

وارسی زندگی در ارتفاع و تأثیر آن بر سلامت انسان

محمد رضا کشن روستا^۱، سیده ارتینا احسانی اسگوئی^۲

^۱ کارشناس ارشد معماری، دانشگاه غیاث‌الدین جمشید کاشانی، آبیگ، ایران.

^۲ کارشناس ارشد معماری، دانشگاه غیاث‌الدین جمشید کاشانی، آبیگ، ایران.

نام نویسنده مسئول:

محمد رضا کشن روستا

تاریخ دریافت: ۱۴۰۰/۱/۵

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۰/۳/۱۳

چکیده

رابطه لاینفک انسان و طبیعت^۱، سیرکولاسیونی دوسویه است که می‌توان بیان داشت هریک زیرمجموعه دیگری بوده و هردو زیرمجموعه کل^۲ می‌باشند. در بُعدی دیگر، انسان بر روی زمین خلق شده است و عملکرد فیزیک و فرا فیزیکش منوط به زندگی بر روی زمین است. ارتباط مشروح، در بازه شکل‌گیری انقلاب صنعتی^۳ و تبدیل علم لاهوتی^۴ به ناسوتی^۵ به معنای هدف، فاقد ارزش و خانه فضایی مفرد از زمین تعریف شد. تعیین موضوع با اهمیت جدایی انسان از طبیعت و پیامدهای جبران‌ناپذیر آن، بدین مقصود طرح شده است که بدن و فرا بدن انسان در راستای فهم کامل از ارتباط با زمین، چراغی شود بر راه سلامت روح و جسم بشریت. در این راستا قابل پرسش است، زندگی در ارتفاع (زندگی در خلأ و عدم تماس با زمین) چگونه مخل سلامت (تن و فرا تن) شده و انسان را از وجودیت خود جدا می‌سازد؟ منطبق با پرسش، فرضیه‌ای تحت عنوان «زمین‌درمانی» می‌تواند کلیتی باشد از برای احراز سلامت. روش پژوهش توصیفی-تحلیلی بوده و گردآوری اطلاعات از طریق منابع کتابخانه‌ای، بررسی متون، مقالات و ادراکات شهودی^۶ انجام گرفته است.

واژگان کلیدی: ارتفاع، سلامت روانی، ساختمان‌نشینی، میدان مغناطیسی، متافیزیک.

^۱ هرآن چه هست فارغ از بینایی در قالب آنی که توسط شعور هشتگانه (ادراک هشتگانه) درک می‌شود، طبیعت و یا "هست" نام دارد.

^۲ خالق، پروردگار، خداوند، الله، او، کل، یکتا و ...

^۳ قبل از انقلاب صنعتی: مصادف با آغاز رنسانس در فلورانس ایتالیا-۱۳۰۰م و گسترش آن، همچنین مصادف با اواخر دوره صفویه ۱۷۲۲ تا ۱۵۰۱ م در ایران.

^۴ علم فرامادی، الهی، ملکوتی، عالم غیب.

^۵ علم مادی، بشری، عالم اجسام.

^۶ درک انسان دو نوع می‌باشد؛ ادراک فیزیکی که ابزار آن حواس پنج‌گانه است (ناخودآگاه) و ادراک متافیزیکی که مربوط به حس ۸ و ۷، ۶ می‌باشد (خودآگاه). به درک نوع دوم، ادراک شهودی نیز گفته می‌شود.

مقدمه

انسان موجودی ممزوج با طبیعت است به طوری که می توان گفت هریک زیرمجموعه دیگری بوده و هر دو زیر مجموعه کل می باشند. مجرد از تمامی اجزائی که طبیعت (هست) نامیده می شوند، زمین را به هیچ عنوان نمی توان جدای انسان دانست زیرا فیزیک انسان برای ارتباط با زمین خلق شده است؛ عملکرد فیزیک، منوط به زندگی بر روی زمین (لمس زمین) است، به پیوست آن که فیزیک و فرای آن دو بعد جدانشدنی هستند. خانه بشر از بدو ورود به دنیا، فضایی برای آرامش تن و جان بوده است، منتها در بازه شکل گیری انقلاب صنعتی و با تغییر علم لاهوتی به ناسوتی به عنوان هدف، خانه فضایی فارغ از زمین تعریف شد؛ به ذکر آنکه قبل از انقلاب صنعتی پیش زمینه ارتفاع و مشتقات آن فراهم شده و انقلاب صنعتی تنها به آن دامن زده است. آنچه امروز شاهد آن هستیم، نتیجه همانی است که دست های انسان از پیش فرستاده اند. مقصود از تعیین پژوهش، ابتدا آن است که فیزیولوژی بدن انسان و عملکرد فرا بدن (متافیزیک) انسان در راستای فهم کامل از نحوه ارتباط آدمی با زمین، مشخص شود و ارائه گردد؛ چنین عملی، چراغی بر راه معماران خواهد بود که در منتهی آن، زندگی بشریت را تحت الشعاع قرار خواهد داد. در راستای مرقوم، قابل پرسش است، زندگی در ارتفاع (زندگی در خلأ و عدم تماس با زمین) چگونه مصلحت سلامت (سلامت تن و فرای تن) شده و نامبرده را از وجودیت خود جدا می سازد؟ منطبق با پرسش، فرض آن است که تماس با زمین (زندگی بر روی زمین) می تواند کلیتی باشد از برای احراز سلامت. روش پژوهش استفاده شده توصیفی - تحلیلی بوده و گردآوری اطلاعات از طریق مطالعه منابع کتابخانه ای، بررسی متون، مقالات و همچنین ادراکات شهودی انجام گرفته است.

فرضیه و پرسش پژوهش

پرسش پژوهش: از چه طریقی معماری در ارتفاع^۷ می تواند سلامت روحی و روانی فرد را تحت الشعاع قرار دهد؟ فرضیه پژوهش: با تکیه بر علوم زیرمجموعه معماری که علوم جهان فیزیک و علوم جهان متافیزیک را شامل می شوند، فرض آن بوده که عدم ارتباط با زمین، به طور جداگانه بر فیزیک و همچنین روان انسان اثر گذاشته و از یکدیگر متأثر می شوند؛ لذا علم زمین درمانی که از قرار گرفتن و یا عدم قرار گرفتن در راستای طبیعت منشی می شود، مشی نبشته را تا رسیدن به برآیندی مطلوب تشکیل خواهد داد.

پیشینه پژوهش

جدول ۱. پژوهش های مشابه گذشته

ردیف	نام محقق و سال اجراء	نتایج حاصل از پژوهش
۱	ادن، ۱۳۹۱	کتاب: "طب انرژی" علم انرژی درمانی را به توصیف بررسی می کند. کتاب مذکور از آن جهت در چهارچوب پژوهش مهم است که بیوفیلد ^۸ ، منیتیزم ^۹ ، هلیودا ^{۱۰} و در اجتماع، جهان فرا فیزیکی و منیتیزمی را شرح می دهد.
۲	حقیقت فرد، ۱۳۸۶	کتاب: "انرژی درمانی"

^۷ زندگی در ارتفاع

^۸ حوزه انرژی، میدان انرژی، Biofield

^۹ مغناطیس، Magnetism

^{۱۰} هلیودا و یا اود که در زبان ترکی و سانسکریت به معنای آتش زندگی و آتش جاویدان است؛ انرژی.

<p>به موضوع انرژی، میدان مغناطیسی و هاله انرژی بشری می پردازد و چگونگی امکان انرژی درمانی را شرح می دهد. نام برده از آن جهت مهم است که در بعد اول به شرح میدان مغناطیسی بدن و هاله انرژی انسانی می پردازد.</p>		
<p>پایان نامه، مؤسسه آموزش عالی اشراق-بجنورد: "طراحی مجتمع مسکونی با هدف دستیابی به آرامش در شهرستان بجنورد"</p> <p>معماری درمانی و رسیدن به آرامش از طریق معماری را مورد پژوهش قرار می دهد. ما ساختمان ها را می سازیم سپس آن ها ما را می سازند؛ مطابق با مکتوب معماران و طراحان موظفانند با توجه به شناخت انسان و نیازهای دست به طراحی بزنند تا تجربه های ناموفقی مانند پروت آی گو دوباره تکرار نشود. پروژه مذکور سعی بر آن دارد، خانه را که همواره پیام آور خوبی و آرامش برای انسان ها بوده، با استفاده از معیارهای مناسب در قالب مجتمع مسکونی و در دل شهر امروزی، طراحی کند. مورد نامبرده از جهت بررسی معماری درمانی و موضوع کسب آرامش به تمتع از معماری، اهمیت دارد.</p>	پوراسکندری، ۱۳۹۵	۳
<p>پایان نامه، دانشگاه معارف اسلامی قم: "معماری از منظر آیات و روایات"</p> <p>تلاش کرده است تا یکی از جلوه های فرهنگ و تمدن اسلامی، یعنی هنر و معماری را با تکیه بر آیات و روایات، مورد واکاوی قرار دهد. بدان معنا که نویسنده می کوشد تا مؤلفه های معماری از منظر قرآن و سنت اصیل اسلامی را بازبایی نماید. این پایان نامه از آن منظر مورد عنایت و مهم است که معماری اسلامی را از نگاه قرآن و احادیث مورد بررسی قرار می دهد.</p>	موسوی امیری، ۱۳۹۶	۴
<p>مقاله: "بررسی عوامل فرا فیزیکی در معماری اسلامی و فنگ شویی برای رسیدن به شهر فردا، مطالعه موردی: خانه ایرانی"</p> <p>بعد متافیزیکی معماری ایرانی و بعد متافیزیکی معماری فنگ شویی محور را مورد مطالعه قرار داده اند و رابطه این دو نوع معماری و تشابهاتشان را (در جهت آرامش و رضایت مندی فرد برای کاربری مسکونی) در گذشته معماری تا به اکنون بررسی کرده اند. از باب انرژی و رابطه میدان مغناطیسی انسان با محیط پیرامون، مقاله مذکور اهمیت دارد.</p>	ماهان و همکاران، ۱۳۹۳	۵
<p>مقاله: "مقایسه میزان افسردگی در نوع معماری ساختمان؛ نمونه موردی منازل آپارتمانی، ویلایی" در روشی مقایسه ای میان منازل آپارتمانی و ویلایی (ارتفاع و زمین)، رابطه این دو سبک زندگی را با افسردگی استفاده کنندگانشان مورد مطالعه قرار داده اند. مقاله مزبور از جهت بررسی افسردگی در دو نوع زندگی آپارتمانی و ویلایی (ارتفاع و زمین) اهمیت بسزایی دارد.</p>	میرزا و همکاران، ۱۳۹۴	۶

تعریف واژگان

۱.۴ ارتفاع: فرهنگ فارسی عمید در این باره چنین بیان می دارد؛ اسم عربی، فاصله عمودی چیزی نسبت به یک سطح (عمید، ۱۳۸۹). در پژوهش حاضر، ارتفاع از آن منظر ملزوم به شرح است که معماری قرن با آن عجین بوده و چهارچوب بررسی نبشته، حول واریسی زندگی در ارتفاع اعلام وجود می نماید.

۲.۴ سلامت روانی: سلامت روانی یکی از ابعاد مهم سلامت بشر است و طبق تعریف سازمان بهداشت جهانی، سلامت روانی در درون مفهوم کلی سلامت که همان توانایی کامل برای ایفای نقش های اجتماعی- روانی، جسمی و عدم وجود بیماری و

عقب‌ماندگی است، جای می‌گیرد. مفهوم سلامت روانی در واقع جنبه‌ای از مفهوم کلی سلامتی است و بر کلیه روش‌ها و تدابیری اطلاق می‌گردد که برای جلوگیری از ابتلاء به بیماری‌های روانی، درمان و توان‌بخشی آن‌ها به کار می‌رود (گنجی، ۱۳۸۴؛ به نقل از یوسفی و محمدخانی، ۱۳۹۲: ۳۵۶). در معنایی عام از برای شرح سلامت روانی، می‌بایست چنین بیان داشت که آن زمانی روان انسان سلامت است که فیزیک انسان سلامت باشد و آن زمانی فیزیک انسان در سلامت بسر می‌برد که متافیزیک انسان در سلامت سیر کند؛ این دو هیچ‌گاه مفرد از یکدیگر نیستند.

۳.۴ میدان مغناطیسی: هر چیز در جهان دارای انرژی است (برن، ۲۰۱۵: ۳۳)؛ چه دارای جان باشد و چه بی‌جان. اگر قرار بر آن باشد که عبارتی از برای تأویل میدان مغناطیسی بدن انسان نبشه شود، می‌بایست چنین بیان گردد که بدن انسان همانند تمام وجودیت‌ها در هستی، ارتعاشاتی پنهان در اطراف فیزیک خود دارد که آن را انرژی و مجموع انرژی‌ها در اطراف کالبد انسان را بدین ترتیب هاله انرژی یا میدان مغناطیسی نام گمارده‌اند (صحت و ابراهیمی، ۱۳۹۱: تلخیص)

۴.۴ متافیزیک: این کلمه در فرهنگ فارسی عمید، با عنوان مابعدالطبیعه یاد شده است؛ به پیش شرح آن که جهان دو بُعد فیزیک و فرای فیزیک دارد و انسان نیز از این قاعده مستثنا نیست. متافیزیک را فرا ماده، فرا جسم، فرا تن و ... می‌نامند.

دیدگاه صاحب‌نظران در باب زندگی در ارتفاع

جدول ۲. دیدگاه متخصصین رشته‌های مختلف در باب قرارگیری انسان در ارتفاع

ردیف	نام	معرفی	نقل قول
۱	آیت‌الله خامنه‌ای، سید علی	۱. دومین رهبر جمهوری اسلامی ایران ۲. از مراجع تقلید شیعه- ایرانی	گفت: طواف کعبه در طبقه اول صحیح است ولی در طبقه دوم محل "اشکال" است و برای افراد ناتوان که ناچار از طواف در طبقه دوم می‌باشند احتیاط این است که علاوه بر آن نائب نیز بگیرند (خبرگزاری دانشجو-SNN، ۱۳۹۲). توضیحات: در این گفته به روشنی کلمه اشکال برای طواف در تراکم بالای طبقات آمده است که این مهم من باب زندگی آپارتمانی و ماندگاری در فضای مسکونی دوچندان خطیر خواهد شد.
۲	آیت‌الله جوادی آملی، عبدالله	۱. از مراجع تقلید شیعه- ایرانی	گفت: نماز طواف افراد توانا و ناتوان بر روی سازه یادشده (سازه فوقانی برای طواف در کعبه) صحیح است، هر چند سطح زمین "افضل" است (خبرگزاری دانشجو-SNN، ۱۳۹۲). توضیحات: افضل خواندن زمین، نکته‌ای قابل تأمل است که با توجه به ماندگاری کوتاه‌مدت در مکان، ایرادی به عمل وارد نیست؛ حال اگر صحبت از زندگی در ارتفاع باشد، همان است که زمین افضل است و لا غیر.
۳	آیت‌الله مکارم شیرازی، ناصر	۱. از مراجع تقلید شیعه- ایرانی	گفت: با سه شرط طواف از سازه فلزی (چه طبقه اول و چه طبقه دوم) صحیح است: شرط اول-سازه در محدوده مسجد قدیم باشد. شرط دوم-بنابر احتیاط حائلی نباشد. "شرط سوم- ارتفاع سازه از دیوار کعبه پایین‌تر باشد و در غیر این صورت؛ نایب بگیرد و به احتیاط واجب خودش در طبقه طواف کند" (خبرگزاری دانشجو-SNN، ۱۳۹۲).

توضیحات: تأکید بر پایین بودن ارتفاع سازه از ارتفاع کعبه، بایستگی عدم انفصال از زمین را نشان است.			
<p>به نام خدا در ارتباط با سؤالی که فرمودید: من یک معمار هستم و آشنایی با مسائلی دارم که در حوزه معماری هستند بنابراین زیاد نمی‌توانم در زمینه تأثیرات جسمانی کمکتان کنم، هرچند که ممکن است مطالعاتی در این زمینه وجود داشته باشد. تأثیر ساختمان‌های بلند و تأثیر آن بر روح و روان انسان می‌تواند موضوع بسیار جالبی باشد. نوع زندگی در یک اثر ۴ نوع است: زندگی در زیر زمین، زندگی در همکف، زندگی بر روی سکو، زندگی بر روی پیلوت. زندگی بر روی سکو خیلی لطیف و قابل احترام است ولی وقتی از روی سکو به روی پیلوت و بالاتر می‌رویم، از احترامش کاسته شده و دیگر قابل احترام نیست؛ به دلیل نگاه تحقیرآمیزی که به زمین دارد و نگاهی خدامدارانه نسبت به انسان. در ایران، در محله‌هایی که ارتفاع ساختمان‌ها کمتر است، حس تعلق، همبستگی، همسایگی و نشاط نیز بیشتر می‌باشد؛ دیده می‌شود در چنین محله‌هایی بچه‌ها بیشتر در کوچه باهم بازی می‌کنند تا اینکه در افکار خودشان و در یک حالت دپریشین به سر برند. هرچی ارتفاع بالاتر رود، انس، الفت و همسایگی کم و کمتر خواهد شد. در ارتفاع بالا محرمیت کم می‌شود و مردم برای حفظ محرمیت، نورگیرها را با حتی سه‌لایه کور می‌کنند. این مریضی‌ها و بیماری‌هایی که اخیراً هم گریبان مردم ایران بخصوص شهرهای بزرگی همچون تهران رو گرفته است، ناشی از همین موضوع می‌باشد. در مخلص کلام، ارتفاع سبب افزایش جرم جنایت خواهد شد؛ به دلیل پایین آمدن میزان انس و الفت. (ارتباط شخصی، ۱۳۹۹).</p>	<p>۱. عضو هیئت علمی پژوهشگاه میراث فرهنگی، استادیار</p>	<p>دکتر میرزا کوچک خوشنویس، احمد</p>	<p>۴</p>

مکانیسم بدن در خلال لمس زمین

هر آن وقت که به هماهنگی با تمام وجود داشته‌های محیط خود دست‌یابیم، زندگی با لطافت بیشتری پیش خواهد رفت. در جهان هستی، قانونی تحت عنوان «قانون هماهنگی» وجود دارد؛ به ایجاز آنکه نابودی از آن چیزی است که در مقابل طبیعت قرار می‌گیرد؛ همان‌طور که شنا کردن در خلاف جهت آب، نابودی را به همراه دارد و رویارویی با شیر^{۱۱}، نیستی را. در ایران زمین، مثلی در امتداد فوق‌الذکر قابل شرح است: «آب که سر بالا بره قورباغه ابوعطا میخونه».

انسان در بدو ورود^{۱۲}، مملو از انرژی است که به‌مرور ضایعی وجودش را به امکان تهی می‌کنند. به‌حق گردش انرژی مانند گردش خون در رگ‌هاست؛ انرژی انسان به دلیل نحوه زندگی‌اش و دور شدن از محیط‌های طبیعی همچون فاصله گرفتن از زمین، دچار روندی غیرطبیعی گردیده است (صحت و ابراهیمی، ۱۳۹۱: ۲۶). امروزه در معماری و زندگی روزمره بشریت، به‌وفور مشاهده می‌شود که افراد هم‌راستایی با طبیعت را پیشه نمی‌کنند؛ به‌علاوه آنکه بشر «ارتفاع» را بعد از نفوذ ساخت‌وساز مدرن به معماری

^{۱۱} مثل شیر جنگل به مفهوم عدم مقابله با هستی.

^{۱۲} ورود به جهان هستی؛ به دنیا آمدن.

ایرانی، به‌عنوان بُنی نجات‌بخش برگزید. ارتفاع نتنها منجی بشر در هیچ دوره‌ای نبوده و نخواهد بود، بلکه لباس خون‌آلود انسانیت را حتی به نشانهٔ دریدگی گرگ به همراه نخواهد آورد^{۱۳}.

دین اسلام دربارهٔ ارتفاع و زندگی در ساختمان، به زمین و تماس نقاط هفتگانهٔ بدن ارج نهاده و تأکید فراوان دارد؛ تا آنجا که بیان است اسحاق بن فضل از امام صادق (ع) دربارهٔ سجده کردن بر حصیر و بوریا پرسید، آن حضرت فرمودند: اشکال ندارد اما من بیشتر دوست دارم که بر «زمین» سجده شود زیرا رسول خدا (ع) دوست داشت که پیشانی خود را بر زمین نهد و من دوست دارم برای تو آنچه را که رسول خدا (ع) دوست داشت (علامه طباطبائی، ۱۳۸۵: ۱۴۴). به‌واقع، عدم تماس و تراز نبودن نقاط انرژی (هفت عضو: پیشانی، دو کف دست، دو سر زانو، سرانگشتان بزرگ پا) با زمین در هنگام سجده، موجب باطل شدن آن می‌شود (بی‌آزار شیرازی- تحریر الوسیله امام خمینی، ۱۳۶۲: ۱۴۷)؛ (تصویر ۱).



تصویر ۱. فرم بدن در هنگام نماز خواندن؛ در دین اسلام، (مأخذ: <https://markpiet.wordpress.com/>)

زندگی کردن در ارتفاع عملکرد نادرست بدن انسان را به همراه دارد و می‌تواند کالبد و فرای کالبد انسان را تحت‌الشعاع قرار داده و معادلات هستی را برهم زند. در باب نکوهش ارتفاع، امام صادق چُنین بیان کرده است: خانه‌ات را تا هفت ذراع بساز؛ آنچه بالاتر از آن است، شیاطین در آن جای می‌گیرند. شیاطین نه در آسمان‌اند و نه در زمین؛ همانا شیاطین در هوا مسکن دارند؛ چون ارتفاع خانه از هشت ذراع بیشتر شد بر بلندای آن آیه‌الکرسی بنویس (عاملی، ۱۴۰۹ق: ۶۶۴۰؛ به نقل از پیوسته‌گر و همکاران، ۱۳۹۶: ۶۰).

مثالی در جهت سهولت درک به شرح آنکه، اگر الزام آن بود تا ماهی در خشکی زندگی کند، از برای چُنین زندگی فارغ از آب، خلق می‌شد؛ انسان نیز به همان شکل (کشن‌روستا، ۱۳۹۶؛ تلخیص). بدن دو نقطهٔ خروج ضایعات دارد؛ یکی آن که فیزیک را تهی از ضایعات می‌نماید و دیگری آن که فرافیزیک را از اضافات پاک می‌کند. نقطهٔ خروج اضافات تن، معقد است^{۱۴} و نقطهٔ خروج اضافات فراتن، کف پا؛ هرچند از برای تخلیهٔ فراتن انسان نقاط فرعی دیگری نیز وجود دارد. با چُنین تفسیری، جلوگیری از زندگی در ارتفاع به وسیلهٔ روشن‌سازی معایب و مضراتش، امریست مهم که می‌تواند بعد از چند مقطع مداخله‌گر، نسل آینده و به طبع توالی بشریت را دست‌خوش تغییر نماید.

بدن به‌مانند جسم نیازمند رسیدگی است؛ همانند جسم که تغذیه‌اش می‌کنید و در نتیجه باید دفع سالمی داشته باشد، کالبد انرژی نیز نیاز دارد تا انرژی‌های زائد را به‌راحتی دفع نماید. گاهی چاکراهای فرعی موجود در کف دست و به‌خصوص چاکراهای کف پا که وظیفهٔ قوی‌تری در دفع دارند به خاطر پوشیدن کفش‌هایی با الیاف مصنوعی دچار کم‌کاری می‌شوند. یک کالبد انرژی سلامت باید دارای تغذیهٔ مناسب، هضم خوب از طریق چاکراهها، گردش راحت انرژی در مجراها و در پایان دفع خوبی باشد. از همه مهم‌تر بدن باید در همسویی با هستی فعالیت کند.

^{۱۳} اشاره به داستان حضرت یوسف؛ برادرانش لباس دریده شدهٔ او را به نزد پدر آوردند و بیان داشتند که گرگ او را بردید (به مفهوم مضر بودن ارتفاع برای جسم و جان انسان).

^{۱۴} رجوع شود به مقالهٔ «کشن‌روستا، محمدرضا؛ بهزادپور، محمد (۱۳۹۷)، "تأملی بر فیزیولوژی تناول و تأثیر آن بر سلامت رفتاری از دیدگاه اسلام"، هفتمین کنفرانس بین‌المللی مهندسی و علوم انسانی، وین-اتریش».

با توجه به مشکلات زندگی شهرنشینی و بی‌توجهی انسان به سطح انرژی خود، اختلالاتی در زمینه تغذیه، هضم، گردش انرژی و دفع در بدن انرژی شکل می‌گیرد (صحت و ابراهیمی، ۱۳۹۱: ۲۸-۲۷). در بیانی عام، اگر انسان در ارتفاع زندگی کند، سازوکار بدن بشری دچار نقصان خواهد شد و همان‌طور بیماری‌های روان‌تنی امان از بشر خواهد برد.

کارکرد دستگاه تنفسی در ارتفاع

فیزیولوژی و در جبین آن، متافیزیولوژی قالب بشری، در شرایط تغییر محیط ماده و فراماده، سعی در تطبیق یافتن با محیط جدید را دارد. زمانی و شرایطی این انطباق را می‌پذیرد، منتها در مواقعی پذیرش مشروح به همراه قبول ضرر است؛ چه برای کالبد و چه فرای آن. زمانی که انسان در تضاد با طبیعت قرار گرفته و ارتفاع را برای مسکن و یا سکنی موقت برگزیند، ابتدا دستگاه تنفسی دچار اختلال خواهد شد و در ادامه آن عدم تنفس درست و فقدان اکسیژن کافی و مناسب، در بدن بیماری‌های تن‌روانی^{۱۵} و روان‌تنی^{۱۶} متعددی را علت خواهد شد. هیچ عاملی به اندازه تنفس صحیح بر سلامتی بدن تأثیر ندارد. فهم اینکه اکسیژن عنصر موردنیاز برای سلامتی است، بسیار آسان است. دکتر آدل وربر^{۱۷} با محروم کردن سلول‌های طبیعی از اکسیژن، آن‌ها را به سلول‌های بدخیم بدل کرد. در بررسی دیگر، دکتر هی گلبلا^{۱۸} سه لوله آزمایش را برای نگهداری سلول‌های تازه موش‌ها انتخاب کرد و یکی از این لوله‌ها را از اکسیژن محروم کرد. بعد از تزریق سلول‌های سه لوله به موش‌ها در طی چند هفته، موش‌هایی که سلول‌های محروم از اکسیژن را دریافت کرده بودند، دچار تومورهای بدخیم شدند (رابینز، ۱۳۸۲). امروزه ثابت شده که هر قدر به سمت بالا حرکت کنیم، هوا رقیق‌تر و میزان اکسیژن تنفسی و در نتیجه اکسیژن خون کمتر می‌شود. برای بهبود وضعیت، کاهش اکسیژن به صورت پیام عصبی مخابره شده از مغز، به قلب دستور فعالیت عمیق و سریع داده و فرد دچار تپش قلب می‌شود و به دستگاه تنفسی نیز دستور فعالیت بیشتر و غیرمعمول می‌دهد.

بنابراین با کاهش فشار هوا، فرد در مکانیسم ورود هوا به ریه‌ها با مشکل مواجه شده و در نهایت به علت ناتوانی در تنظیم تنفس با فشار وارد بر سینه، احساس تنگی نفس می‌کند. قرار گرفتن در ارتفاع بالاتر از حد طبیعی، باعث ایجاد تغییرات فیزیولوژیک در عملکرد دستگاه‌های مختلف بدن می‌شود. شایع‌ترین تغییرات فیزیولوژیک افزایش هموگلوبین خون جهت امکان جذب بیشتر اکسیژن موجود است که واکنشی در مقابل هیپوکسی نسبی ارتفاعات، در اثر کاهش فشار نسبی اکسیژن می‌باشد. این تغییرات پس از چند ساعت تا چند روز از استقرار در ارتفاع و در جهت سازگاری بیشتر بدن با شرایط محیط ایجاد می‌شود (علیزاده و ضیائی، ۱۳۸۹).

کارکرد درگاه‌های بازتابی^{۱۹} کف پا در خلال تماس با زمین

مراکز در بدن هستند که انرژی را از زمین گرفته و جذب می‌کنند؛ مراکز نیز در بدن وجود دارند که اضافات انرژی کسب‌شده را دفع می‌کنند، درست همانند دستگاه بلع و دفع بدن «در قالب فیزیک». علاوه بر مراکز درگاهی، مراکز نیز وجود دارند که به آن مراکز بازتابی گفته می‌شود. مراکز بازتابی در واقع سلسله اتصالاتی هستند که انرژی را به سراسر مدارات بدن منتقل و جریان آن را به سمت اندام‌ها و سیستم عصبی هدایت می‌کنند. دکتر بیکر و همکارانش با الکترودها به‌طور عملی آزمایش‌هایی انجام داده‌اند و به شواهد مهمی دست یافته‌اند که جریان الکتریکی با سهولت بسیار از سراسر مدارات بدن می‌گذرد. این شواهد ثابت می‌کند که خواص ویژه الکتریکی در مراکز بازتابی در سراسر مدارات بدن وجود دارد (ویر و کارتر^{۲۰}، ۱۳۹۴).

در بدن انسان، کف پا از مهم‌ترین مراکز درگاهی است که نقاط بسیاری از مراکز بازتابی را نیز در خود دارد. لذا بایسته است که تماس کف پا با چه سطحی برقرار شود و همچنین در چه موقعیتی از سطح فاصله از زمین قرار گیرد. انسان از طریق کف

^{۱۵} فیزیک منجر به بیماری متافیزیک خواهد شد.

^{۱۶} متافیزیک منجر به بیماری فیزیک خواهد شد.

^{۱۷} Adel Verber

^{۱۸} Hey Gelblad

^{۲۰} Weber and Carter

دوپایش که یکی از مراکز جذب و دفع انرژی است، از زمین انرژی ملزوم را دفع کرده و اضافات انرژی بدن خود را به زمین بازمی‌گرداند. اگر بشر در ارتفاعی بیش از ارتفاع بدنش در سطحی درجه‌دو قرار گیرد، درصد جذب و دفع انرژی به مقدار حداقلی نیز نخواهد رسید و گاه برابر با صفر است؛ منتها اگر شرایط دفع و جذب فراهم بوده و انسان با زمین در ارتباط باشد، نقاط بازتابی در کف پا همانند تصویر ۲ انرژی جذب‌شده را به سراسر مدارات بدن منتقل می‌کنند و همین‌طور برای روند مزبور نیز اقدام می‌نمایند. چنانچه در شرایطی، کف دو پا با فرش^{۲۱} نامناسب (زبر، سفت، کثیف، ناصاف و ...) در تماس قرار گیرد، تمامی نقاطی از بدن که به نقاط بازتابی کف پا منتهی می‌شوند درگیر خواهد شد و درنهایت، نقص برآیندشان است.

نمودار رفلکسولوژی پا



تصویر ۲. نمودار رفلکسولوژی پا، (مأخذ: <https://boncare.ir/>)

پیشنهادها و نتیجه



^{۲۱} کف‌سازی و یا سطح نهایی از زمین که با پا در تماس است.

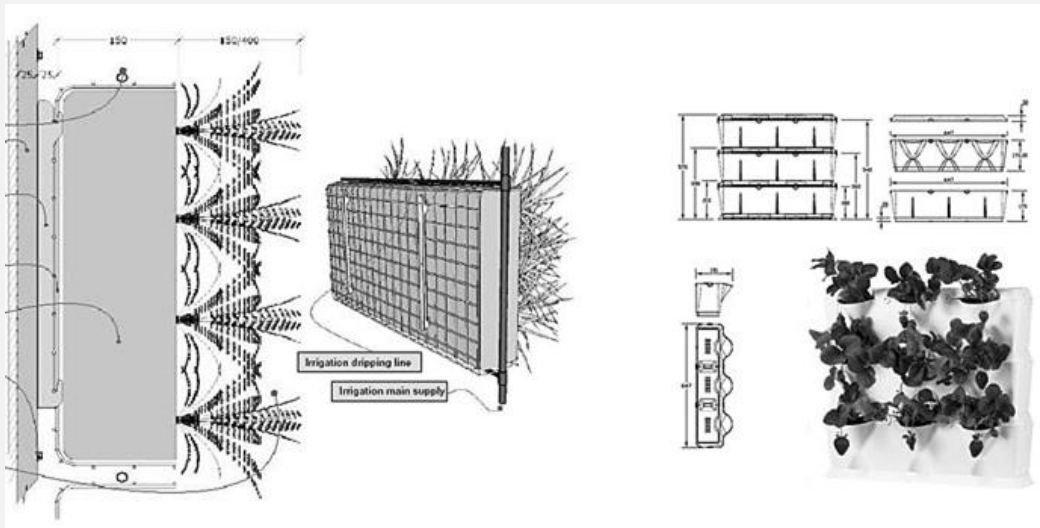


ب: تناول در ارتباط با زمین.
مطلوب/ نامطلوب



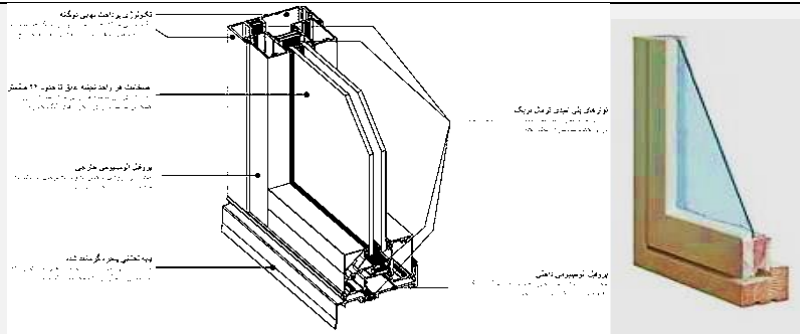
ج: استفاده از مصالح جاذب انرژی زمین (در کف‌سازی، دیوار سازی، نازک‌کاری، سازه، سفت‌کاری، تزئینات و طراحی داخلی، اجسام و وسایل).

مطلوب/ نامطلوب/ نامطلوب

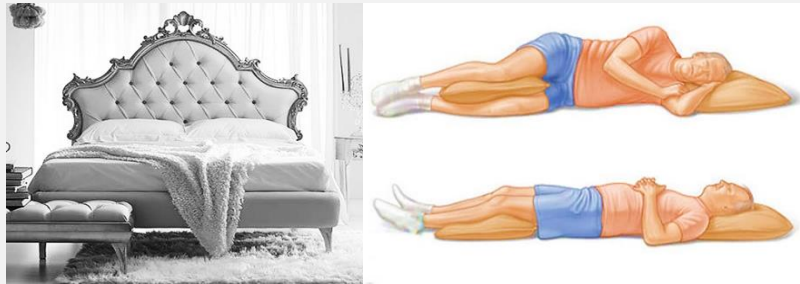


د: عدم استفاده از بام و دیوار سبز (حرکت گیاهان عمودی است نه افقی)

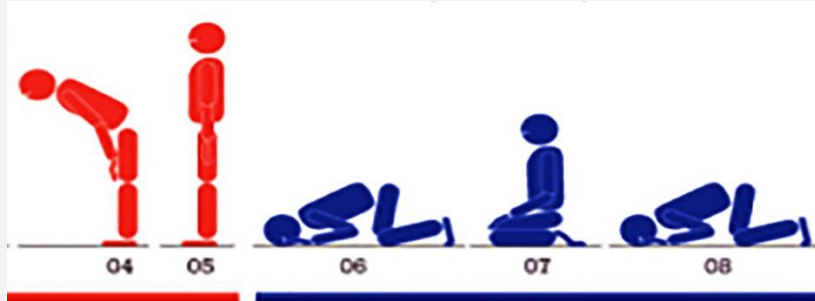
نامطلوب



ر: عدم استفاده از پنجره‌های دوجداره موجود در بازار (جریان داشتن هوا و جلوگیری از فساد)
مطلوب/ نامطلوب



س: خواب در ارتباط با زمین.
مطلوب/ نامطلوب



ص: نماز در ارتباط با زمین.
مطلوب



ط: دستشویی در ارتباط با زمین.
نامطلوب/ مطلوب



تشکر و قدردانی

بدین وسیله ابتدا از خداوندگار یکتا و سپس از تمامی مخلوقاتی که از طریق ادراکات شهودی و عینی این جانب را در انجام پژوهش یاری رساندند تشکر و قدردانی می‌شود.

منابع و مراجع

- [۱] عمید، حسن (۱۳۸۹)، "فرهنگ فارسی عمید"، تهران: انتشارات اشجع.
- [۲] یوسفی، فایق؛ محمدخانی، مونا (۱۳۹۲)، "بررسی میزان سلامت روانی دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی کردستان و رابطه آن با متغیرهای سن، جنس و رشته تحصیلی آنان"، مجله دانشکده پزشکی دانشگاه علوم پزشکی مشهد، ۶ (۵۶)، ۳۶۱-۳۵۴.
- [۳] برن، راندا (۲۰۱۵)، "قدرت"، ترجمه مختاری آ و سپیده دم س، چاپ اول، تهران: انتشارات عقیل.
- [۴] صحت، نادیا؛ ابراهیمی، فرزاد (۱۳۹۱)، "راه ریکی"، چاپ اول، تهران: انتشارات همسو.
- [۵] خبرگزاری دانشجو (۱۳۹۲ مهر ۳)، "پاسخ مراجع تقلید به انجام طواف در سازه‌های جدید مسجدالحرام"، بازیابی شده از www.nB.0.16snn.ir/
- [۶] طباطبائی، سید محمدحسین (۱۳۸۵)، "سنن النبی، آداب، سنن و روش رفتاری پیامبر گرامی اسلام"، چاپ دوازدهم، تهران: انتشارات پیام آزادی.
- [۷] بی‌آزار شیرازی، عبدالکریم (۱۳۶۲)، "رساله نوین تحریر الوسیله امام خمینی - جلد ۱"، تهران: انتشارات مؤسسه انجام کتاب.
- [۸] پیوسته‌گر، یعقوب؛ حیدری، علی‌اکبر؛ اسلامی، مطهره (۱۳۹۶)، "بازشناسی اصول پنج‌گانه استاد پیرنیا در معماری خانه‌های سنتی ایران و تحلیل آن با استناد به منابع اعتقادی اسلامی مطالعه موردی: خانه‌های شهر یزد"، فصلنامه مطالعات شهر ایرانی - اسلامی، ۲۷ (۷)، ۵۱-۶۶.
- [۹] کشن‌روستا، محمدرضا (۱۳۹۶)، "اضافه گویی‌های یک معمار"، چاپ اول، کرج: انتشارات رهام اندیشه.
- [۱۰] رایبیز، آنتونی (۱۳۸۲)، "موفقیت نامحدود در بیست روز"، جعفری، فریبا، چاپ دهم، تهران: انتشارات نسل نو اندیش.
- [۱۱] علیزاده، ضیائی (۱۳۸۹)، "مروری بر بیماری‌های ارتفاعات"، مجله علمی - پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی ارتش جمهوری اسلامی ایران، ۴ (۷).