

ترجمه انگلیسی این مقاله نیز با عنوان:  
Explaining the Relationship Between Human Experience in the Environment  
as an Embodied Subject and Raising Emotional Awareness  
در همین شماره مجله به چاپ رسیده است.

## مقاله پژوهشی

## تبیین رابطه نحوه تجربه انسان در محیط به مثابه فاعل بدنمند و افزایش آگاهی هیجانی

روح‌اله رحیمی<sup>۱\*</sup>، دلیار اسدی<sup>۲</sup>

۱. استادیار گروه معماری، دانشکده هنر و معماری، دانشگاه مازندران، بابلسر، ایران.  
۲. دانشجوی دکتری معماری، دانشکده معماری، دانشکده‌گان هنرهای زیبا، دانشگاه تهران، ایران.

تاریخ انتشار: ۱۴۰۳/۰۴/۰۱

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۳/۰۲/۱۷

تاریخ دریافت: ۱۴۰۲/۰۸/۰۹

## چکیده

**بیان مسئله:** یکی از مؤلفه‌های اصلی سلامت روان هیجان است. هیجانات مفاهیمی برساخته هستند که مغز انسان با معنا دادن به دریافت‌هایش از درون بدن و محیط اطراف در فرایند شبیه‌سازی و پیش‌بینی، آنها را می‌سازد و چگونگی تجربه محیط بر هیجانات مخاطب آن تأثیر گذار است. اطلاعات محیط از طریق فرایندهای ادراک به دست می‌آیند که این ادراک دو رویکرد می‌تواند داشته باشد: توجه به محیط و سعی در اکتشاف آن یا حضور بدون توجه در محیط. اگر انسان به مثابه فاعل بدنمند فعالانه محیط را تجربه کرده است، این تجربه منجر به افزایش آگاهی او می‌شود. قصد این مقاله بررسی چگونگی فعال بودن فاعل بدنمند در محیط است به طوری که منجر به افزایش آگاهی هیجانی مخاطب شود. با افزایش آگاهی هیجانی فرد، هیجان جدیدی به دانه‌بندی هیجانی‌اش اضافه می‌شود و در این فرایند سلامت روان فرد نیز افزایش می‌یابد.

**هدف پژوهش:** هدف این مقاله، پر کردن خلأیی نظری در حوزه ارتباط محیط و هیجانات با تأکید بر افزایش سلامت روان است و سؤال آن این‌گونه مطرح می‌شود که نحوه‌ای که انسان بدنمند محیط را تجربه می‌کند چه ارتباطی با آگاهی هیجانی او و افزایش سلامت روان آن فرد دارد؟

**روش پژوهش:** این مقاله، با راهبرد تحقیق کیفی و با رویکرد تفسیرگرایی، سعی دارد از طریق تبیین مفاهیمی چون هیجان، آگاهی هیجانی و بدنمندی در معماری و ارتباط آنها با هم، اثر تجربه بدنمند محیط بر آگاهی هیجانی مخاطب را مشخص کند.

**نتیجه‌گیری:** اگر در حین تجربه محیط، اتفاق جدیدی بیفتد و برای مخاطب ایجاد تمایز و جلب توجه کند و به بیان دیگر، در فرایند ادراک خطای پیش‌بینی رخ دهد و اگر این تجربه جدید حاوی معانی هیجانی باشد، منجر به ساخته شدن هیجان جدیدی در مغز مخاطب و اضافه شدن آن به دانه‌بندی هیجانی او شده و این، باعث افزایش آگاهی هیجانی او و در ادامه آن افزایش سلامت روان می‌شود.

**واژگان کلیدی:** آگاهی هیجانی، فاعل بدنمند، تجربه، محیط.

## مقدمه

آمار روان‌رنجوری در سال‌های اخیر و سطح بالای مشکلات شهروندان نظیر اضطراب، افسردگی و... موضوع سلامت روان اهمیت بسیاری پیدا کرده است (AIWH, 2018). یکی از پارامترهای اصلی سلامت روان نیز هیجان یا همان احساس است (Williams et al., 1988).

هیجانات، مفاهیمی برساخته هستند که مغز انسان آنها را می‌سازد؛ این‌گونه که مغز، در هر لحظه بیداری و در هر زمینه خاص، با استفاده از تجارب گذشته هر فرد و در فرایند شبیه‌سازی، به دریافت‌هایش از درون بدن و محیط اطرافش معنا می‌دهد و سپس فرد آن هیجان ساخته شده را تجربه یا تنظیم می‌کند

براساس تعریف سازمان بهداشت جهانی، سلامت روان این‌طور تعریف می‌شود: سلامت روان حالتی از بهزیستی است که افراد را قادر می‌سازد تا با استرس‌های روزمره کنار بیایند، توانایی‌های خود را درک کنند، به‌خوبی یاد بگیرند و کار کنند. سلامت روان جزئی جدایی‌ناپذیر از سلامت و رفاه است که زیربنای توانایی‌های فردی و جمعی ما برای تصمیم‌گیری، ایجاد روابط و شکل دادن به جهانی است که در آن زندگی می‌کنیم. همچنین سلامت روان یک حق اساسی انسان است. با توجه به افزایش

\*\*نویسنده مسئول: ۰۹۱۷۷۶۶۴۳۸@umz.ac.ir، r.rahimi@umz.ac.ir

فضاها ارتباط معناداری وجود دارد. گیفورد (Gifford, 2007) در مدلی که ارائه کرده است شناخت و هیجان را در پیوند با یکدیگر یکی از نتایج محیط برمی‌شمرد که بر رفتار در محیط و حس خوب بودن تأثیر می‌گذارد. شافتو (Shaftoe, 2008) اعتقاد دارد طراحی فضا به گونه‌ای که مقیاس مناسب داشته باشد و مانع از ایجاد ترس شود، یکی از اصول خلق شادی در فضا است. کنیگ و همکاران (Konig et al., 2014) باور دارند پاسخ‌های هیجانی فرد به محیط نه به دلیل موقعیت فضایی معین، بلکه به دلیل تغییر در سکنس‌های فضایی به وجود می‌آیند. همزی و همکاران (Hamzi Hijazi et al., 2016) می‌گویند در گره‌های شهری و هنگام تغییر یا چرخش در حین حرکت، هیجانات افراد دستخوش تغییر می‌شود. در مطالعات لی و همکاران (Lee et al., 2016) ادراک انسان از فضای شهری به سمت گره‌های فضایی مهم تمرکز می‌یابد و فضاهای شهری ممکن است واکنش‌های هیجانی افراد را از طریق ترتیب سکنس‌های فضایی و تغییر سناریوی سکنس‌ها تحت تأثیر قرار دهد. توسلی (۱۳۹۰) معتقد است فضاهای محصور نسبت به فضاهای ره‌اشده، محیطی با امنیت بیشتر ایجاد می‌کنند. فضاهای خیلی وسیع یا خیلی کوچک احساس ترس ایجاد می‌کنند. پای‌کن و همکاران (۱۴۰۰) به این نتیجه رسیدند که کیفیت عاطفی و هیجانی ادراک‌شده از محیط نیز هم تحت تأثیر ویژگی‌های محیطی احساس شده و هم ویژگی‌های فردی است. براساس مطالعات زمانی و همکاران (۱۴۰۲) مؤلفه‌های کالبدی فرم، مصالح و بافت، مبلمان، ارتفاع سقف، جزئیات معماری و فضای بسته و باز در هیجانات انسان تأثیرگذارند. از آنجاکه این تحقیق به‌طور موازی به آگاهی هیجانی در حوزه روانشناسی و تجربه انسان به مثابه فاعل بدنمند از محیط و ارتباط این دو مفهوم می‌پردازد، مروری بر ادبیات بدنمندی که همان پیوند مغز، بدن و جهان است، نیز خواهیم داشت.

به پژوهش‌های مرتبط با بدن و تفسیر آن می‌توان در سه دسته‌بندی با عنوان ادبیات پژوهش توجه کرد: دسته اول تألیفات مرتبط با اندیشمندانی خارج از حوزه معماری همچون هوسرل و مریلوپونتی است که موضوع بدنمندی را تبیین کرده‌اند (منشی‌زاده، ۱۴۰۱) و در جدول ۱ به آنها اشاره شده است. دسته دوم پژوهش‌هایی با رویکرد تاریخی هستند که محققان از بازه کلاسیک تا کنون، حضور

(بارت، ۱۴۰۰) (تصویر ۱). پس می‌توان گفت چگونگی تجربه محیط بر هیجانات مخاطب آن مؤثر است. راسل نیز اعتقاد دارد محرک و محیط نه فقط براساس ویژگی‌های فیزیکی آن، بلکه براساس پاسخ هیجانی یک شخص نسبت به آن درک می‌شود (Russell, 2003). بنابراین، تمامی محیط‌هایی که در آن افراد زندگی، کار و تفریح می‌کنند، می‌توانند سبب ایجاد هیجانات مثبت و منفی در آنها شوند (Perrins-Margalis et al., 2000; Tyson et al., 2002).

### پیشینه پژوهش

براساس نظریه گیبسون (Gibson, 1996)، محیط برای تأمین تجربه‌ها و رفتارهای انسان توان بالقوه‌ای دارد (پای‌کن و همکاران، ۱۴۰۰). اطلاعات محیط از طریق فرایندهای ادراک به دست می‌آیند که برلین (Berlyne, 1974) ادعا می‌کند ادراک محیط فرایندی است که از انتقال اطلاعات، به واسطه کشمکش و عدم قطعیت محیط به دست می‌آید. او مؤلفه‌های پیچیدگی، تازگی، ناهمخوانی و شگفت‌انگیزی را متغیرهای تطبیقی محیط می‌نامد که در ناظر حس لذت و خوشی، پاداش، جذب و باز خورد مثبت را برمی‌انگیزد. در مجموع، مردم خواهان محیط‌هایی هستند که در ابتدا سطح اطلاعات محیطی متوسطی دارند؛ زیرا کمبود اطلاعات محیطی (همگونی و یکنواختی بیش از حد) موجب دلزدگی و کسالت شده و فراوانی اطلاعات محیطی (اغتشاش و تنوع بیش از حد) منجر به خستگی ذهنی و واماندگی روانی می‌شود و دوم آن که تأثیر لذت‌بخش بر آنها بگذارد (پای‌کن و پورجعفر، ۱۳۹۸). آلتمن و ولویل (Altman & Wohlwill, 1976) بیان می‌کنند مکان‌هایی که ما در آن زندگی می‌کنیم، اعم از چشم‌اندازهای شهری، ساختمان‌ها یا محیط‌های طبیعی، به‌طور مستقیم بر هیجان و در نتیجه سلامت انسان تأثیر می‌گذارد. اولریخ و همکاران (Ulrich et al., 1991) به جذابیت و احساس مثبت انسان‌ها نسبت به عادت‌ها، فعالیت‌ها و تمام عناصر طبیعت اطراف اشاره دارند. از دیدگاه اپلتون (Appleton, 1975) انسان‌ها تمایل به فضاهای بزرگ و با حفاظت دارند. نسر (Nasar, 2011) پنج عامل را بر دوست‌داشتن مکان مؤثر می‌داند: طبیعی بودن، نگهداری مناسب، فضاهای باز، اهمیت تاریخی و نظم. فرانز (Franz, 2005) بیان می‌کند بین وسعت مکان و ارزیابی عاطفی



تصویر ۱. فرایند ساخته‌شدن هیجانات در مغز انسان. مأخذ: نگارندگان.

بدن را در اندیشه معماری جست‌وجو کرده‌اند و بعضی از آنها روایتی خطی دارند؛ همچون مقالات و نوشته‌های تاریخ‌نگاران معماری و جامعه‌شناسان مبتنی بر مستندات و تئوری‌های معماری، که جدول ۱. مروری بر آرای اندیشمندان در باب ادراک بدنمندان انسان. مأخذ: نگارندگان.

نویسنده	سال	عنوان	یافته‌های کلیدی
داروین	۱۸۵۹	در مورد منشأ گونه‌ها	او الگوهای رفتاری انسان را تکامل یافته رفتار حیوانات فرض می‌کرد و در کتاب تبار انسان بیان کرد: ذهن عملکرد بدن است. داروین را می‌توان اولین نظریه‌پرداز جدی در زمینه دیدگاه بدنمندان در مطالعه ذهن انسان شناخت (حقیر و مسئله‌گو، ۱۳۹۹).
موریس مرلوپونتی	۱۹۶۲	پدیدارشناسی ادراک	مرلوپونتی برای وارد شدن به بحث بدنمندی از ادراک حسی آغاز می‌کند. به نظر او ادراک نه دریافت کیفیت‌های حسی چیزهاست و نه حکم درباره آنها، نه دریافت منفعلانه اجزا منفصل امر حسی است و نه حاصل استدلال یا قوای عقلی؛ بلکه شیوه مواجهه بدنی ما و شکل دستیابی ما به جهان است و این شیوه مواجهه مقدم بر تفکر است (خبازی کناری و سبطی، ۱۳۹۵). به بیان او هریک از ما پیش از آنکه آگاهی باشد، بدنی به شمار می‌رود که جهان را دریافت می‌کند و شکل می‌دهد (Merleau-Ponty, 2002). او ادعا کرد که این بدن است که معنی را برای ذهن فراهم می‌کند؛ او بر این اساس واژه تن-آگاه را به وجود آورد و موضعش را از ذهن‌گراها و متریبالیست‌ها جدا کرد. به زعم او، نه تنها جهان ادراک ما را تعیین می‌کند، بلکه ادراک ما نیز جهان را تولید می‌کند. دعای او بر ارتباط بین عمل و ادراک تأکید و تأییدی بود بر اینکه ادراک واقعاً یک موتور حرکت است. بدین ترتیب، ادراک بدنمندان جهان مواجهه حسی منفعلانه نیست، بلکه درهم تنیدگی بدن با هستی است؛ بدن نظرگاه ما برای هر گونه ارتباط با هستی است (حقیر و مسئله‌گو، ۱۳۹۹).
امانوئل لویناس	۱۹۶۹	تمامیت و ابدیت	او در کتاب تمامیت و بی‌کرانگی در توصیف بدن از دو وجه احتیاج (جنبه نیاز به واسطه بدنمندی با دیگری مادی) و میل کردن سخن می‌گوید که هر دو وجه دارای درهم تنیدگی با بدنمندی سوزنده (صیاد و همکاران، ۱۳۹۸).
هوسرل	۱۹۷۸	بحران علوم اروپایی و پدیدارشناسی استعلایی	صورت‌بندی دو تلقی از بدن: اصطلاح لاشه و بدن زیسته. او بدن زیسته را آلت ادراک می‌داند و می‌گوید از خلال این بدن است که هر کس می‌تواند طبیعت را تجربه کند یا بر روی آن عملی انجام دهد. در دیدگاه هوسرل بدن حوزه تعلق آگاهی و محل تمرکز حس‌ها و ادراک است که از طریق وضعیت مکانی و به وسیله جهت‌گیری حرکتی اعضای بدن ابژه را بر سوزنه آشکار می‌کند (ملک‌زاده و محمدزاده خواجه، ۱۳۹۹).
لیندبلوم	۲۰۰۷	بدنمندی: مرزی جدید برای علوم شناختی	بدنمندی به تأثیر متقابل محیط، مغز و فرایندهای سنسوری حرکتی در بقیه بدن تأکید می‌کند، که برای فعالیت شناختی مهم است (Lindblom, 2007).

جدول ۲. مروری بر پژوهش‌های مرتبط با بدن و بدنمندی در تألیفات معماری. مأخذ: نگارندگان.

نویسنده	سال	عنوان	یافته‌های کلیدی
بلومر و مور	۱۹۷۷	بدن، حافظه و معماری	آنها در تحقیق خود با عنوان بدن، حافظه، معماری که یکی از نخستین پژوهش‌ها در باب بررسی نقش بدن و ادراکات حسی در تجربه معماری بود، نگاه صرفاً فنی به معماری معاصر را با زیرسؤال بردن ترسیمات دوبعدی تجربیدی نقد کردند (Bloomer & C. Moore, 1977) به نقل از منشی‌زاده، (۱۴۰۱).
سیمن	۱۹۸۲	بدن-آگاه، زمان-مکان، و تجربه معماری	مردم از جهانشان جدا نیستند، بلکه از طریق نوعی شبکه چندمنظوره عصبی، از جمله بدن و احساسات، در آن غوطه‌ور می‌شوند (Seamon, 1982).
لوکوربوزیه	۱۹۸۵	به سوی معماری	او به‌عنوان یکی از معماران دوره مدرن به بدنمندی اشاره می‌کند: معمار در آراستن فرم‌ها نظمی را تحقق می‌بخشد که آفریده محض ذهن اوست؛ او با فرم‌ها و شکل‌ها حواس ما را به شدت تحت تأثیر قرار می‌دهد و عواطف تجسمی را تحریک می‌کند (Le Corbusier, 1985).
ویدلر	۱۹۹۰	بنا در رنج: بدن و معماری در فرهنگ پست‌مدرن	او در مقاله خود با عنوان «بنا در رنج: بدن و معماری در فرهنگ پست‌مدرن»، که مبتنی بر استنادات تاریخی و تئوری‌های معماری انجام شده، به شرح سه مرحله دگرذیسی بدن در معماری، از رئالیسم تا دوران پست‌مدرن، پرداخته است (Vidler, 1990) به نقل از منشی‌زاده، (۱۴۰۱).
ایمری	۲۰۰۳	تصور معماران از بدن انسان	او در پژوهشی با عنوان تصور معماران از بدن انسان از نگاه جامعه‌شناسانه به نقد رابطه بدن و معماری می‌پردازد و یافته‌های او در مصاحبه با معماران انگلیس در سال‌های انتهایی قرن بیستم (۱۹۹۹-۲۰۰۰) نشان از غلبه نگاه دکارتی در تصور معماران به‌ویژه در دو حوزه آموزش و تجربیات حرفه‌ای دارد (Imrie, 2003) به نقل از منشی‌زاده، (۱۴۰۱).
مالگریو	۲۰۱۳	بدنمندی و معماری	در اثر خود با نام بدنمندی و معماری به زیبایی از منظر عصب‌شناختی و تحولات شناختی انسان اشاره می‌کند (Mallgrave, 2013) به نقل از منشی‌زاده، (۱۴۰۱).
جلیک	۲۰۱۵	معماری، بدنمندی و شناخت	بدنمندی به این واقعیت اشاره می‌کند که مغز به تنهایی برای شناخت کافی نیست؛ بدن و پیچیدگی‌های فیزیولوژیکی و عصبی‌اش باعث فرایندهایی غیرشخصی می‌شوند که برای آگاهی آگاهانه قابل دسترسی نیستند، اما به فعالیت مغز مربوط می‌شوند و حداقل برای برخی از انواع شناخت لازم‌اند (Jelic, 2015).

جدول ۳. دیدگاه‌های برخی از معماران متأثر از نگاه پدیدارشناسی. مأخذ: نگارندگان.

نویسنده	سال	عنوان	یافته‌های کلیدی
استیون‌هال	۲۰۰۰	پارالاکس	او مفهوم ادراک در گرو بدن در حال حرکت را از مرلویونتی وام گرفت و در معماری معرفی کرد. او در کتاب پارالاکس توضیح داد که تغییرات در قرارگیری صفحات، که فضا را در نتیجه تغییر زاویه بیننده تعریف می‌کنند، زمانی اتفاق می‌افتد که محورهای حرکتی بعد افقی را ترک کنند و حرکت‌های عمود و مایل در فضاهای شهری تجربه ما را چندین برابر کنند (Holl, 2000).
پیتر زومتور	۲۰۱۰	معماری اندیشی	او در کتاب «معماری اندیشی» تأثیر حواس در معماری را بررسی کرده است: بناهایی که تأثیر عمیق دارند همیشه حسی قوی از کیفیت فضایی را به همراه دارند. آنها خلأ اسرارآمیزی به نام فضا را به شیوه‌ای خاص در آغوش می‌گیرند و آن را قابل لمس می‌کنند (Zumthor, 2010).
پالاسما	۲۰۱۴	اتمسفر معمارانه	او در کتاب اتمسفر معمارانه بیان می‌کند: خو گرفتن و تکرار تجربه فرد از فضای معمارانه باعث می‌شود به تدریج فضای مذکور بخشی از تن فرد و تن فرد بخشی از فضای معماری گردد (بورج و همکاران ۱۳۹۷، به نقل از مهرجردی و همکاران، ۱۴۰۲).
پرزگومز	۲۰۱۶	معماری و حواس	بر اساس نوشته‌های او در کتاب «تأملات بهنگام»، معماری بیش از هر چیز به بدن زنده متحرک می‌پردازد و اهدافی متعارف را در یک جهان فرهنگی مشخص و در راستای امکان تولید تصاویر جهانی شاعرانه دنبال می‌کند (پرزگومز، ۱۳۹۷، به نقل از نیک‌فطرت کرد محله و همکاران، ۱۴۰۰).

می‌کند، چه تأثیری بر افزایش آگاهی هیجانی و سلامت روان او دارد؟

### روش تحقیق

در این تحقیق، با روش کیفی و با رویه مطالعات اسنادی، مفهوم هیجان، آگاهی هیجانی و چگونگی افزایش آن بررسی و در ادامه سعی می‌شود به طور موازی ارتباط و مشترکات آن با نظریه تن-آگاه مرلویونتی و نحوه تجربه انسان در محیط به مثابه فاعل بدنمند مشخص شود؛ از همین رو، معنای افزایش آگاهی هیجانی و ارتباط آن با نحوه تجربه محیط فاعل بدنمند تبیین می‌شود. این تحقیق با توجه به ماهیت پژوهش‌های کیفی، در چند مرحله مختلف، که اغلب نیز با هم همپوشانی دارند، انجام می‌شود؛ ۱. شناسایی مفاهیم مطالعه شده؛ ۲. صورت‌بندی پاسخ به سؤال تحقیق هنگام پیشرفت و جمع‌آوری داده‌ها؛ ۳. جمع‌آوری داده‌ها؛ ۴. تجزیه و تحلیل داده‌ها و ۵. نتیجه‌گیری.

### مبانی نظری پژوهش

#### • تجربه محیط

سؤال اصلی پدیدارشناسی هوسرل نیز این است که جهان اطراف و اشیاء برای من چه معنایی می‌دهند و این معانی چگونه در آگاهی من شکل می‌گیرد. مفهوم تجربه در این رویکرد، جایگاهی اساسی دارد (نگین تاجی و همکاران، ۱۳۹۶). در زبان آلمانی، برای معنای تجربه دو کلمه *Erfahrung* و *Erlebnis* وجود دارد. معنای *Erfahrung*، تجربه به صورت کلی است، (مانند تجربه شخصی). واژه *Erlebnis* معادل «تجربه زیسته» است که عبارت است از یک تجربه بی‌واسطه و حضوری از چیزی؛ تجربه‌ای که در آن بین عالم و معلوم، بین تجربه‌گر و تجربه‌شونده، اتحاد برقرار است. تجربه زیسته در مقابل *Erfahrung* است؛ *Erfahrung* یعنی تجربه دست دوم که با واسطه و حصولی است و در علوم طبیعی کاربرد

نظیر استیون هال، پیتر زومتور، یوهانی پالاسما و پرزگومز است که از آثارشان در منابع فارسی استقبال شده است (منشی‌زاده، ۱۴۰۱) که در جدول ۳ به آنها اشاره شده است.

در میان پژوهش‌های فارسی که به‌طور عمده در حوزه فلسفه به بدن پرداخته شده، از جمله شکری (۱۳۹۱)، خبازی و سبطی (۱۳۹۵)، رامین و همکاران (۱۳۹۷) (منشی‌زاده، ۱۴۰۱) و محجل، صوفیانی و اصغری (۱۴۰۰)، به موضوعیت بدن و بدنمندی از نگاه فیلسوفان پدیدارشناس و تشابه و تفاوت نگاه‌های پردازند. همچنین ناصری و همکاران (۱۴۰۱) در پژوهش خود در حوزه سینما پیرامون بدنمندی و تجربه زیسته مطالعه کرده‌اند. در رشته معماری هم در سال‌های اخیر صیاد و همکاران (۱۳۹۸) با رویکرد فلسفی پدیدارشناسی هرمنوتیک به بررسی ادراک بدنی به مثابه منبع الهامی برای بازتعریف مفهوم فضا در تجربه معماری پرداخته‌اند. همچنین نیک‌فطرت کرد محله و همکاران (۱۴۰۰) پیرامون جایگاه بدن در فرایند ادراک حسی اتمسفری از منظر پدیدارشناسی مرلویونتی مطالعه کرده‌اند و به این نتیجه رسیدند که ادراک اتمسفری از طریق یکی شدن مخاطب با فضا و ادغام ادراک حافظه و تخیل در فرایندی بدنی رخ می‌دهد و ماهیت شهودی و بدنمندی دارد و قابلیت اثر معماری را در همراه‌ساختن و جهت‌دهی رفتار مخاطبان برجسته می‌کند. منشی‌زاده (۱۴۰۱) با بازخوانی تحلیلی آنچه در حوزه‌های فلسفه، جامعه‌شناسی و هنر و معماری در خصوص نسبت بدن و معماری آمده، به بررسی سیر تحول صورت‌یافتن بدن در امر معماری می‌پردازد و حسینی‌زاده مهرجردی و همکاران (۱۴۰۲) در پژوهش خود، سعی بر فهم پیشینه بدن در تاریخ اندیشه‌ورزی معماری و کشف ماهیت آن در اندیشه‌های معماری هر دوره و نقشش در شکل‌گیری و تکامل نظریات معماری داشته‌اند.

### سؤال

اینکه انسان به‌عنوان یک فاعل بدنمند چگونه محیط را تجربه

دستیابی ما به جهان و مقدم بر تفکر ماست. از خلال بدن زیسته است که ما می‌توانیم طبیعت را تجربه کنیم یا عملی بر روی آن انجام دهیم.

نگرش هوسرل نیز بدن را واسطه تجربه و درک تلقی می‌کند. اصطلاح بدن زیسته در ادبیات پدیدارشناسی او در تقابل با مفهوم مکانیکی بدن ظاهر می‌شود که تمایز آشکاری با بدن عینی متشکل از ماهیچه‌ها، استخوان‌ها و اعصاب دارد. مقصود از بدن زیسته، بدن به مثابه مجموعه‌ای از امکان‌ها برای کنش است (منشی‌زاده، ۱۴۰۱).

انسان به‌عنوان فاعل بدنمند محیط را با بدن در حال حرکتش درک می‌کند. می‌توان دیدگاه حسی-حرکتی را در قالب سه ادعای مرتبط بیان کرد: ۱. بدن شیئی نیست که بتوان آن را بازنمایی کرد؛ ۲. وجود بدن، وجود بدن در جهان است؛ ۳. بدنی که ما تجربه می‌کنیم، بدن در حال عمل است. مرلوپونتی برای تبیین بدن زیسته به جای فروکاست آن به بازنمودی از بدن، به مفهوم عمل استناد می‌کند. بدن زیسته در چارچوب مواجهه و درگیری عملی‌اش با جهان فهمیده می‌شود. مرلوپونتی معتقد است نسبت میان ادراک و بدن، نه علی است و نه مفهومی، زیرا تنها از راه این دو مقوله نیست که انطباق‌ها و وابستگی‌های بین بدن و تجربه ادراکی برای ما قابل فهم است. ما واجد فهمی پیشاتأملی از تجربه خودمان هستیم که بر حسب آن، این تجربه نسبت علی یا مفهومی با بدنمان ندارد، بلکه در نسبت انگیزش‌های متقابل با بدنمان منطبق است (صیاد و همکاران، ۱۳۹۸). بدنمندی به انسان قابلیت نوعی شناخت را می‌دهد که به واسطه ناخودآگاه شکل می‌گیرد. مهم‌ترین حلقه‌ای که فلسفه مرلوپونتی را به روانکاوی متصل می‌کند نیز، مفهوم فاعل بدنمند است (بیراوی ونک، ۱۳۸۹). فاعل بدنمند سوژه‌ای<sup>۱</sup> است که تماماً با بدن خود قادر به ادراک جهان است و با آن جهان را شکل می‌دهد.

#### • هیجان

در ارتباط با مفهوم هیجان در طول زمان تعاریف گسترده‌ای ارائه شده است. به گونه‌ای که کلینجینا (۱۹۸۱) ۹۲ تعریف متفاوت از لغتنامه‌های روانشناسی و متون شناخته‌شده استخراج کرده است. در جدول ۴ مروری بر دیدگاه اندیشمندان در مورد چیستی هیجان و انواع آن خواهیم داشت. همچنین با توجه به حوزه این تحقیق، از میان نظریه‌های موجود در زمینه هیجان، به شش مورد از این نظریه‌ها اشاره می‌شود که نظریه آخر که در بخش مبانی نظری به‌طور کامل به آن پرداخته خواهد شد، به‌عنوان مبنای این تحقیق در نظر گرفته شده است.

برای پرداختن به آگاهی هیجانی ابتدا باید روشن کنیم هیجان چیست و چگونه ساخته می‌شود تا پس از آن تفاوت مفهوم و مفهوم هیجانی، تجربه و تجربه هیجانی و در انتها آگاهی و آگاهی هیجانی مشخص شود. نظریه هیجان‌ات بر ساخته یا ساخت هیجان لیزا فلدمن بارت که در این تحقیق مبنا قرار گرفته است،

دارد، اما در علوم انسانی و هنر، تجربه از نوع Erlebnis است که بی‌واسطه است و جریان دارد (Van Manen, 1997). توجه به تجربه زیسته به منزله تلاش برای فهم یا درک معانی تجربه انسان، آن چنان که زیسته، تلقی می‌شود (نگین تاجی و همکاران، ۱۳۹۶). به گفته ون مانن، «تجربه زیسته»، از طریق «فضای زیسته» روی می‌دهد؛ فضای زیسته یا مکان زیسته موقعیتی است که تجربه‌های زیسته انسان در آن شکل می‌گیرد و این مفهوم، متفاوت با معنای جغرافیایی مکان است، زیرا آن چه این وجه را می‌سازد، اولاً تأثیر متقابلی است که یک مکان مشخص بر احساسات یا هیجان‌ات انسان از بودن در آن جا می‌گذارد و دوماً احساس یا هیجان انسان از بودن در آن جاست که به آن مکان معنا می‌بخشد (موسویان و همکاران، ۱۳۹۸).

ادراک ما پذیرشی غیرفعالانه نیست بلکه اکتشاف فعالانه محیط است. قبل از اینکه تشخیص بدهید یک شیء چیست (بازشناسی در مرحله ادراک)، باید آن شیء توجه شما را جلب کرده باشد یا به عبارت دیگر شما به آن توجه کرده باشید (حقیر و مسئله‌گو، ۱۳۹۹). تجربه محیط به دو صورت ممکن است: آگاهانه و غیر آگاهانه. تجربه‌های آگاهانه ویژگی منحصره فردی دارند: ما آنها را تجربه می‌کنیم، زیست می‌کنیم یا انجام می‌دهیم. ممکن است ما سایر چیزهایی که در جهان هستند را مشاهده کنیم یا به آنها بپردازیم، اما آنها را تجربه نمی‌کنیم - تجربه به معنای زیست کردن یا انجام دادن آنها. این ویژگی تجربی اول شخص - ویژگی تجربه شدن - جزئی ذاتی از ماهیت یا ساختار تجربه آگاهانه است (اسمیت، ۱۳۹۳). تجربه چیزی است که من قبول کردم به آن توجه کنم و منظور از تجربه فاعل بدنمند در محیط در این تحقیق چنین تجربه‌ای است. تجربه آگاهانه نیز از طریق قصدیت ممکن است و قصدیت باعث تجربه زیسته می‌شود (حقیر و مسئله‌گو، ۱۳۹۹). تجربه‌های شخص نیز از منظر بدن و زیست جهان خاص او در نظر گرفته می‌شوند (Annelie et al., 2019).

#### • بدنمندی

مفهوم بدنمندی به‌وسیله پدیدارشناسان برای رد دوگانه‌انگاری بدن و ذهن مطرح شده است (ناصری و همکاران، ۱۴۰۱). در راستای این نگرش که ذهنیت را از بدن متمایز و جدایی‌پذیر نمی‌داند، مرلوپونتی نقش اولیه و اساسی در ادراک جهان را به بدن می‌دهد و انسان را موجودی «بدنمند» معرفی می‌کند که بیانگر شیوه‌ای از بودن در جهان است (منشی‌زاده، ۱۴۰۱). او در کتاب «پدیدارشناسی ادراک» می‌نویسد که «من بدنم هستم تا آنجا که صاحب تجربه‌ام» (Merleau-Ponty, 2002 به نقل از محجل و همکاران، ۱۴۰۰). مرلوپونتی در کتاب تقدم ادراک نیز، ذهن مدرک را ذهنی بدنمند دانسته و سعی در اثبات ریشه‌های ذهن در بدن و جهان دارد (همان). می‌توان گفت بدنمندی شیوه مواجهه بدنی و شکل

جدول ۴. مروری بر تعریف هیجان، نظریه‌های موجود در این زمینه و دسته‌بندی هیجان‌ها بر اساس نظر اندیشمندان. مأخذ: نگارندگان.

نظریه یا نظریه پرداز	شرح	نکات کلیدی
نظریه جیمز لانگ	هیجان‌هایی که احساس می‌شوند، ادراک دگرگونی‌های بدنی است.	هر احساس خاص به الگوی منحصر به فرد و متفاوتی از برانگیختگی فیزیولوژیکی در برابر یک محرک هیجان‌انگیز مرتبط است و چیزی که فرد به صورت هیجان تجربه می‌کند برجستگی است که به پاسخ‌های خود زده است (Dalglish, 2004).
نظریه کانن-برد	هر محرک، هم پاسخ‌های فیزیولوژیکی و هم احساس‌های روانی خود به خودی را به وجود می‌آورد.	برانگیختگی فیزیولوژیکی (بدنی) و هیجانی هر دو به وسیله یک تحریک عصبی و به صورت همزمان ایجاد می‌شوند (Cannon, 1931).
نظریه دو عاملی هیجان اسکاچر-سینگر	هیجان بر دو عامل برانگیختگی فیزیولوژیکی و علامت‌های شناختی استوار است.	طبق این نظریه هنگامی که هیجان احساس می‌شود، برانگیختگی فیزیولوژیکی رخ می‌دهد (Schachter & Singer, 1962). در این نظریه، هیجانی که فرد احساس می‌کند تعبیر و تفسیر خود او از حالت‌های برانگیختگی است.
نظریه باز خورد چهره	فعال شدن فیزیولوژیکی نواحی صورت مرتبط با هیجان‌ها، تأثیر مستقیمی بر حالات هیجانی دارد.	این نظریه ریشه در حدس‌های چارلز داروین و ویلیام جیمز دارد و ادعا دارد حالات صورت قادر هستند بیان‌کننده هیجان‌ها باشند (Davis et al., 2010).
فریجا	اصطلاح هیجان برای حالت‌های کوتاه مدت استفاده می‌شود که به طور معمول علت محورند.	پاسخ‌های فیزیولوژیکی که هیجان‌ها را همراهی می‌کنند ممکن است تنها چند ثانیه طول بکشند، در حالی که افرادی که برانگیخته شده‌اند تجربیات هیجانی خود را بین چند دقیقه تا چند ساعت گزارش می‌کنند (Frijda, 1988).
نظریه ارزیابی شناختی لازاروس	هیجان نتیجه ارزیابی اطلاعات از موقعیت محیطی و از درون بدن است (Scherer et al., 2001).	این نظریه هیجان را به دو دسته تقسیم می‌کند: ۱. خوشایندی یا عدم خوشایندی، ۲. چه میزان برانگیختگی وجود دارد؟ این نظریه بیشتر بر مطالعات محیط رفتار تأثیر گذاشته است (Nasar, 2011).
ریو	هیجان یکی از انواع نیروهای محرکی است که به رفتار انرژی می‌بخشد و آن را هدایت می‌کند.	هیجان‌ها معمولاً شدید و کوتاه مدت‌اند (Reeve, 2009).
ایزارد	هیجان متشکل از مدارهای عصبی، سیستم‌های واکنشی و یک فرایند احساسی است که شناخت و رفتار را برانگیخته و آن را سازماندهی می‌کند.	هیجان‌ها بر شناخت و رفتار تأثیر می‌گذارند (Izard, 2010).
ویل گارتنر	هیجان یکی از فرایندهای روانی نظیر ادراک، شناخت، حافظه، احساسات و رفتار است که به وسیله حسگرها و دستگاه‌های خاص قابل برداشت است.	او هیجان‌ها را در ده دسته: خشم، غم، شادی، باشاش بودن، خنثی، لذت، خستگی، ترس، دلخوری و انزجار طبقه‌بندی کرد (Gartner, 2012).
بارت	هیجان‌ها بخشی از مفاهیم دسته‌بندی شده و هدفمند ذهن ما هستند.	هر کلمه هیجانی مانند خشم، نام جمعیتی از موارد مختلف است که در دسته مفهوم هیجانی خشم قرار گرفته‌اند و هر کدام ساخته شده‌اند تا بهترین عملکرد را در شرایط موجود تجویز کنند. او اعتقاد دارد این مغز ماست که تجربه هیجان‌ها را می‌سازد اما یک دسته از مفاهیم هیجانی مانند غم، ترس یا خشم، منطقه مغزی مشخصی ندارند و هر نمونه از هیجان‌ها یک حالت کلی مغزی است که باید مطالعه شود. در دیدگاه او هیجان‌ها ذاتی نیستند و وابسته به فرهنگ و محیط‌اند و می‌توان گفت هر شخص، سازنده فعال هیجان‌ها خودش است (بارت، ۱۴۰۰).

باشد (بارت، ۱۴۰۰) تنها یک مجموعه نورون یک رویداد مغزی مانند ترس را ایجاد نمی‌کنند. بلکه، ترکیبی از نورون‌های گوناگون می‌توانند احساس ترس را ایجاد کنند. در علوم اعصاب به این اصل هم‌ترازی گفته می‌شود. به این معنی که ترکیب تعداد زیادی از نورون‌ها می‌توانند نتایج مشابهی تولید کنند و یک منطقه واحد یا یک شبکه مغزی ممکن است در بسیاری از حالت‌های ذهنی گوناگون مشارکت کند که این امر که اکثر نورون‌ها چندمنظوره هستند و بیش از یک نقش بازی می‌کنند با دیدگاه کلاسیک هیجان در تضاد است (همان).

پژوهش‌ها و فراتحلیل‌های انجام‌شده بارت نشان دادند که در موارد گوناگون، در زمینه‌های گوناگون، در درون یک فرد مشخص و در میان افراد گوناگون، یک دسته هیجانی مشابه، واکنش‌های

در مقابل دیدگاه کلاسیک هیجان است و تغییر پارادایمی در علوم اعصاب به‌شمار می‌رود. در دیدگاه کلاسیک هیجان که افلاطون، بقراط، ارسطو، بودا، دکارت، فروید و داروین در گذشته و امروزه اندیشمندانی چون استیون پینکر، پل اکمن و دلایبی لاما توصیفات مشابهی با آن دارند، هیجان‌ها نتیجه تکاملی هستند که از مدت‌ها پیش برای بقا سودمند بوده و اکنون، به جزء پایدار طبیعت زیست‌شناختی ما تبدیل شده است. بر اساس این دیدگاه ما مدارهایی هیجانی متشکل از مجموعه‌ای خاص از نورون‌ها در مغز خویش داریم و هر مدار مانند اثر انگشت برای هر هیجانی الگویی متمایز از تغییرات فیزیکی ایجاد می‌کند. به این ترتیب هیجان‌ها ذاتی و جهان‌شمول هستند. اما شواهد علمی فراوانی وجود دارد که نشان می‌دهد این دیدگاه نمی‌تواند درست

این به این معناست که مفاهیم هیجانی می‌توانند برای هر شخص متفاوت با شخصی دیگر معنا شوند.

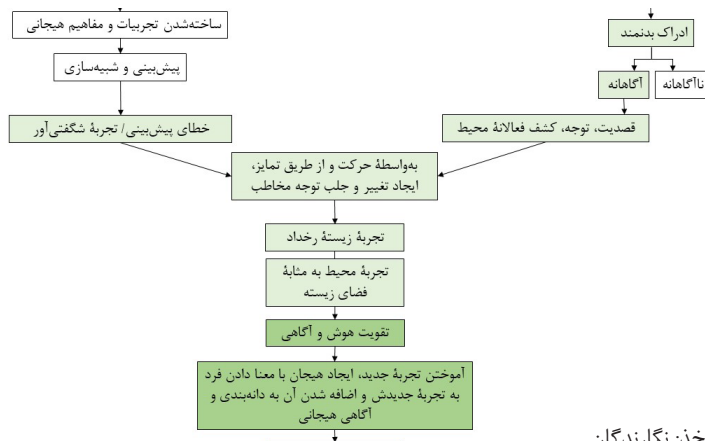
تجربه زیسته هیجانی نیز بخش عمده و مهم زیادی از زندگی روزمره افراد را تشکیل می‌دهد (شاهی صدرآبادی و همکاران، ۱۳۹۷). تجربه به معنای عام آن دو مفهوم عمده دارد: ۱. مفهوم پدیدارشناسی به منزله چیزی که به‌طور عمده با «آنچه که شخص در معرض آن قرار می‌گیرد» توصیف می‌شود؛ و ۲. مفهوم معرفتی که متضمن شناخت مستقیم و غیراستنتاجی است (موسویان، ۱۴۰۰). در تفاوت با آن، تجربه هیجانی به این معناست: تجارب هیجانی رویدادهای غنی از محتوا هستند که در سطح توصیف روانشناختی ظاهر می‌شوند، اما باید به‌طور علی توسط فرایندهای عصبی زیستی ایجاد شوند و هر تئوری تجربه هیجانی باید هم به محتوا و هم به فرایند را توجه کند. محتوایی که تجربه هیجانی را می‌سازد، همان احساس یا هیجانی است که افراد در آن زمان تجربه می‌کنند و منظور از فرایند همان فرایندهای عصبی زیستی است که چگونگی اتفاق افتادن تجربه هیجانی را توضیح می‌دهند (Barrett et al., 2007).

همان‌طور که اشاره شد، آگاهی هیجانی که در این تحقیق نقشی محوری دارد هم با آگاهی متفاوت است. آگاهی در معنای پدیدارشناختی، جوهری جدا نیست که به‌گونه‌ای اسرارآمیز با یک بدن مکانیکی فعل و انفعال داشته باشد، بلکه آگاه بودن به معنای بدمنند بودن است (کافر و چمر، ۱۳۹۸). اما آگاهی هیجانی که در بعضی منابع از آن به‌عنوان خودآگاهی هیجانی نیز یاد می‌شود، به معنای آگاهی از هیجانات خود، شناسایی و درک هیجانات است که این فاکتور تنها شناخت هیجانات و تمیز آنها نیست بلکه عکس‌العمل افراد در برابر هیجانات نیز هست. آگاهی هیجانی به‌عنوان توانایی شناخت دقیق احساسات، عواطف و ویژگی‌های خویش، به فرد کمک می‌کند تا دانش ارتباط و علت هیجان را دریابد و درباره چرایی و چگونگی برانگیختگی در موقعیت‌های مختلف اطلاعات به‌دست آورد. این عامل کمک می‌کند تا افراد توانایی تشخیص هیجانات متعدد خود را داشته باشند و بتوانند آنها را از هم تشخیص دهند. این توانایی به فهم خویش در ارتباط و انطباق با محیط منجر خواهد شد (دافعیان، ۱۴۰۱).

بدنی گوناگونی را دربرمی‌گیرد و حتی برای یک هیجان خاص، یک اثر انگشت پایدار وجود ندارد. پس می‌توان نتیجه گرفت هیجانات با قسمت‌های گوناگون مغز ارتباطی ندارند.

پس هیجانات چگونه ساخته می‌شوند؟ دانستن این نکته ضروری است که ساختار ماکروی مغز انسان تا حد زیادی از پیش تعیین شده است، اما جنبه میکروی سیم‌کشی آن این‌طور نیست (همان). در نتیجه، تجارب گذشته کمک می‌کنند تا تجربیات و درک‌های آینده خود را تعیین کنید (تجربیات حال کمک می‌کنند به تجربیات آینده). دریافت‌های محیطی از حواس پنجگانه به‌علاوه دریافت مغز از اتفاقاتی که درون بدنمان می‌افتد باعث ساخته شدن تجربیات ما می‌شوند. از آنجاکه مغز انسان نمی‌تواند به‌طور مستقیم جهان را تجربه کند، چیزهایی که در جهان در حال وقوع هستند را تنها به‌صورت غیرمستقیم از طریق تکه اطلاعاتی از نور، ارتعاشات و مواد شیمیایی تجربه می‌کند و آنها را به مناظر، صداها، بوها و غیره تبدیل می‌کند. مغز باید معنای این جرقه‌ها و ارتعاشات را تشخیص دهد و سرخ‌های اصلی او تجربیات گذشته فرد هستند که مغز آنها را در شبکه گسترده‌ای از اتصالات عصبی به شکل شبیه‌سازی ایجاد کرده است. بنابراین مغز با استفاده از تجارب گذشته و مفاهیم ذهنی به‌عنوان راهنما به شبیه‌سازی و پیش‌بینی می‌پردازد. این پیش‌بینی‌ها بهترین حدس‌های مغز درباره اتفاق‌های پیرامون است. سپس مغز از مفاهیم طبقه‌بندی شده‌اش استفاده می‌کند تا به دریافت‌های حسی درونی و بیرونی‌اش و اتفاقی که تجربه کرده است معنا ببخشد. اگر مفهوم فعال در مغز برای معنا بخشیدن، مفهومی هیجانی باشد، یک نمونه از هیجان ساخته می‌شود و جزء مفاهیم هیجانی فرد می‌شود (همان) (تصویر ۲).

مفهوم و مفهومی هیجانی، تجربه و تجربه هیجانی و آگاهی و آگاهی هیجانی نیز با هم تفاوت‌هایی دارند. وقتی از مفهوم هیجانی و پردازش معنی آن در ذهن افراد صحبت می‌شود، این پردازش معنی، پردازش معنی واژگانی مطرح در زبان‌شناسی نیست؛ بلکه بیشتر جنبه ذهنی‌تری یعنی معنی عاطفی یا هیجانی مدنظر است. با توجه به بی‌همتای بودن تجارب یادگیری هر فرد، بار هیجانی مفاهیم برای یک شخص در مقایسه با دیگری می‌تواند واگرا و متفاوت باشد و معانی یا مقاصد مختلفی را القاء کند (عیسی‌زادگان، ۱۳۸۸).



تصویر ۲. چگونگی ساخته شدن هیجان. مأخذ: نگارندگان.

## بحث

بر اساس مطالعات انجام شده این نتیجه گرفته شد که ادراک محیط را می‌توان همان اکتشاف فعالانه آن دانست. همچنین گفته شد که اگر مخاطب محیط قصد کند به آن توجه کند و تجربه محیط آگاهانه و از منظر بدن او باشد- یعنی به مثابه فاعلی بدنمند آن را تجربه کند- تجربه‌ای زیسته از طریق فضایی زیسته روی می‌دهد. این به این معناست که این مکان بر هیجانات مخاطبش تأثیر گذاشته است. نمونه‌هایی از تأثیر مکان‌ها بر احساسات و هیجانات مخاطبان‌شان در زیر ذکر شده است:

- حس مثبت انسان به عناصر و طبیعت اطراف (Ulrich et al., 1991)
- تمایل انسان به فضاهای بزرگ و با حفاظت (Appleton, 1975)
- تأثیر پنج عامل طبیعی بودن، نگهداری مناسب، فضای باز، اهمیت تاریخی و نظم بر دوست داشتن مکان (Nasar, 2011)
- تأثیر وسعت مکان (Franz, 2005)
- تأثیر مقیاس فضا (Shaftoe, 2008)
- تأثیر تغییر در سکانس‌های فضایی (Konig et al., 2014)
- اهمیت گره‌های شهری و تغییر و چرخش حین حرکت (Hamzi Hijazi et al., 2016)
- اهمیت گره‌های شهری و تغییر سناریوی سکانس‌ها (Lietal., 2016)
- تأثیر محصوریت و وسعت (توسلی، ۱۳۹۰)
- اهمیت ویژگی‌های فردی در کنار ویژگی‌های محیطی (پای‌کن و همکاران، ۱۴۰۰)
- اهمیت مؤلفه‌های کالبدی فرم، مصالح، بافت، مبلمان، ارتفاع سقف، جزییات معماری، باز یا بسته بودن فضا (زمانی و همکاران، ۱۴۰۲)

از آنجا که ما به مثابه سوژه بدنمند محیط را تجربه می‌کنیم و به گفته هوسرل آلت ادراک ما بدن زیسته‌مان است، طبق تعاریف ارائه شده، حضور در محیط معماری همچون غوطه‌وری در فضا به واسطه بدنمندی است. از دیدگاه مرلوپونتی انسان محیط را با بدن در حال حرکتش درک می‌کند و این بدن است که معنی را برای ذهن فراهم می‌کند. مفهوم فاعل بدنمند به معنای فردی است که با استفاده از حس‌های مختلف خود، محیط پیرامون خود را درک و تجربه می‌کند و با آن تعامل دارد. به عبارت دیگر، فردی که به عنوان فاعل بدنمند شناخته می‌شود، قادر است با استفاده از حس‌های خود، اطلاعاتی را از محیط پیرامون خود دریافت کند و با آنها تعامل داشته باشد. این تعامل باعث افزایش آگاهی هیجانی فرد می‌شود و او قادر است با توجه به تجربیات قبلی خود، بهتر با محیط پیرامون خود هماهنگ شود و به‌طور مؤثرتری با آن تعامل داشته باشد. انسان هنگام قرارگیری در محیط و مواجهه با آن دورویکرد می‌تواند داشته باشد. توجه به محیط و سعی در اکتشاف آن (فعال بودن) یا حضور بدون توجه در محیط (منفعل بودن). اگر انسان به مثابه

فاعل بدنمند با رویکرد اول و فعالانه محیط را تجربه کرده باشد، این تجربه منجر به افزایش آگاهی او می‌شود. زیرا آگاهی در جهان بدنمند است و به همان اندازه بدن، با شناخت جهان، آکنده از آگاهی است (اسمیت، ۱۳۹۳). مرلوپونتی آگاهی، شناخت و بدنمندی سوژه را همانند مجموعه‌ای درهم تنیده می‌بیند. از طرفی می‌دانیم که مغز از گسترش شبکه‌های واسط میان نورون‌های حسی (ادراک) و نورون‌های حرکتی (عمل) تشکیل شده است. بدین سان مغز ما که مرکز محاسبه عظیمی است، شناخت، عمل و کنش متقابل شناخت و عمل را سازمان می‌دهد (مورن، ۱۳۹۱). بنابراین آنچه برای تقویت هوش و آگاهی لازم است ایجاد حیث التفاتی در مخاطب برای تجربه زیسته رخداد است (تصویر ۳). حال چگونه می‌توان رویکرد نوع اول و فعال بودن فاعل بدنمند در محیط را پیاده کرد؟

گفته شد که نحوه مواجهه مغز انسان با اطلاعات دریافتی از محیط، شبیه‌سازی با استفاده از تجارب گذشته و مفاهیم ذهنی و پیش‌بینی است. پیش‌بینی‌های مغز می‌توانند درست یا نادرست باشند. پس اگر در مرحله پیش‌بینی و شبیه‌سازی، پیش‌بینی مغز در مقایسه با داده‌های حسی درست از آب در نیاید و خطای پیش‌بینی رخ دهد، باعث می‌شود مغز چیزهای جدیدی بیاموزد و این برای مغز تجربه‌ای جدید و شگفت‌انگیز ایجاد می‌کند و همین منجر به افزایش آگاهی می‌شود. پس فضا در حالتی برای مخاطبش قابل لمس می‌شود که فضا برای فرد از شفافیت خارج شود و باعث جلب توجه شود. می‌توان نتیجه گرفت که انسان برای شناخت آگاهانه یک پدیده یا همان محیط، نیازمند تغییر در آن است. این امر باعث ایجاد توجه در مخاطب می‌شود و زمینه‌ساز ادراک آگاهانه می‌شود و آگاهی نتیجه این فرایند ادراک می‌شود.

همچنین به واسطه جدید بودن این تجربه برای فرد، بعد از شناخت محیط، گستره تجربیات فرد غنی‌تر از قبل خواهد شد و مفهوم دریافت شده از این تجربه به مفاهیم ذهنی‌اش اضافه خواهد شد. اگر این مفهوم هیجانی باشد، در این فرایند مفهوم هیجانی جدیدی به فرد اضافه می‌شود و باعث افزایش دانه‌بندی هیجانی‌اش می‌شود زیرا مفهوم هیجانی جدیدی برای او قابل تجربه شده است که این هم باعث افزایش گستره آگاهی هیجانی فرد خواهد شد زیرا که ما تجربیات هیجانی را بر اساس دانسته‌های خود می‌سازیم. از طرفی هر چه آگاهی هیجانی فرد به معنای ایجاد تجربه هیجانی شگفتی‌آور از طریق خطای پیش‌بینی افزایش یابد، هیجان جدیدی به دانه‌بندی هیجانی‌اش اضافه می‌شود و سلامت روان فرد افزایش می‌یابد (تصویر ۴). زیرا دانه‌بندی هیجانی به خواندن صحیح وضعیت‌های هیجانی درونی فرد مربوط است و کسی که در میان هیجانات گوناگون بتواند وضعیت هیجانی درونی‌اش در آن لحظه را شناسایی کند، گام به گام هوش هیجانی و سلامت روانش افزایش می‌یابد (بارت، ۱۴۰۰). البته برای رسیدن به این هدف باید توجه داشت که

انسان به‌عنوان فاعل بدنمند ← توجه به محیط و اکتشاف فعالانه آن ← زیست کردن محیط و تجربه آن ← تقویت آگاهی

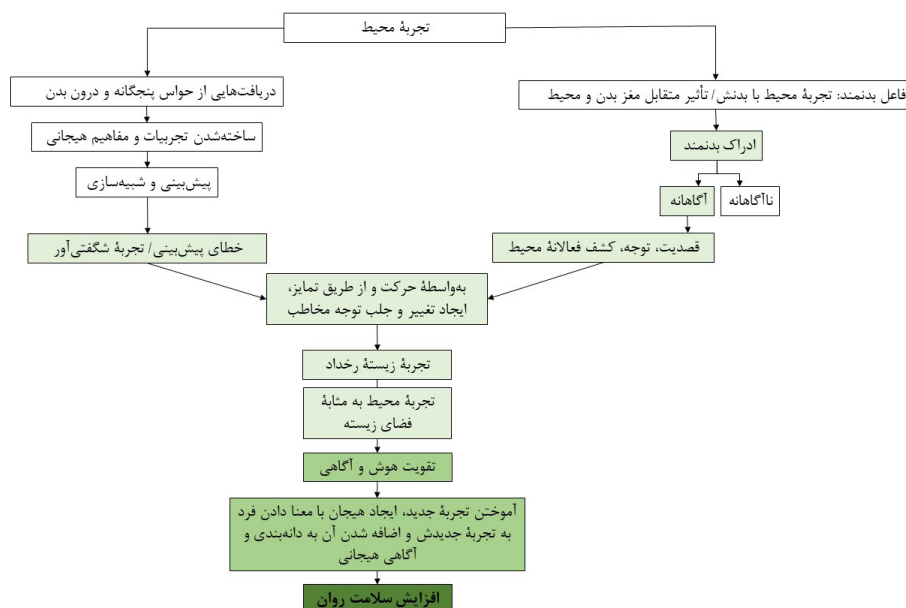
تصویر ۳. روند تقویت آگاهی انسان بدنمند. مأخذ: نگارندگان.

عینی و دقیق ارزیابی کرد (EMG صورت) یا در روشی دیگر تحقیقاتی با دنبال کردن تأثیر تجربه هیجان بر بدن و اندازه‌گیری تغییرات در میزان تپش قلب، فشار خون، درجه حرارت و ترشحات پوستی انجام شدند. محققان دیگری نیز براساس این نظریه، برای هر هیجان منطقه خاصی را در مغز در نظر می‌گیرند (مثلاً بادامه با ترس ارتباط دارد) و با روش‌هایی مانند تصویربرداری رزونانس مغناطیسی عملکردی (fMRI)، تحقیقات خود را پیش می‌برند (بارت، ۱۴۰۰). در این تحقیق‌ها اعتقاد بر این است که با استفاده از ابزارهایی برای اندازه‌گیری تغییرات بدنی یا اسکن مغزی، می‌توان هیجانات افراد را شناسایی کرد و نتایج تحقیقاتشان نیز بر همین اساس شکل گرفت (MacDonald, 2014, Hogertz, 2010). اما بارت (۱۴۰۰) پس از دهه‌ها آزمایش و تحقیق، پارادایم جدیدی در علوم اعصاب مطرح کرد و بیان کرد مطالعات EMG چهره نشان می‌دهند که مردم، ماهیچه‌های صورت خود را به روش‌های گوناگونی حرکت می‌دهند و روش ثابتی برای زمانی که یک نمونه از یک دسته هیجانات را حس می‌کنند، وجود ندارد؛ تجربه هر هیجان شامل تغییرات جسمی گوناگون می‌شود و هیچ منطقه‌ای در مغز، دربردارنده اثر انگشت برای هیچ هیجان خاصی نیست و یک شبکه مغزی ممکن است در بسیاری از حالت‌های ذهنی گوناگون مشارکت کند. او نشان داد که یک نوع هیجان مانند ترس یا شادی، اثر انگشت مشخص ندارد و این نظریه را مطرح کرد که هیجانات هر فرد در فرایند شبیه‌سازی و با استفاده از تجربیات گذشته فرد، با معنا دادن به دریافت‌هایش از درون بدن و محیط اطرافش ساخته و تجربه می‌شوند (تصویر ۲). هیجان در این تحقیق، بر پایه همین نظریه توضیح داده شد. بر همین اساس اینکه مخاطب چگونه محیط را تجربه کند و دریافت‌های بدن او از حواس پنجگانه‌اش بر تجربه هیجانی او مؤثر هستند. اینکه فرد بدانند در آن محیط و در آن زمان به‌خصوص در حال تجربه چه هیجانی است نیز، آگاهی هیجانی

اطلاعات محیطی باید جایی در طیف کم تا زیاد باشند که کمبود آنها موجب دلزدگی و کسالت و فراوانی‌شان منجر به اغتشاش و خستگی ذهنی نشود (Berlyne, 1974). به‌طور خلاصه اگر تجربه محیط با توجه و به قصد کشف فعالانه محیط باشد و ادراکی بدنمند به‌واسطه حرکت و به طریق تمایز و ایجاد تغییر رخ دهد طوری که برای مخاطب آن محیط جلب توجه کند، ادراک آگاهانه رخ می‌دهد و این خطای پیش‌بینی مغز در محیط که منجر به تجربه شگفتی آور شده است، باعث آموختن تجربه جدید می‌شود که به ایجاد هیجانی جدید یا تنظیم هیجان قبلی و تبدیل آن به هیجان جدید ختم می‌شود و از آنجا که این فرایند باعث افزایش دانه‌بندی هیجانی هر فرد به‌عنوان مخاطب آن محیط می‌شود، به افزایش سلامت روان او منجر خواهد شد.

### نتیجه‌گیری

گفته شد که سلامت روان حالتی از به‌زیستی است که افراد را قادر می‌سازد تا با استرس‌های روزمره کنار بیایند، توانایی‌های خود را درک کنند، به‌خوبی یاد بگیرند و کار کنند و یکی از پارامترهای اصلی آن هیجان است. تأکید این تحقیق بر آن است که مفهوم هیجان در آن پارادایمی متفاوت با نظریه کلاسیک هیجان مطرح شده است و این امر منجر به تفاوت در روند شکل‌گیری و رسیدن به نتایج در آن شده است. در سال‌های اخیر تحقیق‌هایی بر پایه نظریه کلاسیک هیجان در ارتباط با تأثیر متقابل محیط و هیجانات انجام شده است که یکی از اصلی‌ترین تفاوت‌هایشان با این تحقیق، روش انجام آنهاست (زمانی و همکاران، ۱۴۰۲، پای‌کن و همکاران، ۱۴۰۰). مطابق با نظریه کلاسیک هیجان، هر هیجانی در چهره با یک الگوی خاص از حرکات نمایش داده می‌شود که «حالت بیانگر چهره» نامیده می‌شود و می‌توان با اندازه‌گیری ماهیچه‌های صورت با الکتروود در طول یک تجربه هیجانی، هیجانات فرد را به‌صورت



تصویر ۴. تأثیر تجربه بدنمند محیط بر افزایش آگاهی هیجانی و سلامت روان. مأخذ: نگارندگان.

و از طریق تجربه موقعیتی متمایز، توجه‌اش جلب شود، این رخداد جزو تجربیات زیسته مخاطب شده و منجر به ادراکی آگاهانه و رشد آگاهی می‌شود. پس می‌توان نتیجه گرفت که اگر در حین تجربه محیط، اتفاق جدیدی بیفتد و برای مخاطب ایجاد تمایز و جلب توجه کند و به بیان دیگر، در فرایند ادراک خطای پیش‌بینی رخ دهد و اگر این تجربه جدید حاوی معانی هیجانی باشد، منجر به ساخته شدن هیجان جدیدی در مغز مخاطب و اضافه شدن آن به دانه‌بندی هیجانی او شده و این، باعث افزایش آگاهی هیجانی او و در ادامه آن افزایش سلامت روان می‌شود (تصویر ۵).

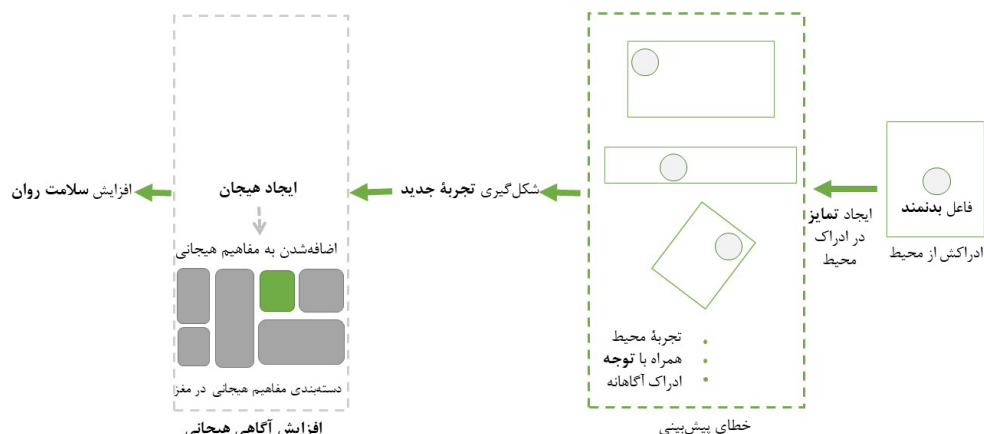
### پی‌نوشت‌ها

۱. مفهوم «سوژه» را باید در ریشه‌های فکری معاصر یعنی دوران عصر نوزایی جست‌وجو کرد که پیش‌قراول آن رنه دکارت (۱۶۵۰-۱۵۹۶ م) است. دکارت سوژه را با این جمله مشهور خود بنیان گذاشت: «من می‌اندیشم، پس هستم». در اندیشه دکارت سوژه به‌عنوان ماهیتی مستقل از جهان پیرامون خود متولد می‌شود و از جهان جدا می‌شود. سوژه در اندیشه دکارت به معنای فاعل شناسایی است که مستقل از نیروهای متافیزیکی توانایی اندیشیدن و کنش را داراست (کریبی و نوابخش، ۱۳۹۸). مرلوپونتی اما با معرفی «سوژه بدنمند» (the body-subject)، نه تقدم را به ذهن می‌دهد نه به بدن و بدن را چشم‌انداز ما برای ادراک می‌داند. طبق نظر مرلوپونتی سوژه دکارت از جهان «کنده شده است». او به جای تز دکارت مفهوم تازه‌ای از سوژه را قرار می‌دهد: سوژه به‌صورت ذاتی بدنمند است و بدون بدن نمی‌تواند هیچ درک و شناختی از جهان داشته باشد (موجل و همکاران، ۱۴۰۰).

### فهرست منابع

- اسمیت، دیوید. (۱۳۹۳). پدیدارشناسی (دانشنامه فلسفه استنفورد) (ترجمه مسعود علیا). ققنوس.
- بارت، لیزا فلدمن. (۱۴۰۰). هیجان‌ها چگونه ساخته می‌شوند؟ حیات اسرارآمیز مغز (ترجمه میر جواد سیدحسینی). تمدن علمی.
- پای‌کن، عصمت و پورجعفر، محمدرضا. (۱۳۹۸). بررسی اهمیت و حوزه‌های کاربرد لایه «حساسات شهری» در طراحی و برنامه‌ریزی شهری. معماری و شهرسازی ایران، ۱۰(۲)، ۳۹-۶۰. <https://doi.org/10.30475/isau.2020.103676>
- پای‌کن، عصمت؛ پورجعفر، محمدرضا و رنجبر، احسان. (۱۴۰۰). تدقیق جایگاه و فرایند هیجان‌های فردی در چارچوب تعاملی انسان و محیط. دانش شهرسازی، ۵(۲)، ۱۹-۳۵. <https://doi.org/10.22124/upk.2020.14609.131>
- پرزگومز، آلبرتو. (۱۳۹۷). تأملات به‌هنگام (ترجمه رضا عسگری، نگین جواهریان و باوند بهپور). نشر معمار.

نامیده می‌شود. برای تقویت آگاهی هیجانی، ایجاد حیث‌التفاتی در مخاطب برای تجربه زیسته رخداد اهمیت بسیار دارد. ویژگی «تجربه به معنای زیست کردن»، جزئی ذاتی از ساختار تجربه آگاهانه است. تجربه چیزی است که من قبول کردم به آن توجه کنم. بستر تجربه زیسته نیز فضای زیسته است و منظور از تجربه فاعل بدنمند در محیط تحقق همین تجربه زیسته است. تجربه‌های شخص از منظر بدن او در نظر گرفته می‌شوند و از خلال بدن زیسته است که ما می‌توانیم محیط را تجربه و درک کنیم. فضای زیسته یا مکان زیسته موقعیتی است که تجربه‌های زیسته انسان در آن شکل می‌گیرد و آنچه این وجه را می‌سازد، تأثیری است که این فضا بر هیجان‌ها مخاطبش می‌گذارد. همانطور که در توضیح روند ساخته شدن هیجان گفته شد، دریافت‌های محیطی از حواس پنجگانه به‌علاوه دریافت مغز از اتفاقاتی که درون بدنمان می‌افتد، باعث ساخته شدن تجربیات هیجانی ما می‌شوند و مغز با استفاده از تجارب گذشته و مفاهیم ذهنی به‌عنوان راهنما به شبیه‌سازی و پیش‌بینی می‌پردازد. این پیش‌بینی‌ها بهترین حدس‌های مغز درباره اتفاقاتی پیرامون است. سپس مغز از مفاهیم طبقه‌بندی شده‌اش استفاده می‌کند تا به دریافت‌های حسی درونی و بیرونی‌اش و اتفاقی که تجربه کرده است معنا ببخشد. اگر مفهوم فعال در مغز برای معنا بخشیدن، مفهومی هیجانی باشد، یک نمونه از هیجان ساخته می‌شود و جزو مفاهیم هیجانی فرد می‌شود. اشاره شد که پیش‌بینی مغز در فرایند ادراک ذهن انسان در محیط می‌تواند درست یا نادرست باشد و اگر این پیش‌بینی نادرست از آب‌دریابد، مغز در این موقعیت چیز جدیدی می‌آموزد و تجربه‌ای شگفت‌انگیز خواهد داشت. حال اگر این موقعیت جدید، مفهومی هیجانی دربرداشته باشد و فرد در آن لحظه هیجان جدیدی را تجربه کند، آگاهی هیجانی فرد با افزایش گستره مفاهیم مرتبط با هیجان‌ها افزایش خواهد یافت. اینکه مغز چه اطلاعاتی از محیط را بپذیرد و محیط را چگونه تجربه کند، به مفاهیم ذهنی‌اش بستگی دارد (تجربیات). پس هر چه گستره مفاهیم هیجانی فرد بیشتر باشد، تجربه‌اش از محیط غنی‌تر و آگاهانه‌تر می‌شود. از سوی دیگر در بررسی مفهوم بدنمندی مشاهده کردیم که اگر انسان آگاهانه محیط را تجربه کند و در ادراکی بدنمند، به واسطه حرکت



تصویر ۵. افزایش آگاهی هیجانی انسان بدنمند. مأخذ: نگارندگان.

- پیروای ونک، مرضیه. (۱۳۸۹). پدیدارشناسی نزد مرلوپونتی. پرسش. توسلی، محمود. (۱۳۹۰). طراحی شهری: هنر نو کردن ساختار شهر همراه با چهار نمونه موردی. محمود توسلی.
- حسینی زاده مهرجردی، سیده سعیده؛ میرجانی، حمید و ندیمی، حمید. (۱۴۰۲). از تجسدیافتگی و بدنمندی تا تنیافتگی بازانندیشی نقش بدن در تاریخ تحول نظریه معماری غرب. صفه، ۳۳ (۳)، ۵-۲۴. <https://doi.org/10.48308/sofeh.2023.219885.0>
- حقیر، سعید و مسئله گو، مهساسادات. (۱۳۹۹). تأثیر فضای معماری مدرن در وسعت بخشیدن به دامنه آگاهی ناظر و ریشه یابی آن در نظریه تن-آگاه مرلوپونتی. باغ نظر، ۱۷ (۸۷)، ۱۹-۲۸. <https://doi.org/10.22034/bagh.2020.186937.4128>
- دافعیان، فاطمه. (۱۴۰۱). اثربخشی درمان مبتنی بر کارآمدی هیجانی بر استحکام روانی و خودآگاهی هیجانی دختران نوجوان شهر اصفهان. پیشرفت های نوین در روانشناسی، علوم تربیتی و آموزش و پرورش، ۵ (۵۳)، ۱۲۵-۱۴۰. <https://www.jonapte.ir/fa/showart-93548515725269dc1b6229b36ad502a3>
- زمانی، محبوبه؛ خیراللهی، مهران؛ اصغری ابراهیم آباد، محمدجواد؛ رضایی، حسن و وفائی، فرزانه. (۱۴۰۲). مروری بر تأثیرات مؤلفه های کلیدی فضای داخلی معماری بر هیجانان با تأکید بر معماری عصب محور. باغ نظر، ۲۰ (۱۸)، ۱۱۲-۸۵. <https://doi.org/10.22034/bagh.2022.320127.5071>
- شاهی صدرآبادی، فاطمه؛ خسروی، زهره؛ بنی جمالی، شکوه السادات و چراغ ملایی، لیلیا. (۱۳۹۷). مطالعه پدیدارشناسانه تجربه هیجان خشم در افراد با اختلال وسواس اجباری. پژوهش در سلامت روانشناختی، ۱۲ (۴)، ۴۷-۲۸. <https://doi.org/10.52547/rph.12.4.28>
- صیاد، امیرحسین؛ غریب پور، افرا و دلشاد سیاهکلی، مهسا. (۱۳۹۸). فضا مندی و بدن آگاهی: بازخوانش مفهوم فضا در تجربه معماری؛ نمونه موردی: موزه هنرهای معاصر تهران. باغ نظر، ۱۶ (۷۵)، ۷۱-۸۲. <https://doi.org/10.22034/bagh.2019.190727.4172>
- عیسی زادگان، علی. (۱۳۸۸). مقایسه پردازش معنایی مفاهیم هیجانی در بین افراد افسرده غیربالینی و افراد با صفات شخصیتی برون گرایی. مطالعات روان شناختی، ۱۵ (۱)، ۹-۲۸. <https://doi.org/10.22051/psy.2009.1589>
- کلوپراشتنغان و چرمو، آنتونی. (۱۳۹۸). پدیدارشناسی (ترجمه فخر مؤمنی) روزگار نو. کریمی، شهناز و نوایخش، مهرداد. (۱۳۹۸). واکاوی مفهوم «سوژه» در رویکردهای تحلیل گفتمان. مطالعات توسعه اجتماعی ایران، ۱۱ (۲)، ۱۹-۷. [https://journals.srbiau.ac.ir/article\\_14575.html](https://journals.srbiau.ac.ir/article_14575.html)
- محجل، ندا؛ صوفیانی، محمود و اصغری، محمد. (۱۴۰۰). رابطه هستی شناختی سوژه بدنمندی با جهان در پدیدارشناسی مرلوپونتی. پژوهش های هستی شناختی، ۱۰ (۲۰)، ۴۳۱-۴۵۳. <https://doi.org/10.22061/orj.2021.1672>
- ملک زاده، حمید و محمدزاده خواجه، شقایق. (۱۳۹۹). اثر هنری در مقام یک جور ساختار آگاهی: مقدمه ای پدیدارشناختی درباره چپستی امر هنری. هنرهای زیبا، ۲۵ (۳)، ۱۳-۲۲. <https://doi.org/10.22059/jfava.2019.269870.666076>
- منشی زاده، آرزو. (۱۴۰۱). سیر تحول تعین بدن در معماری: از بدن وارگی تا بدن پدیداری. صفه، ۳۲ (۹۶)، ۵-۲۰. <https://doi.org/10.52547/sofeh.32.1.5>
- مورن، ادگار. (۱۳۹۱). روش شناخت شناخت (ترجمه علی اسدی) دسروش. موسویان، سمیه. (۱۴۰۰). واکاوی رویکردهای نظری ادراک تجربه زیبایی شناسی و تطبیق آن در حوزه علوم محیطی. باغ نظر، ۱۸ (۱۰۱)، ۳۷-۵۰. <https://doi.org/10.22034/bagh.2021.253388.4694>
- موسویان، سمیه؛ امین زاده گوهرریزی، بهناز و شاهچراغی، آزاده. (۱۳۹۸). تبیین مدل مفهومی مؤلفه های مؤثر در شکل گیری تجربه معماری. اندیشه معماری، ۳ (۶)، ۵۹-۷۵. <https://doi.org/10.30479/at.2019.11332.1290>
- ناصری، عرفان؛ آقابابایی، احسان؛ کیانپور، مسعود و صیاد، علیرضا. (۱۴۰۱). بدنمندی و تجربه خود در سینمای ایران: مطالعه پدیدارشناختی شش فیلم از دهه ۶۰ تا ۹۰. جامعه شناسی کاربردی، ۳۳ (۳)، ۵۱-۸۲. <https://doi.org/10.22108/jas.2021.131164.2204>
- نگین تاجی، صمد؛ انصاری، مجتبی و پورمند، حسنعلی. (۱۳۹۶). تبیین نسبت رابطه انسان و مکان در فرایند طراحی معماری با رویکرد پدیدارشناسی. هنرهای زیبا، ۲۲ (۴)، ۷۱-۸۰. <https://doi.org/10.22059/jfaup.2018.200203.671327>
- نیک فطرت کرد محله، مرتضی؛ ذبیحی، حسین و شاهچراغی، آزاده. (۱۴۰۰). تحلیل کیفی ادراک اتمسفری در تجربه معماری (نمونه موردی: آثار منتخب معماری معاصر ایران). جغرافیا (برنامه ریزی منطقه ای)، ۱۱ (۴۴)، ۷۵۲-۷۷۴. <https://doi.org/10.22034/jgeoq.2021.138284>
- AIWH. (2018). *Mental health services in Australia, summary of mental health services in Australia*. Australian institute of health and welfare.
- Altman, I. & Wohlwill, J. F. (1976). *Human behavior and environment: Advances in theory and research*. Plenum Press.
- Annelie, J.S., Lindberg, E., Nilsson, C. & Palmér, L. (2019). Qualitative thematic analysis based on descriptive phenomenology. *Nursing Open*, 6(3), 733-739. <https://doi.org/10.1002/nop2.275>
- Appleton, J. (1975). *The Experience of Landscape*. Wiley.
- Barrett, L.F., Mesquita, B., Ochster, K.N. & Gross, J.J. (2007). The Experience of Emotion. *Annu Rev Psychol*, 58(5), 373-403. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.58.110405.085709>
- Berlyne, DE. (1974). *Studies in the new experimental aesthetics: steps toward an objective psychology of aesthetic appreciation*. John wiley & sons Press.
- Bloomer, K. & C. Moore. (1977). *Body, Memory and Architecture*. Yale University Press.
- Cannon, W. B. (1931). Again the James - Lange and the thalamic theories of emotion. *Psychological Review*, 38(4), 281-295. <https://doi.org/10.1037/h0072957>
- Dalgleish, T. (2004). The emotional brain. *Nature Reviews Neuroscience*, 5(7), 582-589. <https://www.nature.com/articles/nrn1432>
- Davis, J. I., Senghas, A., Brandt, F. & Ochsner, K. N. (2010). The effects of BOTOX injections on emotional experience. *Emotion*, 10(3), 433-440. <https://doi.org/10.1037/a0018690>
- Franz, G. (2005). *An Empirical Approach to the Experience of Architectural Space* (Unpublished doctoral dissertation in Biological Cybernetics). Max Planck Institute, Tübingen and the Bauhaus University, Weimar, Germany.
- Frijda, N. H. (1988). The laws of emotions. *American Psychologist*, 43(5), 349-358. <https://doi.org/10.1037/0003-066x.43.5.349>
- Gartner, G. (2012). Emotional response to space as an additional concept in cartography, International Archives of the Photogrammetry. *Remote Sensing and Spatial Information Sciences*, Vol. XXXIX-B4, XXII ISPRS Congress, Melbourne, Australia. <https://doi.org/10.5194/isprsarchives-XXXIX-B4-473-2012>
- Gibson, J.J. (1966). *The Senses Considered as Perceptual Systems*. Houghton Mifflin.
- Gifford, R. (2007). *Environmental psychology: Principles and practice*. Optimal books Colville.
- Hamzi Hijazi, I., Koening, R., Schneider, S., Li, X., Bielik, M., Schmit, G. & Donath, D. (2016). Geostatistical Analysis for the Study of Relationships between the Emotional Responses of Urban Walkers to Urban Spaces.

*International Journal of E-Planning Research*, 5(1), 1-19.

- Hogertz, C. (2010). Emotions of the urban pedestrian: sensory mapping. In D. Sauter, C. Hogertz, M. Tight, R. Thomas & D. Zaidel (Eds.), *COST 358 Pedestrians' Quality Needs* (Measuring Walking - PQN Final Report-Part B4: Documentation). COST (The acronym for European Cooperation in Science and Technology).
- Holl, S. (2000). *Parallax*. Princeton Architectural Press.
- Imrie, R. (2003). Architects' Conception of the Human Body. *Environment and planning D: Society and Space*, 21(1), 47-65. <https://doi.org/10.1068/d271t>
- Izard, C. E. (2010). The many meanings/aspects of emotion: Definitions, functions, activation, and regulation. *Emotion Review*, 2(4), 363-370. <https://doi.org/10.1177/1754073910374661>
- Jelić, A. (2015). *Architecture and Neurophenomenology: Rethinking the Pre-reflective Dimension of Architectural Experience*. Rome: Faculty of Architecture, Sapienza University of Rome.
- Kleinginna J. R. P. & Kleinginna A. M. (1981). A Categorized List of Emotion Definitions, with Suggestions for a Consensual Definition. *Motivation and Emotion*, 5(4), 345-379. <https://doi.org/10.1007/BF00993889>
- Konig, R., Schneider, S., Hamzi, I., Li, X., Bielik, M., Schmitt, G. & Donath, D. (2014). Using Geo Statistical Analysis to Detect Similarities in Emotional Responses of Urban Space. *Sixth International Conference on Design Computing and Cognition (DCC14)*. ETH, Zurich.
- Le Corbusier. (1985). *Towards a New Architecture* (F. Etchells, Trans.). Dover Publications. [in english] (Original work published 1985)
- Li, X., Hijazi, I., Koenig, R., Lv, Z., Zhong, C. & Schmitt, G. (2016). Assessing Essential Qualities of Urban Space with Emotional and Visual Data based on GIS Technique. *ISPRS International Journal of Geo Information*, 5(11), 218-227. <https://doi.org/10.3390/ijgi5110218>
- Lindblom, J. (2007). *Minding the Body Interacting Socially through Embodied Action* (Unpublishe Ph.D. thesis in Cognitive Systems). Linköping Studies in Science and Technology, Linköping university.
- MacDonald, G. (2014). Bodies moving and being moved: Mapping affect in Christian Nold's Bio Mapping. *Somatechnics*, 4(1), 108-132. <https://doi.org/10.3366/soma.2014.0115>
- Mallgrave, H. F. (2013). *Embodiment and Architecture*. Routledge.
- Merleau-Ponty, M. (1964). *The Primacy of Perception: And Other Essays on Phenomenological Psychology, the Philosophy of Art, History and Politics* (J. M. Edie, Ed.). Northwestern University Press.
- Merleau-Ponty, M. (2002). *Phenomenology of Perception* (C. Smith, Trans.). Routledge & Kegan Paul. [in english] (Original work published 1945)
- Nasar, J.L. (2011). Environment Psychology and urban Design. In T. Banerjee (Ed.), *Companion to urban design*. Routledge.
- Perrins-Margalis, N.M., Rugletic, J., Schepis, N.M., Stepanski, H.R. & Walsh, M.A. (2000). The Immediate Effects of a Group-Based Horticulture Experience on the Quality of Life of Persons with Chronic Mental Illness. *Occupational Therapy in Mental Health*, 16(1), 15-31. [https://doi.org/10.1300/J004v16n01\\_02](https://doi.org/10.1300/J004v16n01_02)
- Reeve, J. (2009). *Understanding motivation and emotion*. Hoboken
- Russell, J. (2003). Core Affect and the Psychological Construction of Emotion. *Psychological Review*, 110(1), 145-172. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.110.1.145>
- Schachter, S. & Singer, J. (1962). Cognitive, Social, and Physiological Determinants of Emotional State. *Psychological Review*, 69(5), 379-399. <https://doi.org/10.1037/h0046234>
- Scherer, K. R., Shorr, A., & Johnstone, T. (Eds.). (2001). *Appraisal processes in emotion: Theory, methods, research*. Oxford University Press.
- Seamon, D. (1982). The phenomenological contribution to environmental psychology. *Environmental Psychology*, 2(2), 119-140. [https://doi.org/10.1016/S0272-4944\(82\)80044-3](https://doi.org/10.1016/S0272-4944(82)80044-3)
- Shaftoe, H. (2008). *Convivial Urban Spaces: Creating Effective Public Places*. Earthscan.
- Tyson, G.A., Lambert, G., & Beattie, L. (2002). The Impact of Ward Design on the Behaviour, Occupational Satisfaction and Well-Being of Psychiatric Nurses. *International Journal of Mental Health Nursing*, 11(2), 94-102. <https://doi.org/10.1046/j.1440-0979.2002.00232.x>
- Ulrich, RS., Simons, RF., Losito, BD., Fiorito, E., Miles, MA. & Zelson, M. (1991). Stress recovery during exposure to natural and urban environments. *Journal of Environmental Psychology*, 11(3), 201-230. [https://doi.org/10.1016/S0272-4944\(05\)80184-7](https://doi.org/10.1016/S0272-4944(05)80184-7)
- Van Manen, M. (1997). *Researching lived experience: Human science for an action sensitive pedagogy*. The Althouse Press.
- Vidler, A. (1990). The Building in Pain: The Body and Architecture in Postmodern Culture. *AA Files*, (19), 3-10.
- Williams, J. M. G., Watts, F. N., Macleod, C., & Mathews, A. (1988). *Cognitive Psychology and Emotional Disorders*. Wiley.
- Zumthor, P. (2010). *Thinking Architecture*. Birkhauser.

#### COPYRIGHTS

Copyright for this article is retained by the author(s), with publication rights granted to the Bagh-e Nazar Journal. This is an open-access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution License (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).



DOI: 10.22034/BAGH.2024.423219.5480  
 URL: [http://www.bagh-sj.com/article\\_196927.html](http://www.bagh-sj.com/article_196927.html)

نحوه ارجاع به این مقاله:  
 رحیمی، روح‌اله و اسدی، دلپار. (۱۴۰۳). تبیین رابطه نحوه تجربه انسان در محیط به مثابه فاعل بدنمند و افزایش آگاهی هیجانی. *باغ نظر*، ۲۱(۱۳۳)، ۳۲-۲۱.

