

قهر معماری خانه‌ها با سالمندها!

در گفت‌وگو با «آزاده شاهچراغی» معمار و پژوهشگر از او پرسیدیم معماری محیط چطور می‌تواند روی دور‌های مختلف زندگی به خصوص سالمندی تاثیر گذار باشد و به سلامت روان انسان کمک کند؟

اکرم انتصاری | روزنامه‌نگار

پرونده

خانه تنها جایی است که می‌تواند خستگی یک روز سخت را بشوید و با خود ببرد؛ بعضی خانه‌ها بیشتر و بعضی کمتر! دلیل این اتفاق را می‌شود در شاخه‌ای از معماری به نام روان‌شناسی محیط جست‌وجو کرد. این مسئله آن قدر اهمیت دارد که معمارها خانه را یک نوع عملکرد در این رشته می‌دانند که می‌تواند روی شخصیت و رشد انسان و اجتماع تاثیر بگذارد. اما امروزه خانه‌ها از حالت استاندارد خانه بودن خارج شدند و کودکان و سالمندان به خاطر این که ساعت‌های زیادی را در خانه می‌گذرانند، بیشتر از بزرگسالان آسیب می‌بینند. البته کودکان بعد از ۵، ۶ سالگی از این مسئله عبور می‌کند و بحث برای او در مهد و مدرسه و شهر مطرح می‌شود که همان‌ها هم جای بحث دارد اما در باره سالمندان و وضعیت آن‌ها در این خانه‌ها تصویر سهمگینی را پیش رو داریم و جامعه ما پاسخی برای دوران سالمندی خوب ندارد. دسترسی ما به آیت‌های طبیعت و نرم‌فضاها یعنی نور طبیعی و آب و هوا دارد کمتر می‌شود؛ یعنی آب و آسمان و گیاه‌نداری‌ها و وقتی این‌ها از زندگی مان خط می‌خورند، باعث می‌شود ما بیشتر در محیط بسته به زندگی ادامه بدهیم و در واقع حبس شویم. شاید بتوان گفت الان در یک وضعیت قرمز برای گذراندن دوره سالمندی خوب و خوش در خانه‌ها هستیم و کمتر خانه‌ای را می‌توان پیدا کرد که برای این دوره سنی مناسب‌سازی شده باشد. آزاده شاهچراغی معمار و پژوهشگر و دانشیار دانشگاه علوم و تحقیقات دانشگاه آزاد اسلامی در این پرونده قرار است به سوال‌های زیادی در باره اهمیت خانه‌ها و معماری‌شان پاسخ دهد. کوچ ما از خانه‌های تک واحدی حیاط‌دار به آپارتمان‌ها چه مشکلاتی را ایجاد کرده است؟ آیا خانه‌هایی که در آن زندگی می‌کنیم، واقعا خانه هستند و به درد دوره‌های سنی مختلف به خصوص سالمندی می‌خورند؟ راه حل چیست و معماری چه پاسخی برای این مشکلات دارد؟



در زندگی سلام امروز بخوانیم:

مواد آرایشی و بهداشتی

چطور به سیستم ایمنی ما لطمه می‌زنند؟

رفتارهای ممنوعه بعد از جروبحث با همسر

مشاخره زن و شوهر با یکدیگر عادی است اما برخی

زوجهین با رفتارهای اشتباه باعث تشبیت و طولانی‌تر شدن

ناراحتی‌ها می‌شوند؛ به ۱۰ مورد از آن‌ها اشاره کردیم

کاهش ۲۰ درصدی خطر ابتلا به افسردگی

با نور روز

طنز | پشت پرده تفاوت آرایشگاه‌های

مردانه و زنانه

شهرهای ما باید برای ۹۰ سال به بالا هم مناسب شوند!



«دوره سالمندی به فرهنگ‌سازی نیاز دارد.» شاهچراغی با این مقدمه به سراغ روایت موضوعاتی می‌رود که دیده و شنیده است. او می‌گوید: «دوستی می‌گفت مادر بزرگ من ۱۱ فرزند دارد؛ اما بچه‌ها هر طور کارشان را تقسیم می‌کنند باز بعضی وقت‌ها حتی یک نفرشان نمی‌تواند کنار این مادر باشد. این مادر، خیر مدرسه‌ساز و الان ویلچر نشین است و خانواده در نهایت مجبور شدند برای نگهداری از او به سراغ نیروی خدمات و پرستار در خانه بروند. غم‌شان این بود که نیروهای خدماتی غالباً آموزش دیده نیستند، تعهد ندارند و به محض حل شدن مشکل مالی‌شان می‌گذارند و می‌روند. نگران این بودند نشان مادرشان پایین آمده و الان نه تنها نمی‌تواند سال تا سال از خانه بیرون برود، بلکه باید آدم دیگر در خانه‌اش طرف است که نمی‌تواند از نظر فرهنگی با سالمند ارتباط برقرار کند و تعامل داشته باشد. در صورتی که این موارد در موسسات خدمات سالمند می‌توانند درست و سامان‌دهی شود. اصلاً ما سالمندانی داریم که مجرد هستند یا بستگانی ندارند. خوب باید چه کار کرد و چطور به آن‌ها خدمات داد؟ ما گزینه‌های خوب و آلترناتیو لازم داریم تا نگاه منفی برای سالمندی کنار برود و افراد با روی باز به سراغ آن بروند نه از روی ناچاری. الان بردن یک سالمند به یک چکاپ پزشکی ساده برای فرزند یک عذاب است. مسیر ما مناسب نیست، ترافیک‌ها اذیت‌کننده است و بعضی کلینیک‌ها و مطب‌ها استاندارد مناسب سالمندان ندارند. حتی سالمندان سالم هم گزینه‌ای برای حضور در شهر و استفاده از محیط‌های عمومی ندارند، چه برسد به سالمندان کم‌توان‌تر به خاطر بیماری‌ها.»

خانه‌ها را مناسب‌سازی و ایمن کنیم



معماری چه نقشی در بهبود دوره سالمندی دارد. این سوال را که از این دانشیار دانشگاه پرسیدم، این‌طور پاسخ داد: «معماران ما با توجه به فرهنگ خودمان در ایران می‌توانند فضاهایی را برای سالمندان که به آن اشاره کردم، طراحی و اجرا کنند. منظورم این نیست که مادام‌العمر همان مجموعه‌های کشور‌های دیگر را در ایران کپی کنیم؛ چون دقیقاً در این

نقطه شکست می‌خوریم. معماران ما آن قدر مجهز شدند و مطالعات و کارهای عملیاتی و اجرایی داشتند که می‌توانند این فضاهای بهینه را خلق کنند و گزینه‌های متنوع برای سالمندان به وجود بیاورند تا آن زشتی و سیاهی کلمه خانه سالمند در ست و زیبا شود. از طرفی در داخل خانه‌ها هم می‌شود کلی کارهای مناسب‌سازی انجام داد. تمام آپارتمان‌های کف‌سرامیک و سنگ‌حتی برای جوان‌ها خطرناک است، چه برسد به سالمند. فکر کنید یک فرد ۸۰ ساله روی این کف، سر بخورد و دچار شکستگی شود. اگر بخواهند او را عمل کنند، یک ماجراست و اگر جراحی و مراقبت‌ها هم انجام شود می‌بینید فرد حدود ۴۰۳ سال در یک بروسه در دنا افتاده است. در سرویس بهداشتی در خانه‌ها اندازه عبور ویلچر نیست یا مسئله نور مناسب در خانه برای سالمندان که با دیگر سنین باید متفاوت باشد، این‌ها مسائلی هستند که باید به‌طور متمرکز و نه فقط به‌طور موری در خانه‌ها برای سالمندی که می‌خواهد این دوره را در خانه خودش بگذراند، حل شود. حتی صندوق‌های بازنشستگی می‌توانند به این موضوع ورود و کمک کنند تا گزینه شهرک‌های مسکونی مناسب برای زندگی در دوره سالمندی ایجاد شود. شهرک‌هایی که خانواده‌ها بتوانند ببینند و بروند، نه این که همه چیز را برای سالمند محدود کنیم.»

تابوی خانه سالمند باید بشکند؛ مثل مهدهای کودک

«خانه‌ها به آپارتمان و حیاط‌ها به رمپ برای پارکینگ تبدیل می‌شوند و سالمند اگر بخواهد حرکت داشته باشد، مصالح نامناسب باعث می‌شود سریع صدمه ببیند و خب شکستگی در دوره سالمندی یعنی تمام کار! از طرفی سالمند اگر حرکت نداشته باشد، در خانه حبس می‌شود و روحیه‌اش را می‌بازد. اگر هم فرزندان بخواهند از نیروی خدماتی کمک بگیرند، به مشکل می‌خورند، چون بیشتر این نیروها آموزش دیده نیستند و مشکلات متعددی دارند. ای کاش یک جامعه‌شناس بیاید و در این مورد صحبت کند؛ افرادی که ۳۰ سال به کشورشان خدمت کردند و در سطوح بالای اجتماعی بودند، حالا در دوره سالمندی چه

تبدیل می‌شوند و سالمند اگر بخواهد حرکت داشته باشد، مصالح نامناسب باعث می‌شود سریع صدمه ببیند و خب شکستگی در دوره سالمندی یعنی تمام کار! از طرفی سالمند اگر حرکت نداشته باشد، در خانه حبس می‌شود و روحیه‌اش را می‌بازد. اگر هم فرزندان بخواهند از نیروی خدماتی کمک بگیرند، به مشکل می‌خورند، چون بیشتر این نیروها آموزش دیده نیستند و مشکلات متعددی دارند. ای کاش یک جامعه‌شناس بیاید و در این مورد صحبت کند؛ افرادی که ۳۰ سال به کشورشان خدمت کردند و در سطوح بالای اجتماعی بودند، حالا در دوره سالمندی چه



بیشتر مسکن و خوابگاه داریم تا خانه!

از این معمار و پژوهشگر می‌پرسم، چطور می‌شود خانه‌های امروزی را جوری مناسب‌سازی کرد که کیفیت زندگی خانواده را بالا ببرد، پاسخ می‌دهد: «تعداد زیادی از معماران، تلاش می‌کنند این اتفاق بیفتد و تعدادی هم موفق می‌شوند اما واقعیت این است که قوانین شهرسازی، مسائل اقتصادی، گران شدن زمین و زیرساخت‌های شهری باعث می‌شود تراکم داریم به صورت عمودی جبران شود و این‌ها همه دارد چالش ایجاد می‌کند. این چیزی که امروز داریم بیشتر اسمش مسکن است تا خانه. حتی بعضی وقت‌ها خوابگاه است و سرپناه. همین‌طور کیفیت برای کودکان، بزرگسالان و سالمندان نزول می‌کند و آزار دهنده می‌شود. به نوعی به جای این که مایک زندگی معمول را تجربه کنیم، بیشتر داریم برای زنده ماندن در این نوع معماری که دچارش شدیم، مبارزه می‌کنیم. آدم‌ها در میان سالی می‌فهمند، عمر بسیار کوتاه است و تخصصی که بتواند به دوره‌های مختلف زندگی ما کیفیت ببخشد و باعث شود کودکی، جوانی، و میان‌سالی و سالمندی را راحت‌تر و زیباتر و با آرامش بیشتر بگذرانیم، معماری و شهرسازی است. هر چقدر در این مورد چالش وجود داشته باشد و دچار تنزل شود، چیزی که حذف می‌شود کیفیت زندگی انسان است، یعنی آدم‌ها نه تنها در شهر گرفتارند، بلکه حتی وقتی به خانه خودشان هم پناه می‌برند باز هم گرفتارند و این باعث می‌شود آدم‌ها و اساساً جامعه، بهداشت روان، سلامت جسم و انگیزه و امیدشان را از دست بدهند.»

خانه‌ای که نور طبیعی ندارد

انباری است

«مشکلی که ما در سال‌های اخیر داریم، این است که به معماری به شکل یک مسئله لوکس نگاه می‌کنند، در صورتی که صحبت معماری اصلاً و ابداً یک چیز لوکس اضافه بر سازمان نیست و کیفیت در معماری خانه‌ها می‌تواند به کیفیت زندگی ما اضافه کند. قوانین شهرسازی و ضوابط به مرور زمان با افزایش جمعیت، به‌روز نشده و چالش ایجاد کرده است. وقتی همه دو طبقه‌ها کوبیده شده و پنج طبقه شدند، خانه‌ها مشرف و بنابر این شیشه‌ها مشجر و پرده‌ها ضخیم‌تر شدند. در آخر هم نورگیر‌ها بر داشته شد و به فضایی رسیدیم که دیگر اسشش را نمی‌توانیم بگذاریم خانه و تازه همان هم چقدر گران است! او را در این واحدهای مسکونی که می‌شوید، اصلاً نور طبیعی ندارند، عده‌ای عملاً دارند در یک سری فضا زندگی می‌کنند که از نظر معماری، انباری است؛ نور طبیعی و گردش هوای آزاد ندارد. پس یک بخش اصلاح قوانین شهرسازی و مقررات شهرداری‌هاست. بخش دیگر بعد اقتصادی است، و اتفاقاً یک بساز بفروش چقدر ممکن است در ساخت‌وسازش به کیفیت زندگی انسانی توجه کند؟ حل این‌ها یک همت ملی می‌خواهد و مجموعه اقداماتی که در تک‌واحدهایی که استاندارد اولیه را دارند، بتوان انجام داد. این‌ها بخشی از راه‌حل‌های شاهچراغی برای در مان آن چیزی است که این روزها دارد در ساخت‌وسازها اتفاق می‌افتد.



خدمات سالمندی در جامعه‌ها شده است

شاهچراغی با اشاره به این که جامعه ما برای گذراندن دوره سالمندی گزینه‌ای روی میز ندارد، می‌گوید: «عمر انسان به کمک پیشرفت پزشکی بیشتر شده و این دستاورد بزرگی برای جامعه بشری است ولی ما برای آن آماده نبودیم. در جوامع مختلف چالش‌هایی در این باره به وجود آمده و به نوعی به آن پاسخ داده شده است. در جامعه ما به‌رغم احترام زیادی که برای سالمندان قائلیم، واقعا خدمات برای آن‌ها رها شده و این به خصوص برای خانواده‌هایی که با این مسئله روبه‌رو هستند، در داور است. ما در باره سالمندان دو بحث داریم. اول باید به خانه سالمندان فکر کرد که مدام در فرهنگ ما دارد مضموم اعلام می‌شود. البته در باره همین

شاهچراغی با اشاره به این که جامعه ما برای گذراندن دوره سالمندی گزینه‌ای روی میز ندارد، می‌گوید: «عمر انسان به کمک پیشرفت پزشکی بیشتر شده و این دستاورد بزرگی برای جامعه بشری است ولی ما برای آن آماده نبودیم. در جوامع مختلف چالش‌هایی در این باره به وجود آمده و به نوعی به آن پاسخ داده شده است. در جامعه ما به‌رغم احترام زیادی که برای سالمندان قائلیم، واقعا خدمات برای آن‌ها رها شده و این به خصوص برای خانواده‌هایی که با این مسئله روبه‌رو هستند، در داور است. ما در باره سالمندان دو بحث داریم. اول باید به خانه سالمندان فکر کرد که مدام در فرهنگ ما دارد مضموم اعلام می‌شود. البته در باره همین



می‌خواهم به شهرک سالمندان بروم

هزینه شارژ شهرک را می‌پردازم. در این شهرک روزی دو وعده غذای گرم برای من آماده می‌کنند، بعضی مواقع ما به گردش می‌برند و کارهای درمانی ما را پیگیری می‌کنند. گاهی دور هم جمع می‌شویم و در فضای مشترک شهرک تلویزیون می‌بینیم یا مسابقه برگزار می‌کنیم؛ این یعنی فردا در دبا خوشحالی دوره سالمندی‌اش را می‌گذراند. باید افرادی که می‌خواهند در این زمینه سرمایه‌گذاری کنند، یا پیش بگذارند. وقتی چند نمونه موفق اتفاق بیفتد، جامعه هم با روی باز از آن استقبال می‌کند. گاهی می‌شویم که سرمایه‌گذارانی قصد دارند، دهکده سالمندان و محیط‌های لوکس در شمال کشور تأسیس کنند. اما سوال این است چند دهکده می‌شود ساخت؟ از نظر مالی چند نفر می‌توانند هزینه‌های آن را تأمین کنند؟ اما اشکالی ندارد. بیا بید هیچ گزینه‌ای را حذف نکنیم اما گزینه‌های دیگری هم داشته باشیم.»