خداوند دانا و حکیم است و هرگاه کودکان شما به حد بلوغ رسیدند، پس باید (در تمام اوقات برای ورود به اتاق خصوصی والدین) اجازه بگیرند، همانند کسانی که پیش از آنان اجازه می‌گرفتند. خداوند این گونه آیات خود را برای شما بیان می‌کند و خداوند دانا و حکیم است.

۲ یکی از این شرایط خاص، رنگ لباس عروس می‌باشد که در این خصوص مستثنی شده است. امام صادق علیه السلام در این باره می‌فرماید: «رنگ قرمز تند مکروه است مگر برای عروس» (کلینی ۱۳۷۷).

نمونه‌هایی از انواع پلان‌های مختلف اتاق خواب با چیدمان‌هایی متفاوت، در اشکال زیر برای الگوبرداری آورده شده است.

ابعاد مبلمان خواب و پلان کف به میلی‌متر تبدیل شوند

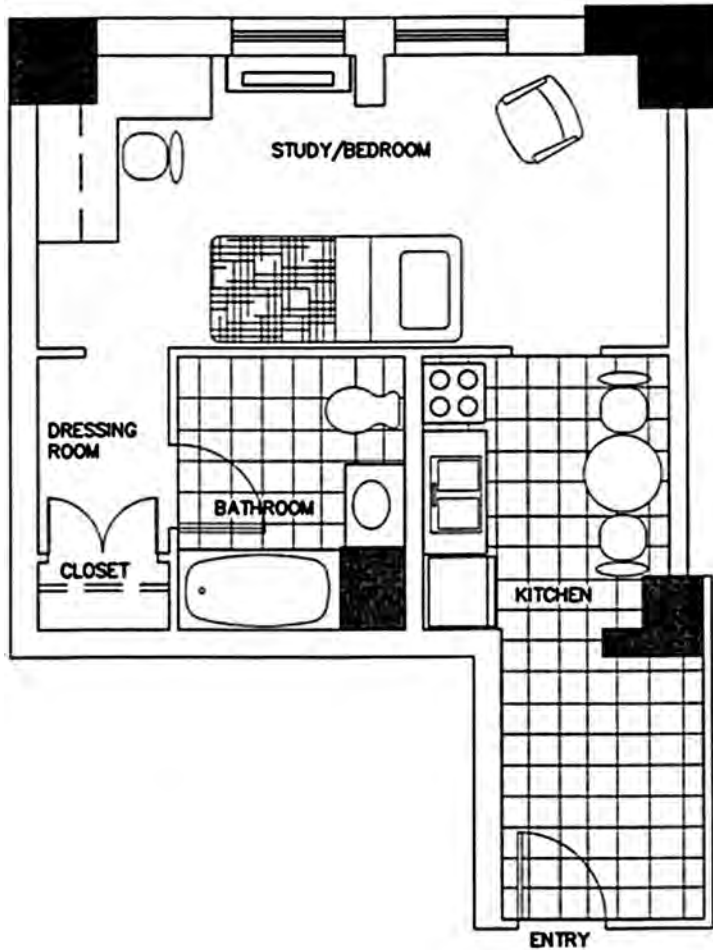
Furniture	Width	Length	Height
Desk	۲۵"	۸۲"	۳۹"
Dresser	۲۵"	۳۵"	۳۰"
Bed frame	۱۴"	۸۲"	-
Bookcase (bdrm)	۱۲"	۸۴"	۳۰"
Book Case (living rm)	۱۳"	۴۱"	۳۰"
Closet	۲۲"	۵۵"	-
Microwave space	۱۲"	۲۰"	-



Large Single Efficiency
1 unit available
Approximately 430 sq. ft.

Single Efficiency Dimensions and Floor Plan

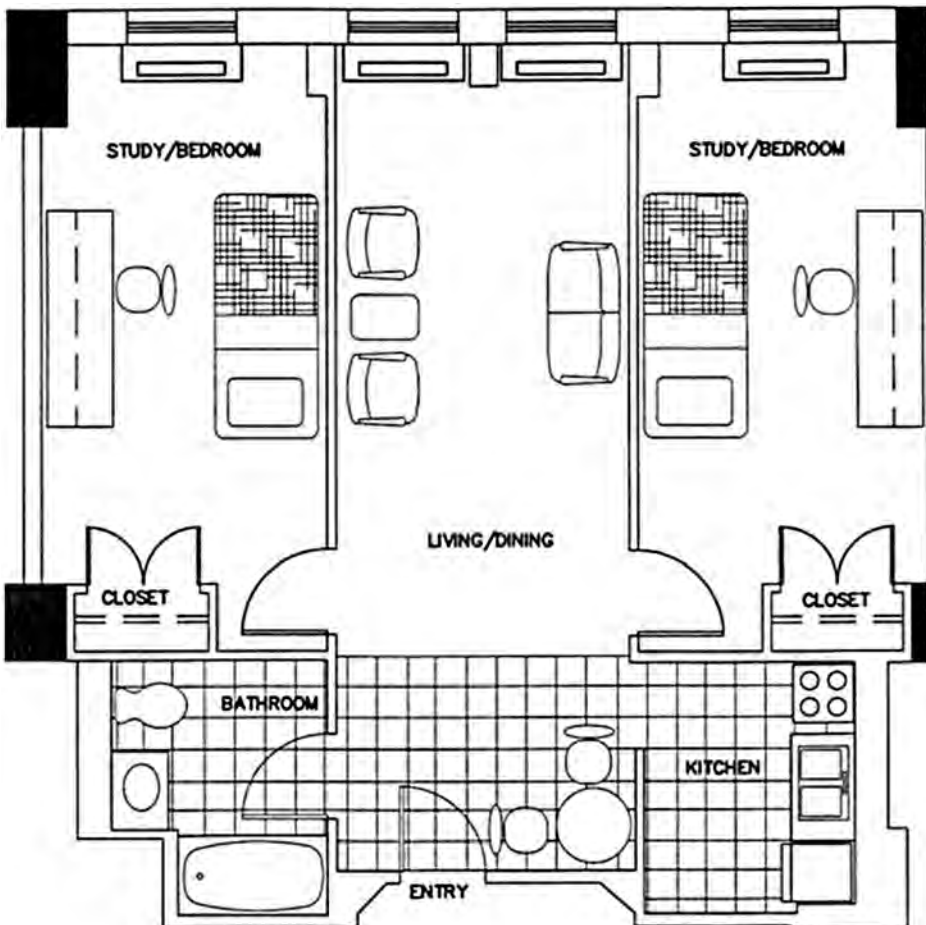
Single Efficiency	Width	Length	Height
Living room/bedroom	۹'۵"	۲۰'	-
Kitchen	۸'	۷'۶"	-
Ceiling height	-	-	۸'



Single Efficiency
18 units available
Approximately 395 sq. ft.

Large Two Bedroom Apartment Dimensions and Floor Plan

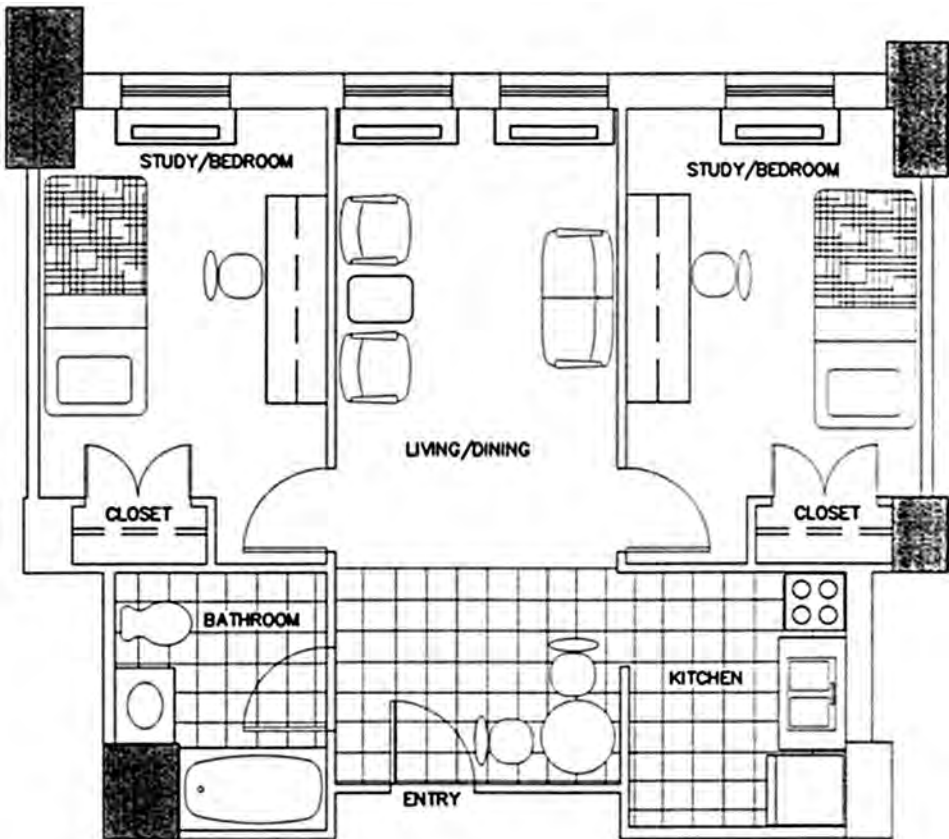
Large Two Bedroom Apartment	Width	Length	Height
Bedroom	9'6"	17'	-
Living room	9'6"	19'	-
Kitchen	8'	8'	-
Dining room	9'6"	6'	-
Ceiling height	-	-	8'



Large Two Bedroom Apartment
 22 units available
 Approximately 725 sq. ft.

Two Bedroom Apartment Dimensions and Floor Plan

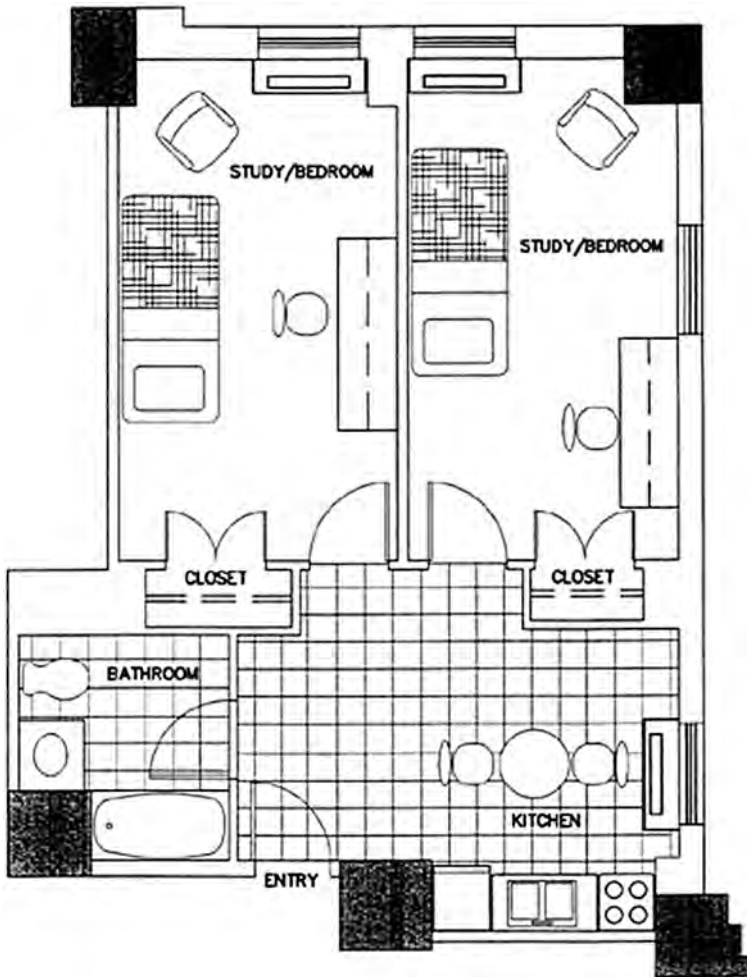
Two Bedroom Apartment	Width	Length	Height
Bedroom	۹'۶"	۱۴'	-
Living room	۹'۶"	۱۴'	-
Kitchen	۵'	۸'	-
Dining room	۹'۶'	۸'	-
Ceiling height	-	-	۸'



2 Bedroom Apartment
 34 units available
 Approximately 595 sq. ft.

Two Bedroom Corner Efficiency Dimensions and Floor Plan

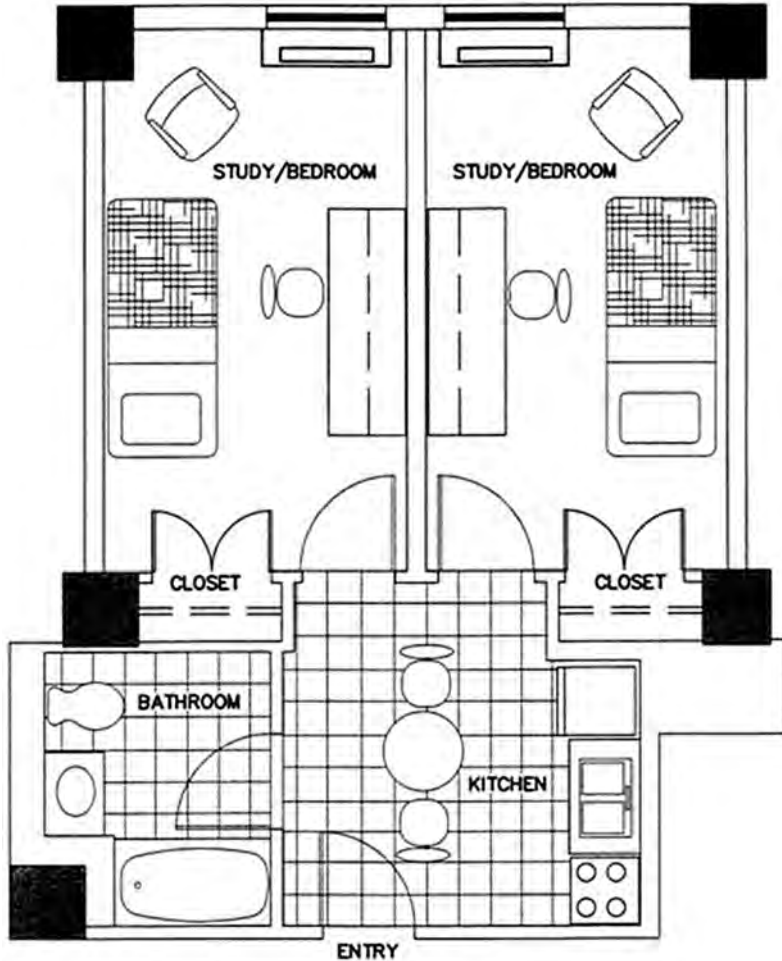
Two Bedroom Corner Efficiency	Width	Length	Height
Bedroom	9'6"	11'	-
Kitchen	16'	10'5"	-
Ceiling height	-	-	8'



2 Bedroom Corner Efficiency
 18 units available
 Approximately 570 sq. ft.

Two Bedroom Efficiency Dimensions and Floor Plan

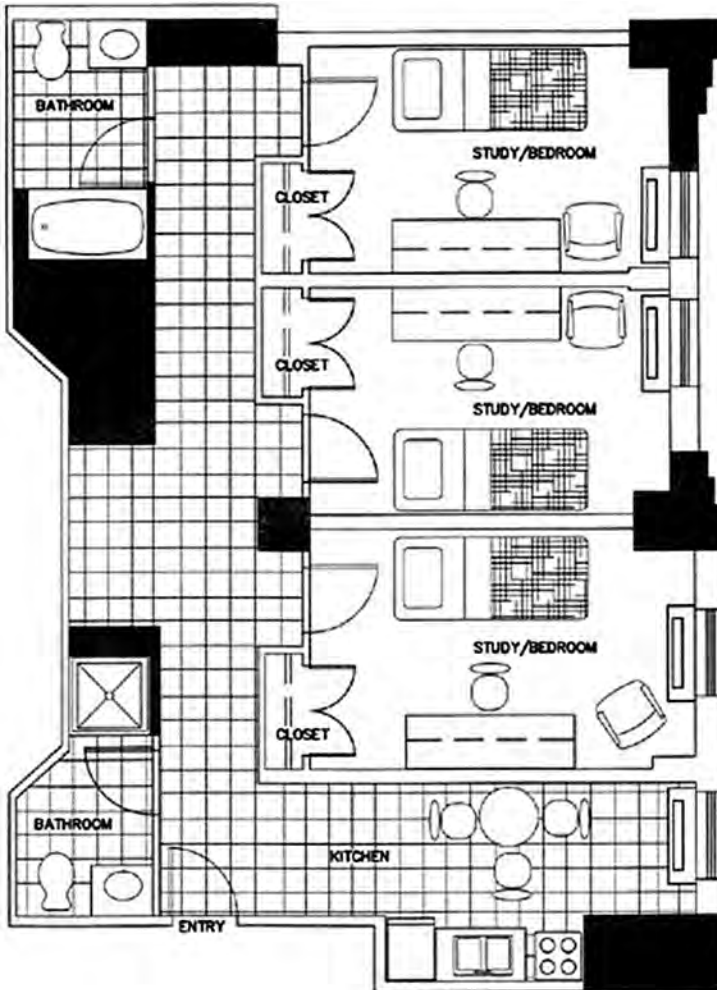
Two Bedroom Efficiency	Width	Length	Height
Bedroom	۹'۹"	۱۶'	-
Kitchen	۱۰'	۸'	-
Ceiling	-	-	۸'



2 Bedroom Efficiency
47 units available
Approximately 495 sq. ft.

Large Three Bedroom Efficiency Dimensions and Floor Plan

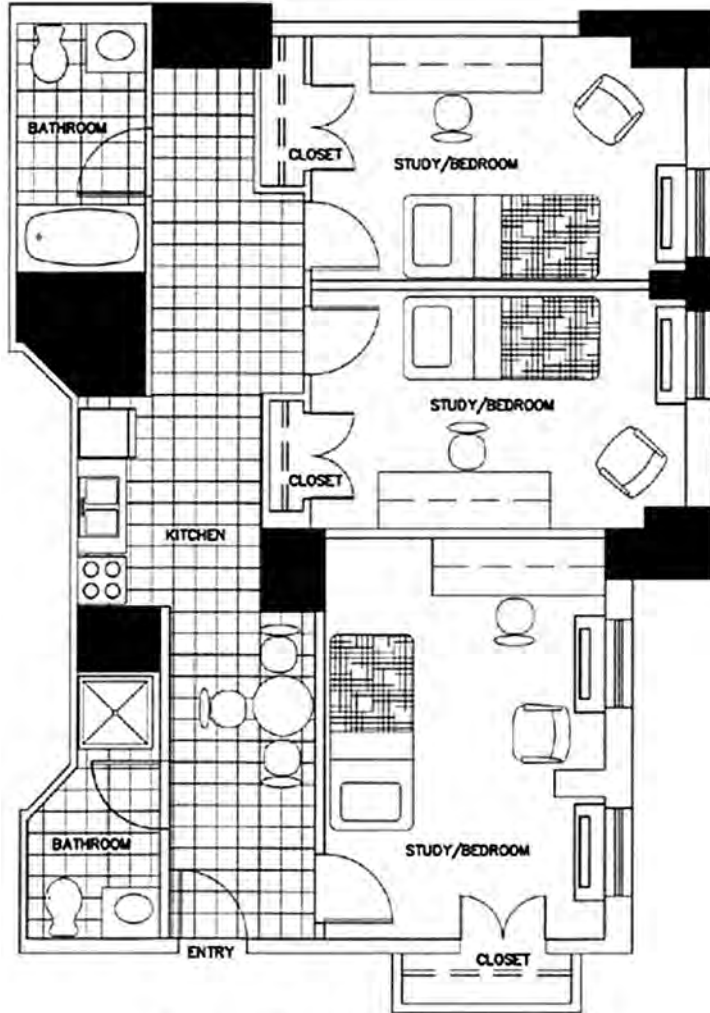
Large Three Bedroom Efficiency	Width	Length	Height
Bedroom A & B	9'	14'6"	-
Bedroom C	10'6"	15'	-
Kitchen	6'	8'	-
Ceiling height	-	-	8'



Large 3 Bedroom/2 Bath Efficiency
4 units available
Approximately 885 sq. ft.

Three Bedroom Efficiency Dimensions and Floor Plan

Three Bedroom Efficiency	Width	Length	Height
Bedroom	۹'۵"	۱۴'۶"	-
Kitchen	۱۳'	۵'۶"	-
Ceiling height	-	-	۸'



3 Bedroom/2 Bath Efficiency
6 units available
Approximately 800 sq. ft.

<https://www.law.georgetown.edu/campus-life/housing-residence-life/summer-housing/room-dimensions-floor-plans.cfm>

نمون برگ ۸-۱- تحلیل استاندارد عملکرد کار



وزارت آموزش و پرورش
سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی
دفتر تألیف کتاب‌های درسی فنی و حرفه‌ای و کاردانش

نوبت اول:	تاریخ ارزشیابی:		شماره ملی			نام و نام خانوادگی
	استاندارد عملکرد کار: با استفاده از ابزارها و تجهیزات لازم و براساس استاندارد ملی اتاق خواب را طراحی و چیدمان کند.	L۳	سطح صلاحیت	صنایع چوب	حرفه:	کد حرفه
		G۳-۲	گروه کاری	تولید سرویس خواب صفحه‌های چوبی	وظیفه:	کد وظیفه
			سطح شایستگی مهارت	چیدمان اتاق خواب با نرم‌افزار	کار:	کد کار

۱- شرایط محیط انجام کار:
 ۱- شرایط کارگاه: کارگاه نقشه‌کشی به ابعاد $۸ \times ۱۲ = ۹۶$ مترمربع باید دارای نور طبیعی (پنجره‌های بازشو) و نور مصنوعی (لامپ‌های فلورسنت) و کفیپوش مناسب باشد.
 ۲- اسناد: نقشه پلان اتاق خواب و چیدمان
 ۳- زمان: ۴/۵ ساعت

۲- نمونه / نقشه کار / مراحل اجرای پروژه / رویه انجام کار:
 ۱- تهیه پلان اولیه
 ۲- تعیین ابعاد و اندازه مبلمان خواب
 ۳- تعیین محل قرار گرفتن تختخواب
 ۴- ترسیم پلان و چیدمان مبلمان
 ۵- اندازه‌گذاری

۳- شاخص‌های اصلی استاندارد عملکرد کار:
 ۱- ترسیم پلان با مقیاس خواسته شده
 ۲- استفاده از ابعاد استاندارد
 ۳- در نظر گرفتن نورپردازی و ابعاد اتاق
 ۴- ترسیم پلان و چیدمان با رعایت استاندارد
 ۵- اندازه‌گذاری پلان و مبلمان

۴- ابزار ارزشیابی:
 کتبی - عملی - مشاهده‌ای (براساس چک لیست‌های موجود)

۵- ابزار و تجهیزات مورد نیاز انجام کار: نرم افزار طراحی اتاق خواب- سیستم کامپیوتر

۶- تکالیف کاری مرتبط در گروه کاری:
 کارهای ۰۳۰۲-۰۳۰۴-۰۳۰۳-۰۴۰۹

نمون برگ ۹-۱- ارزشیابی

وزارت آموزش و پرورش
سازمان پژوهش و برنامه ریزی آموزشی
دفتر تألیف کتاب های درسی فنی و حرفه ای و کار دانش



نام و نام خانوادگی	شماره ملی	تاریخ ارزشیابی
کد حرفه	حرفه : صنایع چوب	سطح صلاحیت L۳
کد وظیفه	۰۴ وظیفه تولید سرویس خواب صفحه ای چوبی	گروه کاری G۳-۲
کد کار	۰۴۰۸ کار چیدمان اتاق خواب با نرم افزار	سطح شایستگی مهارت

ردیف	مراحل کار	شرایط عملکرد (ابزار، مواد، تجهیزات، زمان، مکان و ...)	نتایج ممکن	استاندارد (شاخص ها/داوری / نمره دهی)
۱	تهیه پلان اولیه	ابزار: سیستم کامپیوتر مواد: نرم افزار طراحی مکان: کارگاه نقشه کشی زمان: ۱۰۰ دقیقه	ترسیم کامل پلان اولیه	پلان اولیه را کامل ترسیم می کند.
			ترسیم ناقص پلان اولیه	پلان اولیه را به طور ناقص ترسیم می کند
			عدم ترسیم پلان اولیه	عدم توانایی در ترسیم پلان اولیه
۲	تعیین ابعاد و اندازه مبلمان خواب	ابزار: سیستم کامپیوتر مواد: نرم افزار طراحی مکان: کارگاه نقشه کشی زمان: ۱۰۰ دقیقه	تعیین کامل ابعاد مبلمان	ابعاد مبلمان را کامل و دقیق تعیین می کند
			تعیین نسبی ابعاد مبلمان	ابعاد مبلمان را ناقص تعیین می کند
			عدم تعیین ابعاد مبلمان	عدم توانایی در تعیین ابعاد مبلمان
۳	تعیین محل قرار گرفتن تخت خواب	ابزار: سیستم کامپیوتر مواد: نرم افزار طراحی مکان: کارگاه نقشه کشی زمان: ۱۰۰ دقیقه	تعیین دقیق محل مبلمان	محل مبلمان را دقیق تعیین می کند
			تعیین نسبی محل مبلمان	محل مبلمان را نسبی تعیین می کند
			عدم تعیین ابعاد مبلمان	عدم توانایی در تعیین محل مبلمان

۴	ترسیم پلان و چیدمان مبلمان	ابزار: سیستم کامپیوتر مواد: نرم افزار طراحی مکان: کارگاه نقشه کشی زمان: ۱۰۰ دقیقه	ترسیم کامل	چیدمان مبلمان را کامل ترسیم می کند	۳
			ترسیم بخشی از چیدمان مبلمان	چیدمان مبلمان را ناقص ترسیم می کند	۲
			عدم ترسیم چیدمان مبلمان	عدم توانایی در چیدمان مبلمان	۱
۵	اندازه گذاری	ابزار: سیستم کامپیوتر مواد: نرم افزار طراحی مکان: کارگاه نقشه کشی زمان: ۱۰۰ دقیقه	اندازه گذاری کامل	اندازه گذاری را کامل و دقیق انجام می دهد	۳
			اندازه گذاری ۷۰ درصد از کل	اندازه گذاری را به طور نسبی انجام می دهد	۲
			عدم اندازه گذاری	عدم توانایی در اندازه گذاری پلان و چیدمان	۱
۲	شایستگی های غیر فنی، ایمنی، بهداشت، توجهات زیست محیطی و نگرش	۱- ایمنی و بهداشت ۲- نگرش ۳- توجهات زیست محیطی ۴- شایستگی های غیر فنی	رعایت بندهای ۱ تا ۴ عدم رعایت بندهای ۱ تا ۴	استفاده از لوازم ایمنی- رعایت موارد ایمنی- مدیریت مواد و تجهیزات	۲
			استفاده از لوازم ایمنی		
<input type="checkbox"/> بلی <input type="checkbox"/> خیر		ارزشیابی کار (شایستگی انجام کار)			
معیار شایستگی انجام کار: کسب حداقل نمره ۲ از مراحل ۱ و ۲ و ۳ کسب حداقل نمره ۲ از بخش شایستگی های غیر فنی، ایمنی، بهداشت، توجهات زیست محیطی و نگرش کسب حداقل میانگین ۲ از مراحل کار					

منابع

- یادآوری برای کارشناسان محترم دفتر:
همکاران گرامی لطفاً در منابع کتاب راهنمایی هنرآموز موارد زیر در ابتدای منابع آورده شود:
- ۱ برنامه درسی رشته صنایع چوب و مبلمان - دفتر تألیف کتاب‌های درسی فنی و حرفه‌ای و کاردانش - سال ۱۳۹۳
 - ۲ استاندارد ارزشیابی حرفه صنایع چوب و مبلمان - سال ۱۳۹۳
 - ۳ کتاب درسی طراحی و ساخت مبلمان خواب - تألیف ۱۳۹۶
 - ۴ شیوه‌نامه نحوه ارزشیابی دروس شایستگی‌های فنی و غیرفنی شاخه‌های فنی و حرفه‌ای و کاردانش شماره ۴۰۰/۲۱۱۴۸۲ مورخ ۱۳۹۵/۱۱/۳۰
 - ۵ دکتر غلامرضا خوبی‌نژاد، برنامه‌ریزی درسی برای تدریس و یادگیری بهتر، شابک ۲ - ۴۳۹ - ۳۳۳ - ۹۶۴ - ۹۷۸ - ۱۳۹۱
 - ۶ کم‌جا چوب - کاتالوگ شرکت
 - ۷ صنایع چوبی درختی تبریز - کاتالوگ شرکت
 - ۸ قران کریم.
 - ۹ حمزه‌نژاد، مهدی و زهرا صدریان. ۱۳۹۳. اصول طراحی خانه از منظر اسلامی و الگوهای کاربردی معاصر. مجله پژوهش‌های معماری اسلامی (۴): ۷۶-۵۸.
 - ۱۰ رئیسی، محمدمنان. ۱۳۹۲. «معناشناسی در آثار معماری برای ارتقای معماری مساجد؛ پژوهش موردی: معناپردازی (از بعد هندسی و فضایی) در مساجد معاصر تهران». «رساله دکتر معماری. تهران: دانشگاه علم و صنعت ایران.
 - ۱۱ لوشر، ماکس. ۱۳۸۱. روانشناسی رنگ‌ها. ترجمه ویدا آبی‌زاده. چاپ هفدهم. تهران: انتشارات درسا.
 - ۱۲ میرصانع، محمدحسین. ۱۳۹۱. بررسی آثار رنگ‌ها بر روان انسان با تکیه بر قرآن و حدیث. نشریه حدیث حوزه (۵): ۱۵۶-۱۲۸.
 - ۱۳ نقی‌زاده، محمد. ۱۳۹۲. «مسکن ایرانی، مبانی نظری تا جلوه‌های عینی در گذشته و حال». نشریه اندیشه معماری (۲): ۶۷-۴۷.
 - ۱۴ ویلسون، پاول. ۱۳۸۸. یکصد و پنجاه نکته برای خواب راحت. ترجمه سپیده خلیلی. تهران: انتشارات قدیانی.

انگلیسی

- 15 Holtechnik: 1_Qestaltung_22007_Konstvuktion 3:Arbeitsplanung.
- 16 Furniture For Interior Design. Sam Booth And Drew Plunkett 20014 Isbn 9781 78067322 6.
- 17 Furniture Tecture Furniture That Transforms Space Isbn 978 _ 0 _ 500 _ 51776 _ 5.
- 18 W W W, Violwethomedesign. Co.
- 19 IKI. Comitallen Bildern Und Tabellen / Holztechnik 2013.

