[Downloaded from jhre.ir on 2026-11-24]

خانهٔ سالم چیست؟

علی غفاری */ مریم بنایی ابرندآبادی **

تاریخ دریافت مقاله: ۱۳۸۹/۰۸/۱۷
تاریخ پذیرش مقاله: ۱۳۸۹/۱۲/۰۷

چکیده

انسان بیش از ۵۰ درصد اوقات روزانه خود را در خانه سپری می‌کند و مطالعات نشان داده است که محیط ساخته شده می‌تواند بر روی سلامت افراد تأثیر بگذارد. خانه ناسالم می‌تواند باعث بروز بیماریهای بسیاری شود. این گونه خانه‌ها میزان بروز آسم ، آلرژی‌های پوستی، تنفسی و سایر بیماریهای ریه را افزایش می‌دهند. همچنین سوانح فیزیکی و صدمات جسمی در این خانه‌ها بیشتر است. علاوه بر این ناسالم بودن خانه بر مسائل روانی و اجتماعی مانند افسردگی، گوشه گیری، استرس و ناهنجاریهای رفتاری تأثیر می گذارد. خانه سالم فقط در طراحی سالم و بهداشتی یک سر پناه خلاصه نمی‌شود، بلکه تمام ابعاد سلامت فیزیکی، روانی و اجتماعی را در خانه و محیط اطراف آن در بر می‌گیرد.

هدف از این نوشتار، تحقیق در مورد مفهوم" خانه سالم" ، تدوین یک چارچوب نظری جهت تبیین مفهوم مزبور و بازشناسی و معرفی مؤلفه های سازنده آن است . این نوشتار از چهار بخش عمده تشکیل می‌شود. ابتدا ، مفهوم سلامت، خانه و خانه سالم بررسی خواهد شد. سپس به ضرورت مطرح شدن این موضوع و ارتباط سلامت و خانه پرداخته می‌شود . آنگاه ادبیات مرتبط با موضوع خانه سالم و جایگاه آن در معماری مرور خواهد شد و پارامترهای مسکن سالم و فاکتورهای تهدید کننده سلامتی دسته بندی و بررسی می‌شوند . در نهایت، بدین شکل نتیجه‌گیری می‌شود که ریسک فاکتورهای اصلی ایجاد کننده بیماری در خانه شامل: رطوبت، ذرات معلق در هوای داخلی، گرد و خاک، سر و صدا ، سوانح خانگی ،مصالح نامناسب ،کمبود نور آفتاب، شلوغی و تراکم، عدم داشتن روابط اجتماعی مناسب و ... است که با تدوین راهکارهای مناسب می توان از ایجاد آنها جلوگیری کرد.

واژگان کلیدی: خانه، سلامت ، خانه سالم، محیط ساخته شده.

* استاد گروه شهرسازی دانشکده معماری و شهرسازی، دانشگاه شهید بهشتی.

** دانشجوی کارشناسی ارشد معماری مسکن دانشگاه علم و صنعت ایران.

– این مقاله مستخرج از پایان نامه کارشناسی ارشد مریم سادات بنایی، با عنوان" اصول و ضوابط طراحی خانه سالم" ، استاد راهنما دکتر علی غفاری، استاد مشاور دکتر مرتضی هنری، دانشکده معماری و شهرسازی دانشگاه علم و صنعت ایران می‌باشد.

[Downloaded from jhre.ir on 2026-11-24]

مقدمه

خانه به‌عنوان فضایی که انسان بیشترین وقت خود را در آن می‌گذراند همواره در نظر معماران جایگاه خاصی داشته و از دیدگاههای مختلفی به آن پرداخته شده است. توجه به مسائل فلسفی، جامعه شناسی، روانشناسی، فرهنگی، زیبایی شناسی، عملکردی و ... از جمله این دیدگاهها هستند. در این میان بحثی که اخیراً در رابطه با مسکن مطرح شده ، موضوع سلامت مسکن است. همواره سلامت یکی از دغدغه‌های اصلی بشر و توجه به فاکتورهای سلامت از مهم‌ترین عناوین پژوهشی بوده است. یکی از عوامل تأثیرگذار بر سلامت انسان، خانه و محل زندگی او است، که سازمان بهداشت جهانی (WHO[1]) توجه بسیاری به آن کرده است. خانه به‌عنوان سرپناه و محل سکونت شناخته می‌شود. مطالعات و تجربیات شخصی تک تک افراد نشان داده است که خانه می‌تواند بر سلامت شخص و خانواده تأثیر بگذارد. خانه باید محیطی امن و سالم برای ساکنانش ایجاد کند. بسیاری از مسائل تکنیکی، اجتماعی، سیاستها، برنامه‌ریزی‌ها و طراحی‌های مرتبط با خانه بر روی سلامت جسمی و روحی و سلامت اجتماعی تأثیر می‌گذارند . (WHO 1988.1) بیماری شناخته شده‌ای مانند "سندرم بیماری ساختمان" (SBS) با علایمی مانند: سوزش چشم ، حساسیت پوستی ، علایم آلرژی بینی و علایم مبهمی مانند خستگی ، احساس درد ، تیر کشیدن و حساسیت به بوها را ممکن است اکثر افراد در محیطهای بسته و خصوصا خانه تجربه کرده باشند.(EIR 2010)

مدت زمان نسبتاً طولانی است که به ارتباط مسکن به صورت عام و سلامت پی برده شده است. ولی اخیراً شواهد زیادی مبتنی بر مشکلات جسمی و روانی مانند استرس، افسردگی، اختلال در توجه (attention deficit disorder) ، سوء مصرف مواد، رفتارهای پرخاشگرانه ، آسم ، بیماریهای قلبی و چاقی ، در ارتباط با محیط ساخته شده یافت شده است. این موضوع به‌ویژه در ارتباط با طراحی شهری ضعیف و مسکن نامناسب، است. به‌عنوان مثال مسکن نامناسب می‌تواند ساکنان را تحت تأثیر استرسهای قابل توجه فیزیکی و روانی قرار دهد. مسکن‌های فرسوده ، لوله هایی که چکه می‌کنند ، رنگهای پوسته شده ، ترکها و یا سوراخ هایی در سقف می‌توانند عوامل استرس زایی باشند که سیستم ایمنی بدن را تحت تأثیر قرار دهند . (Srinivasan 2003. 2) فقط خانه‌های قدیمی و فرسوده نیستند که برای سلامت ساکنان خطر آفرین هستند، بلکه بسیاری از خانه‌های جدید و نو ساخت نیز با نداشتن استانداردهای لازم خطرات بسیاری را برای ساکنان ایجاد می کنند.

اهمیت این موضوع هم سطح اهمیت سلامت جامعه است. از آنجا که خانه مهم‌ترین فضای زندگی است و تمام اقشار جامعه و در سنین متفاوت از آن استفاده می‌کنند ، اهمیت سالم بودن آن به‌عنوان یکی از ارکان پیشگیری از بیماری و کمک به سلامت جامعه مشخص می شود. موضوع سلامت و خانه دارای ابعاد مختلف و بسیار متنوعی است، در این نوشتار سعی شده است که به تعریف و مشخص کردن ابعاد مختلف این موضوع پرداخته شود. سؤالات اصلی این مقاله شامل موارد زیر می شود :

- تعریف "خانه سالم" چیست ؟
- عوامل تهدید کننده سلامت در خانه چه چیزهایی هستند ؟
- چه بیماری هایی در ارتباط با خانه ایجاد می شوند ؟

تعریف موضوع

برای مشخص شدن محدوده موضوع و مسائل مرتبط با آن ابتدا به واژه شناسی و تعریف سلامت، خانه و خانه سالم می پردازیم.

[Downloaded from jhre.ir on 2026-11-24]

تعریف سلامت

تعریف سازمان بهداشت جهانی (WHO) از سلامت از سال ۱۹٤٦ تا به حال تغییری نکرده است :

" سلامت حالتی از تندرستی کامل فیزیکی، روانی و اجتماعی است و تنها نبودن بیماری و ناتوانی نیست. لذت بردن از بالاترین سطح قابل دسترسی از سلامت یکی از حقوق اساسی هر یک از انسانها ، بدون امتیاز و برتری در نژاد، مذهب، اعتقادات سیاسی و موقعیت اقتصادی و اجتماعی است." .(Hasselaar 2006 .16)

در کتاب" Health Ecology " سلامت فردی در دارا بودن ۷ مشخصه زیر تعریف شده است :

- از نظر فیزیکی بی عیب و صحیح (Physically sound)
- از نظر روانی کامل و صدمه ندیده (Mentally intact)
- شادمانی روحی (Spiritually happy)
- داشتن فعالیت اجتماعی (Socially active)
- آگاهی سیاسی (Politically aware)
- مولد اقتصادی (Economically productive)
- مسئولیت فرهنگی (Culturally responsible)

این نوع تعریف از سلامت شامل تمام جوانب معلولیتها و بیماریهای مزمن می‌شود. فردی که از نظر فرهنگی مسئولیت کمی دارد می تواند حتی بیشتر از فردی بدون عضو (داخلی یا خارجی) مثلاً نداشتن دست یا کلیه، بیمار یا نا سالم باشد. (Honari 1999.20-21)

سازمان بهداشت جهانی (WHO) لیستی از نیازهای ابتدایی برای سلامت پیشنهاد کرده است، شامل : آزادی از جنگ ، فرصتهای برابر برای همه، ارضا شدن نیازهای ابتدایی (غذا، تحصیلات، آب سالم و بهداشتی و مسکن مناسب) امنیت شغلی و نقش اجتماعی مفید، اراده سیاسی و حمایت اجتماعی و عمومی. این واضح است که میزان توجه به ابعاد، اجزاء و فاکتورها در مراحل مختلف زندگی ارزشهای متفاوتی دارد.

با این تعاریف سلامت فردی در خانه‌های سالم و محیط سالم بدست می آید. (Honari 1999. 20-21)

تعریف خانه

واژه "خانه" در لغت نامه دهخدا بدین شکل معنی شده است : آن جایی که در آن آدمی سکنی می‌کند. سرا. منزل . مستَقَرّ.

در دانشنامه بریتانیکا (Britanica) کلمه "Home" اینطور معنی شده است :

- محل سکونت هر فرد.
- واحد اجتماعی که در اثر زندگی کردن یک خانواده در کنار هم شکل می گیرد.
- محیطی آشنا، خودمانی و معمول. همچنین کانون توجه خانوادگی هر فرد < خانه جایی است که قلب آنجاست>
- مکان اصلی و مبداء ، همچنین کشور هر فرد.
- استقراری که سکونت را مهیا می کند و مراقبت از افرادی با نیازهای خاص.

همچنین معنای "At Home" در موارد زیر تعریف شده است :

- آرامش و راحتی . آسودگی.
- در هماهنگی با اطراف بودن.
- در یک زمین آشنا بودن. (Britanica 2011)

تعریف خانه سالم

منظور از " خانه سالم " در این نوشتار خانه‌ای است که نه تنها ایجاد بیماری در ساکنین نکند بلکه به بهبود سلامت ساکنان کمک کند. در واقع مفهوم " خانه سالم" در قرار گرفتن خانه در پروسه فعالیتهای روزمره زندگی افراد و در ارتباط با ساکنان تعریف می‌شود. سالم بودن

[Downloaded from jhre.ir on 2026-11-24]

خانه صرفاً به معنای سالم بودن مصالح و اجـزاء آن خانـه نیست.

واژه‌هایی مانند: مسـکن سـالم (Healthy Housing)، سـلامت مسـکن (Healthful Housing) و یـا بهداشـت مسکن (Housing Hygiene) واژه‌هایی هستند که اغلب برای توضیح خانه‌ای امن و سالم استفاده می‌شوند.

در رابطه با خانـه سـالم تعـاریف متعـددی ارائـه شـده است، تعریف سازمان بهداشت جهانی در رابطه بـا خانـه سالم بدین گونه است :

" محل سکونت افراد که به دور از صـدمات و سـوانح فیزیکی باشد ، فضای کافی بـرای فعالیـت تمـام سـاکنین داشته باشد ، ذخیره آماده و در دسترس آب آشـامیدنی و مطبوع داشته باشد ، ذخیره و انبار بهداشتی و در دسترس از ضایعات مایع و جامد داشته باشد که همراه با امکانات مناسب برای تـأمین بهداشـت و نظافـت سـاکنان باشـد . بهداشت محیط داخلی را طوری فراهم کنـد کـه سـالم و راحت باشد و از صداهای مزاحم چه از منـابع داخلـی و چه از منابع خارجی آزاد باشد .

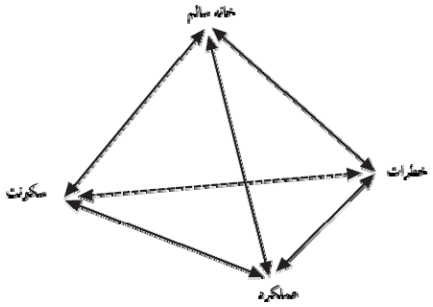
روشنایی طبیعی و مصنوعی را به صورت ایمن و کافی در کیفیت و کمیت برای فعالیتهای ساکنان داشـته باشـد . از مـواد سـمی ، شـیمیایی و آلـودگی هـا دور باشـد، از آسایش حرارتی و برودتـی برخـوردار باشـد ، بـه میـزان کافی نور طبیعی بگیـرد و در برابـر حشـرات مـوذی کـه می‌توانند ایجاد بیماری بکنند محافظت کند. " (Ranson 1991.1). در کتـاب "خانـه سـالم" (The Healthy House) نوشته بگز (Baggs) خانه سالم اینطور تعریـف شده است:

"خانه‌ای کم آلرژی، که در آن اسکلت، نـازک کـاری و مبلمان در راستای قابلیت منتشـر کـردن (هـوا) انتخـاب شده‌اند. این نوع ساختمانها تنفس می کنند، مصـالح‌شـان هوا را جذب کرده و آلودگی های هوای داخـل و خـارج را فیلتر می کنند و در آن‌هـا یـک نوسـان خیلـی کـم در ارتباط با شـرایط طبیعـی سـایت وجـود دارد." (Baggs 1996. 230)

اورت هاسلار (Evert Hasselaar) تعریف زیـر بـرای خانه سالم آورده است:

" خانه‌سازی سالم، خانه‌ای را که از بیماریهای مرتبط با خانه در امان باشد، ایجاد می‌کند. این در حالیسـت کـه از رفتارهای (حرکتها) فعال در کنترل محیط خانـه حمایـت می کند و این رفتارها (حرکتهـا) را بـا نیازهـای سـاکنان تطبیق می‌دهد. به این دلیل که ساکنین از آسایش، امنیـت، درجه بالای آزادی در سکونت و رفتـار (حرکـت) لـذت ببرند." (Hasselaar 2006 . 17) او با مطرح کردن یـک مدل، عناصر تأثیرگذار بر خانه سالم را مشـخص کـرده و با بررسی سه عامل: نوع سکونت، عملکردهـا و خطـرات به موضوع "خانه سالم" پرداخته است. (شکل شماره۱)

ت ۱. مدل ارتباط بین خانـه سـالم، سـکونت، عملکـرد و خطرات . (Hasselaar 2006 .247)



در این مقاله برای مشخص شدن محدوده تعریف خانه سالم از تعریف کارکردهای خانه استفاده شده است. سـه کارکرد اصلی برای خانه در نظر گرفته شده است : کمک به رشد جسمی و روحی ، ایجاد زمینـه بـرای شـکوفایی استعدادها و تمرین رفتارهـای اجتمـاعی. در واقـع خانـه سـالم دارای فاکتورهـایی بـرای کمـک بـه پیشـبرد ایـن کارکردها است و عواملی که مانع این موضوع مـی‌شـوند فاکتورهای خانه ناسالم هستند. تعریف و مدل پیشـنهادی این مقاله در انتها آورده شده است.

[Downloaded from jhre.ir on 2026-11-24]

اهمیت موضوع

سالم بودن یکی از بنیادی‌ترین نیازهای انسان و اساس پیشرفت و تمدن بشر است. در هرم نیازهای مازلو نیز این موضوع در ردیفهای ابتدایی هرم قرار گرفته است. سلامت جوامع از سالم بودن تک تک خانواده‌ها و اعضای آن ایجاد می شود و خانه محلی است که خانواده بیشترین وقت خود را در آن می گذراند و همانطور که توضیح داده شد، شرایط خانه می تواند بر سلامت افراد تأثیر مثبت و یا منفی بگذارد.

واژه " سرپناه" که اغلب برای تعریف خانه به کار می‌رود، ارتباط تنگاتنگی با هدف نهایی خانه در سرتاسر جهان دارد. تصویر روانی سرپناه یک مکان امنی است که خلوت ، محافظت در برابر محیط طبیعی و تغییرات دمای بیرونی را ایجاد می کند. زلزله بم در ایران ، قبل از سحرگاه ۲۶ دسامبر ۲۰۰۳ بیش از ۳۰۰۰۰ نفر کشته داشت، که اکثر آن‌ها کسانی بودند که در خانه هایشان خوابیده بودند . در همان سال ۲۰۰۳ موج گرما در فرانسه باعث مرگ بیش از ۱۵۰۰۰ نفر شد ، که این به‌خاطر نبود سیستم کنترل درجه حرارت در خانه هایشان بود (CDC 2006.1-2).

واضح است که این موارد با تعریف خانه به‌عنوان سرپناه و مکانی امن تناقض دارند ، این در حالیست که بیماریهای بسیاری وجود دارند که در اثر شرایط نا سالم خانه ایجاد و یا تشدید می‌شوند.

تأثیرات مسکن نا سالم بر سلامت شامل: عفونتهای تنفسی و سایر عفونتها ، صدمات ، مسمومیتها و مشکلات روانی است.علایم تنفسی از آثار شایع آلودگی هوای داخلی هستند. دیگر علایم غالب شامل واکنشهای آلرژیک به صورت عام، سرطان ریه و سندرم بیماری ساختمان است. کیفیت پایین هوا، چه در داخل و چه در خارج، شامل دود سیگار ، از عوامل اثرگذار بر سلامت هستند. امروزه سر و صدا به‌عنوان یکی از مشکلات اصلی سلامت محیطی شناخته شده است. مطالعات در زمینهٔ عوامل خطرزای سلامت در انگلستان ، اهمیت صدمات شخصی را در اثر خطرات معمول در آلودگی هوا پر رنگ می‌کند.

بیماریهای روانی خصوصاً افسردگی از عوامل اصلی غیبت در مدرسه و محیط کار و یکی از پارامترهای محیط اجتماعی است. در هلند سلامت تحت تأثیر سر و صدا، بدتر شدن آسم و دیگر علایم تنفسی به علت آلودگی هوا و سرطان ریه از مهم‌ترین علل از دست دادن روزهای سالم در سال است. .(Hasselaar 2006 .6- 7)

در رابطه با صدمات فیزیکی ، هر ساله در اتحادیه اروپا نزدیک به ۲۰ میلیون سانحه در رابطه با خانه اتفاق می افتد که نیاز به مراقبت پزشکی دارد ، که ۲ میلیون از آن‌ها به خدمات بیمارستانی نیاز دارند و نزدیک به ۸۳ هزار مورد به مرگ منجر می شود. (WHO 2004.5) اینگونه سوانح هزینه‌های بسیاری را نیز بر جامعه تحمیل می کنند.

به طور کلی دلایل اهمیت پرداختن به این موضوع را می توان به ۵ دسته زیر تقسیم کرد :

۱. اهمیت پرداختن به موضوع "خانه" به‌عنوان اصلی‌ترین فضایی که بیشترین عمر آدمی در آن می‌گذرد. ما بیش از ۵۰ درصد وقت خود را در خانه سپری می‌کنیم.

۲. ضرورت سلامتی جامعه به‌عنوان مهم‌ترین فاکتور در ارتقاء کیفیت زندگی افراد و توسعه جامعه.

۳. لزوم توجه به بحث پیشگیری از بیماری در حوزه سلامت و بهداشت و اینکه موضوع "خانه سالم" به نوعی وسیله‌ای برای پیشگیری از بروز بیماریهای مختلف است.

[Downloaded from jhre.ir on 2026-11-24]

٤. این موضوع تمام اقشار جامعه و سنین مختلف را دربر می‌گیرد و در صورت" نا سالم" بودن طیف وسیعی را مبتلا می کند.

۵. توجه به این موضوع و به‌کار بستن اصول و ضوابط آن باعث صرفه جویی اقتصادی هم در سطح خانواده و هم در سطح جامعه و کشور می‌شود.

روش تحقیق

روش تحقیق در این مقاله به صورت مطالعات کتابخانه‌ای است. هدف از این نوشتار، تحقیق در مورد مفهوم" خانه سالم" ، تدوین یک چارچوب نظری جهت تبیین مفهوم مزبور و بازشناسی و معرفی مؤلفه‌های سازنده آن است . چارچوب اصلی پژوهش از چهار بخش عمده تشکیل شده است. ابتدا به معرفی مفهوم سلامت، خانه و خانه سالم پرداخته شده است . سپس ضرورت مطرح شدن این موضوع و ارتباط سلامت و خانه بررسی می‌شود . آنگاه مروری بر ادبیات مرتبط با موضوع خانه سالم و جایگاه آن در معماری مطرح و پارامترهای مسکن سالم و فاکتورهای تهدید کننده سلامتی در این زمینه دسته بندی و در جدول پیشنهادی معرفی شده است .

پیشینه تحقیق

از آنجا که انسان برای ادامه حیات نیاز به سر پناه سالم دارد ، شاید بتوان گفت پیشینه این موضوع همسن تمدن بشری است . پژوهش علمی در این زمینه مربوط به اواخر قرن بیستم است.

یکی از پیشرفتهای مهم در زمینه برنامه‌ریزی حدود سال ۱۹۳۰ تحت عنوان عملکردگرایی رخ داد. در طی این دوره جنبه های عملکردی- کالبدی شهرها و ساختمانها به‌عنوان بعدی مستقل اما مکمل بعد زیبایی شناختی توسعه یافت. اساس عملکردگرایی، به طور عمده آگاهی پزشکی گسترش یافته طی دهه های ۱۸۰۰ و دهه‌های نخست ۱۹۰۰ بود. این آگاهی پزشکی جدید و گسترده، پیش زمینه‌ای برای معیارهای معماری متناسب با فیزیولوژی و سلامت انسان، در حدود سال ۱۹۳۰ بود. محل‌های سکونت می بایست دارای نور، هوا، آفتاب و تهویه بوده و حتما ساکنان آن به فضای باز دسترسی داشته باشند. ساختمان‌های مجزا بر خلاف گذشته که رو به خیابان بودند، رو به آفتاب جهت‌گیری شدند.

عملکردگرایان توجهی به جنبه‌های اجتماعی و روان شناختی طراحی ساختمانها و فضاهای عمومی نکردند و دارای ایدئولوژی فیزیکی و مادی در برنامه‌ریزی بودند . انتشار و گسترش محل های سکونتی که نور و هوای کافی فراهم می آورد، باعث کاهش بیش از اندازه ارتباط مردم و وقایع گردید. تفکیک عملکرد محلهای سکونت از کارخانه‌ها، ساختمانهای عمومی و مانند آن ، اگر چه بسیاری از زیان های فیزیولوژیک را کاهش داد ، ولی در عین حال باعث کاهش مزیت‌های ارتباطات نزدیک‌تر نیز گردید . (گل ۱۳۸۷. ۳٦-۳۸) ارتباط سلامت با محل زندگی افراد کاملاً روشن و بدیهی است .مردم بیش از ۵۰ درصد از زمان روزانه خود را در خانه سپری می‌کنند . در نتیجه ، این احساس شکل می‌گیرد که محیط خانه بیشترین تأثیرها را بر سلامت دارد . بسیاری از سیاستهای اصلی ارتباط خانه و سلامت بیشتر از ٦۰ سال پیش توسط سازمان بهداشت عمومی امریکا (APHA) کمیته بهداشت و خانه بیان شده است . بعد از جنگ جهانی دوم سیاستمداران ، جامعه شناسان و بسیاری دیگر به ارتباط بین خانه و سلامت علاقمند شدند ، به خصوص بعد از گسترش خانه‌های نامناسب سربازان دیروز که دنبال کار می گشتند و تأثیر زیادی که این موضوع بر شهرهای آمریکایی داشت. امروزه ، در آغاز قرن ۲۱ ، یک آگاهی گسترده‌ای نسبت به ارتباط سلامت نه تنها با

[Downloaded from jhre.ir on 2026-11-24]

اسکلت فیزیکی خانه بلکه با همسایگی و جامعه و محلی که خانه در آن واقع شده وجود دارد .

در سال ۱۹۳۸ ، کمیته بهداشت خانه که توسط سازمان بهداشت عمومی امریکا (APHA) تشکیل شده است سیاستهای اصلی خانه سالم را مشخص کردند که به صورت یک راهنمایی بوده که نیازهای اساسی انسان را مورد توجه قرار داده است . این نیازهای اساسی شامل : نیازهای روانی و جسمی ، محافظت در برابر بیماریها ، محافظت در برابر صدمات فیزیکی ، محافظت در برابر آتش و خطرات الکترونیکی و محافظت در برابر سموم و گازهای قابل اشتعال بوده است . (CDC 2006.2-1)

به صورت بین المللی، اطلاعات محدودی در زمینه شرایط خانه و تأثیر آن بر سلامت وجود داشت. اولین گزارش مربوط به نشست سازمان بهداشت جهانی در پاریس توسط متخصصان خانه و سلامت در سال ۲۰۰۰ بود که گزارشهایی از طراحی و نحوه برخورد با موضوع در اروپا در آن مطرح شد .(Ormandy 2009. 3) (جدول شماره۱)

سازمان بهداشت جهانی (WHO) در سالهای اخیر فعالیتهای بسیاری در حوزه خانه و سلامت داشته است که از بین آنها می توان به دستور العمل ها ، گزارشها ، نشستهای سالیانه و ... اشاره کرد . هم اکنون موضوع سلامت در معماری و خصوصا "خانه سالم" از موارد واجد اهمیت برای کشورهای مختلف است که کارهای پژوهشی بسیاری در مورد آن انجام می‌شود. کشورهای اروپایی ، ایالت متحده و استرالیا از جمله کشورهای فعال در این زمینه هستند که کنفرانسهای سالانه و تحقیقات بسیاری را در این زمینه انجام می‌دهند.

جایگاه موضوع سلامت در معماری

به طور کلی موضوع سلامت در معماری را می‌توان در سه حوزه مباحث علمی (Science)، فراعلمی (Parascience) و دانش کهن (Protoscience) مطرح کرد. مباحث علمی شامل موارد قابل اندازه گیری و مشاهده هستند، مانند : رطوبت، درجه حرارت و ... ، دانش کهن (Protoscience) شامل دانش کهن و بنیادین است که مباحثی مانند فنگ شویی در این گروه قرار می‌گیرند.

جدول شماره ۱ . تاریخچهٔ خانه سالم . (منبع : نویسنده)

تاریخ	موارد مطرح شده در رابطه با سلامت و خانه
۱۹۰۰-۱۸۰۰	گسترش آگاهی پزشکی
۱۹۳۰	مطرح شدن بحث معماری متناسب با فیزیولوژی و سلامت انسان
حدود ۱۹۳۸	مطرح شدن سیاستهای اصلی ارتباط خانه و سلامت توسط سازمان بهداشت عمومی امریکا
۱۹۸۸	انتشار کتاب "راهنمای مسکن سالم" توسط سازمان بهداشت جهانی
اوایل قرن ۲۰	آگاهی نسبت به ارتباط سلامت با همسایگی و محله

[Downloaded from jhre.ir on 2026-11-24]

در بعضی از موارد این دانش کهن بهتر از موارد علمی، پاسخگوی مشکلات است. فراعلمی (Parascience) نیز ریشه در هر دو بحث علم و دانش کهن دارد و نه تنها تجربیات قابل کنترل علم را دارد ، بلکه رمز و راز دانش کهن را نیز دارا می باشد. (Baggs 1996. 11) به طور کلی به موضوع سلامت در محیط ساخته شده و زندگی انسان از جوانب متفاوتی نگاه شده است. به‌عنوان مثال مباحثی مانند فنگ شویی که از چین باستان تا به امروز مطرح هستند نیز به تأثیر محیط زندگی بر سلامت فرد و خانواده می پردازند و راهکارهایی را نیز برای بهبود سلامت ارائه می‌دهند. یا مباحث طراحی بایوفیلیک (Biophilic Design) که از اصول طبیعت برای طراحی سالم کمک می‌گیرند و یا مواردی مانند: الگو درمانی (therapy Pattern) و طراحی همساز با شرایط زیستی (بایوهارمونیک Bioharmonic design). از آنجا که رویکردهای بسیار متنوعی در این زمینه مطرح هستند در این مقاله به رویکرد علمی این موضوع پرداخته شده است. موارد و مسائلی که از طریق آزمایش قابل اندازه‌گیری هستند .

موضوع سلامت در معماری زیر مجموعه‌ای از معماری پایدار است. امروزه تفکرات جدید معماری در ارتباط با مبحث پایداری است. که معنای گسترده آن شامل سلامت هم می‌شود. هرچند ابداعات در تکنیکهای ساختمان پایدار، ناسازگاری‌هایی را در رابطه با سلامت خصوصا در زمینه سر و صدا و کیفیت پایین هوای داخلی نشان می دهد.(Hasselaar 2006 . 7) بر اساس مفهوم بوم شناسی کامل یا نگاه همه جانبه به عوامل مؤثر بر طراحی، معماری پایدار را می توان با سه عامل مؤثر طبیعی، فرهنگی و فناوری مورد بررسی قرار داد. در مفهوم طبیعی معماری پایدار، نکته اصلی هماهنگی با طبیعت به جای اقدام بر خلاف شرایط طبیعی و پیشگیری از آلودگی های محیطی است. در مقیاس معماری، طراحی با طبیعت شامل ضوابطی است که با تشخیص مواردی چون میزان تابش آفتاب، وزش باد، درختان سایه دار و غیره ، چگونگی شکل دهی به محیط طبیعی زندگی را مورد مطالعه قرار می‌دهد. به این ترتیب، تصور طبیعی از پایداری معماری که برگرفته از بوم‌شناسی کامل است، کنترل فعالیتهای انسان و معماری در جهت هماهنگی با طبیعت و باور به این نکته می‌باشد که طبیعت بهترین تأمین کننده نیازهای انسان است. حاصل این هماهنگی با طبیعت تأمین سلامتی روحی و زیبایی طبیعی محیط است. سلامتی روحی و روانی از طریق تقلیل اضطراب و فشار عصبی و زیبایی طبیعی از طریق کاربرد مصالح و رنگ های همساز با طبیعت حاصل می‌شود. بر اساس این دیدگاه، معماری ضمن فراهم آوردن سرپناه برای انسان به گونه‌ای شکل می‌گیرد که حداقل تأثیر منفی را بر طبیعت دارد و در آن نزدیکی با طبیعت علاوه بر نیازهای فیزیکی ، سلامتی روحی و روانی انسان را تأمین می کند. (لنگ ۱۳۸٦ . ۱۸)

تأثیر محیط ساخته شده بر انسان

بحث تأثیر محیط ساخته شده بر انسان در بین معماران بیشتر معطوف به روانشناسی و جامعه شناسی محیط می شود، در حالی‌که یکی از اصلیترین تأثیرات محیط بر انسان ، تأثیر فیزیکی آن است ، که بر کالبد و جسم انسان تأثیر می‌گذارد. سیر صعودی شواهد نشان می‌دهد که مشکلات جسمی و روحی در ارتباط با محیط ساخته شده توسط بشر، شامل : خانه ها، مدرسه ها، محلهای کار، پارکها، فضاهای صنعتی، کشاورزی، راهها و بزرگراهها هستند. پیچیدگی محیط ساخته شده و درک کردن تأثیر آن بر سلامت بشر نیازمند یک پژوهش بین رشته‌ای است. ما ۹۰ درصد وقت خود را در فضای بسته سپری می‌کنیم. تا به امروز بیشترین بحث در رابطه با

[Downloaded from jhre.ir on 2026-11-24]

فضای ساخته شده متمرکز بر حمل و نقل، پراکندگی شهری و آلودگی هوا در اثر ترافیک، کمبود مسیرهای پیاده و محیط طبیعی بود. شواهد جدید، متمرکز بر تشخیص تأثیر فضاهایی که در آن‌ها زندگی و کار می‌کنیم بر سلامت ما هستند. با این حال، علت ارتباط بین محیط ساخته شده و بیماریهای مشخص بشر به سختی اثبات می شود. تحقیقات جدید تأثیر بهبود محیط ساخته شده را بر فعالیت بدنی، آسم، چاقی، بیماریهای قلبی، مرگ و میر در اثر سرطان ریه و سلامت روان را نشان می‌دهند. (Srinivasan 2003. 1) موضوع تأثیر محیط ساخته شده بر سلامت انسان به قدری وسیع و قابل توجه است که نوعی بیماری تحت عنوان سندرم بیماری ساختمان (Sick Building Syndrome) تعریف شده است. سندرم بیماری ساختمان(SBS) یک اصطلاح گسترده است که بخشی از علایم بیمارگونه‌ای را که فرد در زمان حضور در یک ساختمان دچار می شود ، در بر می‌گیرد . علایم گسترده آن از علائم مشخصی مانند سوزش چشم ، حساسیت پوستی ، علایم آلرژی بینی تا نشانه‌های مبهمی مانند خستگی ، احساس درد ، تیر کشیدن و حساسیت به بوها را در بر می‌گیرد . (EIR 2010)

پارامترهای خانه سالم

تقسیم‌بندی‌های بسیاری در رابطه با فاکتورهای خانه سالم وجود دارد. در زیر به معرفی برخی از این دسته بندی ها پرداخته شده است. ارتباط بین مسکن و سلامت را می توان از دو دیدگاه بررسی کرد :

۱. ریسک فاکتورهایی از محیط خانه ، که یک فرد سالم را بیمار بکند.

۲. نیازهای مسکن : زمانی‌که نیازهای مسکن تأمین نشده باشد و ایجاد استرس و معلولیتهای حرکتی بکند. (Hasselaar 2006 . 7)

همچنین ریسک فاکتورهای تهدید کننده را می‌توان به سه دسته کلی تقسیم کرد :

- در ارتباط با ساختار ساختمان، مانند : تأسیسات بهداشتی ، امکانات آشپزخانه ، رادون و آزبست.
- در ارتباط با محیط داخلی، مانند : نم ، رطوبت ، درجه حرارت ، کیفیت هوا و حیوانات خانگی.
- در ارتباط با سبک زندگی ساکنین، مانند : دود سیگار محیط (TTS) ، سر و صدا و شلوغی.(WHO 2000.2)

از آنجا که در ارجاعات مختلف با توجه به شرایط خاص هر منطقه به دسته بندی و معرفی پارامترهای خانه سالم پرداخته‌اند، در "جدول شماره ۲" پارامترهایی که بیشتر مطرح هستند، معرفی شده است.

جدول شماره ۲ . پارامترهای خانه سالم و ریسک فاکتورهای سلامتی.(Hasselaar 2006 . 7)

پارامترهای خانه سالم	ریسک فاکتورهای سلامتی
کیفیت هوا	عوامل بیولوژیکی و شیمیایی ، ذرات معلق
اکوستیک	سر و صدای همسایه‌ها، محیط بیرون و ابزار آلات.
راحتی و آسایش	دمای محیط، جریان هوا، روشنایی و منظره.
امنیت	افتادن‌ها، دود و آتش، مسمومیتها.
کیفیت محیط اجتماعی	خلوت، امنیت و حمایت اجتماعی.

[Downloaded from jhre.ir on 2026-11-24]

به طور کلی سازمان بهداشت جهانی (WHO) شش سیاست را که ارتباط بین شرایط خانه و نیازهای سلامت انسان را تعریف می‌کند مشخص کرده است :

۱. محافظت در برابر بیماریهای مسری؛

۲. محافظت در برابر صدمات ، مسمومیتها و بیماریهای مزمن؛

۳. کم کردن استرسهای روانی و اجتماعی؛

٤. بهتر کردن محیط زندگی؛

۵. اطلاع رسانی در استفاده از مسکن؛

٦. محافظت در برابر جمعیت در خطر . (WHO 1989.11)

مواردی مانند : کیفیت هوای داخلی، امنیت، رطوبت، آلودگی صوتی، خانه های سرد، تراکم جمعیت، مصالح، استانداردهای فیزیکی، نور طبیعی ، سوانح خانگی و ... در اکثر تقسیم بندیهای پارامترهای خانه سالم مشترک هستند.

در این مقاله با توجه به تعریفی که از واژه های خانه و سلامت آورده شد، سه کارکرد اصلی برای خانه در نظر گرفته شده و عوامل تهدید کننده سلامت در ارتباط با این موضوع دسته بندی شده است. در واقع خانه باید طوری باشد که :

- به رشد جسمی ، روانی و اجتماعی ساکنان کمک بکند .(Human Development)

- شرایط زندگی را طوری ایجاد کند که توانایی‌های بالقوه افراد بالفعل شود و امکان شکوفایی استعدادها را ایجاد کند. (Actualizing potentials)

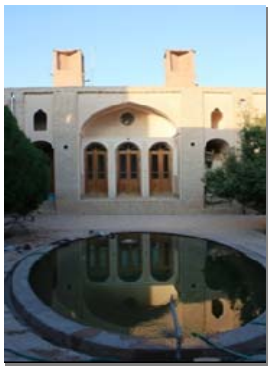
- جایی برای تمرین رفتارهای اجتماعی باشد . (Practice for social behavior)

با این تعریف از کارکرد خانه، عواملی که مانع دستیابی به این اهداف باشند، عوامل تهدید کننده و فاکتورهایی که به تحقق آنها کمک بکنند، فاکتورهای خانه سالم هستند. (جدول شماره۳)

با توجه به مسائل مطرح شده به نظر می‌رسد که خانه‌های سنتی ایرانی دارای اکثر پارامترهای مطرح شده هستند. در معماری ایرانی با توجه به اقلیم و فرهنگهای متفاوت، معماری بسیار متنوعی در خانه‌ها دیده می‌شود ولی اصل کلی ارتباط با طبیعت به‌عنوان یک فاکتور اصلی برای کمک به سالم بودن خانه در تمام آن‌ها دیده می‌شود. توجه به مسائلی مانند : باد، نور خورشید، تهویه، مصالح طبیعی، فضای سبز و ... از جمله عواملی است که در این خانه‌ها دیده می شود و راهکارهای معماری مانند: حیاط مرکزی، بادگیر، چهارصفه و ... برای تحقق این موضوع به کار گرفته شده‌اند.(شکلهای شماره۲،۳،٤و۵) این موضوع در مقالات بعدی به صورت کامل بررسی می‌شود.

ت ۲. خانه‌های چهارصفه شهر زواره . (منبع : نویسنده - آبان ماه ۱۳۸۹)







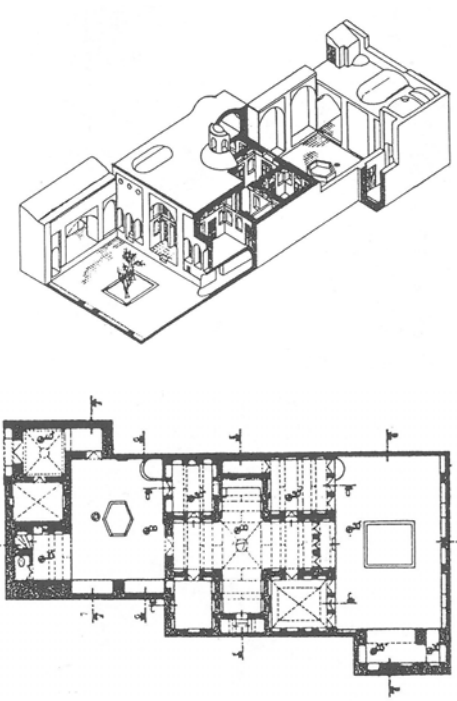
[Downloaded from jhre.ir on 2026-11-24]

کارکردهای خانه	فاکتورهای سلامت فردی	ریسک فاکتورها در خانه	انواع بیماریها
رشد انسان (Human Development)	**از نظر فیزیکی بی عیب و نقص**	- نبود فضای کافی در خانه (خانه‌های کوچک) - کمبود نور طبیعی و نوع جهتگیری خانه نسبت به نور آفتاب - کیفیت پایین هوای داخلی - رادون ، مواد رادیواکتیو - کمبود فضای سبز - مصالح و نوع ساخت خانه - گرد و خاک و کرمهای ریز خانگی - رطوبت - سوانح خانگی مانند افتادن از پله - فرم خانه و محل قرارگیری آن خصوصا نوع خاک محل قرارگیری	عفونتها ، عفونتهای تنفسی ، سرطان ریه، جراحات ، مسمومیتها ، آلرژی های پوستی و تنفسی ، سندرم بیماری ساختمان (SBS).
	از نظر روانی کامل و صدمه ندیده	- سر و صدا - کمبود نور طبیعی و مصنوعی - رطوبت - ارتباط با فضای سبز - نوع طراحی پلان (جدا شدن بیش از حد فضای خصوصی و عمومی در خانه) - ارتباط اتاقها از نظر پلان - داشتن فضای مناسب برای ارتباطات اجتماعی - نوع ارتباط با همسایگان - بی خانمانی - اجاره نشینی	انواع بیماریهای روحی خصوصاً استرس و افسردگی ، سندرم بیماری ساختمان (SBS).
	شادمانی روحی	- زیبایی و فرم ساختمان - امنیت - تنهایی در خانه (خانه‌های مجردی و یا سالمندان تنها)	
تمرین رفتار اجتماعی (Practice for social behavior)	**داشتن فعالیت اجتماعی**	- امنیت - نوع طراحی پلان خانه و جدا شدن بیش از اندازه فضاها. (منزوی شدن افراد) - طراحی فضای مناسب برای استفاده از اینترنت در خانواده - توجه به فضای مهمان در فرهنگ ایرانی - طراحی و قرارگیری فضاهای جمعی مناسب در خانه (طراحی آشپزخانه به‌عنوان فضایی برای روابط بیشتر در خانه) - طراحی فضاهای جمعی در حوزه واحد همسایگی و طراحی شهری	بیماری‌های جسمی، مانند: چاقی، دیابت، بیماریهای قلبی. بیماریهای روحی، مانند : استرس، افسردگی، گوشه‌گیری، ترس از اجتماع و ...
	آگاهی سیاسی		
	مولد اقتصادی		
	مسئولیت فرهنگی		
بالفعل کردن پتانسیل ها (Actualizing potentials)	**تمام ۷ بعد سلامت فردی را در بر می‌گیرد**	- خانه فقط به‌عنوان خوابگاه - انعطاف پذیر نبودن خانه (فرد با تغییر دادن محیط ، احساس تسلط بر محیط پیدا می‌کند) - نبود حیاط و یا تراس خصوصی در خانه - کمبود فضای سبز - اجاره نشینی - بی خانمانی - تنهایی در خانه (خانه‌های مجردی و یا سالمندان تنها)	بیماری های روحی مانند : افسردگی ، گوشه‌گیری، استرس و ...

جدول شماره ۳ . دسته بندی عوامل تأثیرگذار بر سلامت در خانه . (منبع : نویسنده)

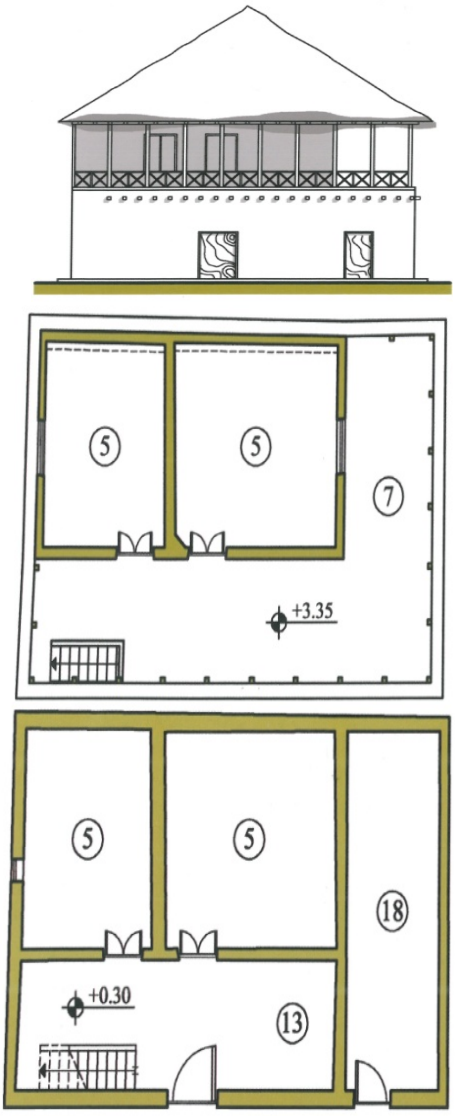
[Downloaded from jhre.ir on 2026-11-24]

ت ۳. پلان همکف و پرسپکتیو یک خانـه چهارصـفه در زواره . (غفاری ۱۳۷۹. ۵۸)



ت ٤. خانه‌ای در گیلان، نقشه ها به ترتیـب: پـلان همکـف، پلان طبقه اول، نمای جنوبی.(سرتیپی پور ۱۳۸۸. ۷۹و۸۰)



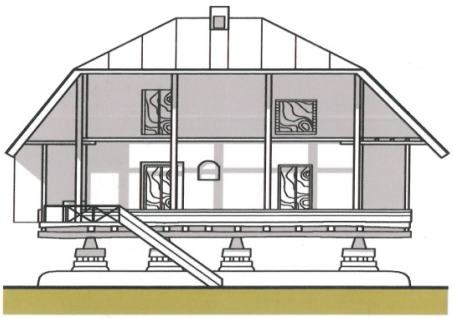


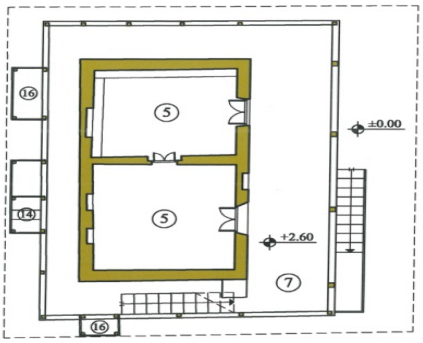


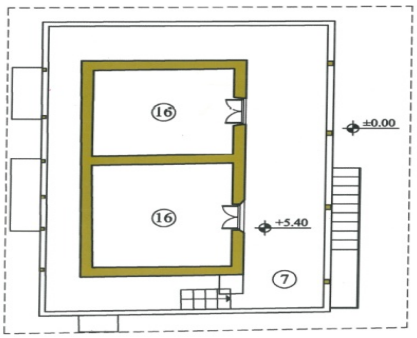
[Downloaded from jhre.ir on 2026-11-24]

ت ۵. خانه‌ای در گیلان، نقشه ها به ترتیب: پلان همکف، پلان طبقه اول، نمای شرقی. (سرتیپی پور ۱۳۸۸. ۷۷و۷۸)









مدل پیشنهادی

با توجه به تعریف "خانهٔ سالم" در این مقاله بدین شکل که خانه سالم، خانه‌ای است که به تحقق سه کارکرد اصلی خانه شامل: رشد ساکنان، بالفعل کردن پتانسیل ها و تمرین رفتار اجتماعی کمک کرده و بر سلامت ساکنان (ابعاد هفتگانه سلامت) نه تنها تأثیر منفی نداشته، بلکه تأثیر مثبت داشته باشد. مدل پیشنهادی در این مقاله نیز با توجه به تعریف مطرح شده، ارائه شده است. بدین شکل که خانه سالم در بر گیرنده کارکردها و سلامت فردی است و پارامترهایی مانند : کمبود نور،کمبود فضای سبز، مصالح نا مناسب و ... عوامل تهدید کننده سلامت ساکنان و خانه سالم هستند. (شکل شماره ٦)

شکل شماره ٦. مدل پیشنهادی برای تعریف خانه سالم . (منبع : نویسنده)



نتیجه

با توجه به موارد مطرح شده ، لزوم توجه به سلامت ساختمان و خصوصا خانه مشخص شد. اینکه توجه به این موضوع تا چه میزان می تواند از ایجاد بیماری در ساکنان جلوگیری کرده و مانع صرف هزینه های بسیار

[Downloaded from jhre.ir on 2026-11-24]

برای امر درمان شود. هم چنین با بالا بردن سطح سلامت در جامعه به بهبود کیفیت زندگی افراد کمک می‌شود. علاوه بر این، ضرورت بحث مسکن به‌عنوان فضایی که قشرهای مختلف و در سنین متفاوت از آن استفاده می‌کنند و "همه شمول" بودن این موضوع از جمله دلایل اهمیت این بحث است.

به طور کلی "خانهٔ سالم" خانه‌ای است که شرایط را برای عملی شدن کارکردهای اصلی خانه شامل: کمک به رشد جسمی و روحی، ایجاد زمینه برای شکوفایی استعدادها و تمرین رفتارهای اجتماعی ایجاد بکند. خانه سالم دارای فاکتورهایی برای کمک به پیشبرد این کارکردها است و عواملی که مانع این امر می‌شوند ، فاکتورهای خانه ناسالم هستند. در واقع سالم بودن خانه با حضور ساکنان آن معنی پیدا می‌کند.

دسته‌بندی‌های متفاوت و بسیار متنوعی در رابطه با عوامل تأثیرگذار بر سلامت در خانه وجود دارند که در این نوشتار به معرفی برخی از آن‌ها پرداخته شد و جدول پیشنهادی نویسنده بر اساس تقسیم بندی فاکتورها بر مبنای تعریف دو موضوع سلامت و خانه ارائه شد. با توجه به نتایج بدست آمده از این نوشتار، بیماریهای اصلی مرتبط با خانه شامل : عفونتها ، عفونتهای تنفسی ، سرطان ریه، جراحات ، مسمومیتها ، آلرژی های پوستی و تنفسی ، سندرم بیماری ساختمان (SBS) و بیماری های روحی مانند : افسردگی ، گوشه گیری، استرس و ... می‌باشند و ریسک فاکتورهای اصلی ایجاد کننده بیماری شامل: رطوبت، ذرات معلق در هوای داخلی، گرد و خاک، سر و صدا ، سوانح خانگی ،مصالح نا مناسب ،کمبود نور آفتاب، شلوغی و تراکم، عدم داشتن روابط اجتماعی مناسب و ... است.

پی نوشت

1. World Health Organization

منابع

- سرتیپی پور، محسن. خانه‌های روستایی ایران. تهران: بنیاد مسکن انقلاب اسلامی، ۱۳۸۸.
- غفاری، علی. زواره نمادی از اسطوره کویر. تهران: دفتر پژوهشهای فرهنگی، ۱۳۷۹.
- گل، یان. زندگی در فضای میان ساختمانها. ترجمهٔ شیما شصتی. تهران: جهاد دانشگاهی، ۱۳۸۷.
- لنگ، جان. آفرینش نظریه معماری. ترجمه علیرضا عینی فر. تهران: دانشگاه تهران ، ۱۳۸٦.

- World health organization. *Guidelines for Healthy Housing*. WHO. 1988.
- Ranson, R. *Healthy Housing*. London, E & FN Spon: 1991.
- Hasselaar, Evert. *Health performance of housing,Netherlands*.Delf university of Technology:2006.
- Shobha, Srinivasan. Liam r.o'Fallon ,Allen, Dearry.*Creating healthy communities, Healthy Homes, Healthy Peaple: Initiating a research agenda on the built environment and public health*. American Journal of Public Health, September. vol 93. No.9. 2003.
- WHO, *Fourth ministerial conference on environment and health*, Budapest, Hungary, 2004.
- Ormandy, D, *Housing and Health in Europe*. The WHO LARES project , NY, Routledge, 2009
- Sydney, Baggs. Joan, Baggs, *The Healthy House*, Australia, Thames and Hudson,1996.
- Honari, Morteza. Boleyn, Thomas, *Health Ecology*, Routledge, 1999.
- WHO Expert Meeting *INTEGRATED APPROACHES TO HOUSING AND HEALTH*, Paris, France, July 2000.
- CDC.U.S. Department *of Housing and Urban Development* , Healthy Housing Reference Manual,2006, http://www.cdc.gov/nceh/publications/books/housing/housing.htm (11/2010)
- http://www.britannica.com/bps/dictionary?query=house (2/18/2011)
- EIR.(2010,11). From http://www.ei-resource.org/illness-information/related-conditions/sick-building-syndrome-%28sbs%29/

[Downloaded from jhre.ir on 2026-11-24]