



Urban Flânerie as a Multidimensional Experience: Analyzing the Role of Body, Soul, and Mind in Public Spaces of Iranian Cities¹

Azim Osmanian¹, Mahmoud Rahimi^{2*}, Ramin Saed Moucheshi³

1.Researcher, Department of Urban Planning, Central Tehran Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran.

2.Associate Professor of Department of Urban Planning, Central Tehran Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran.

3.Assistant Professor of Department of Urban Planning, Central Tehran Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran.

Received Date: 07 October 2024 Accepted Date: 03 February 2025

Abstract

Background and Objective: Flânerie, as a complex human practice, emerges from the interplay between the body, soul, and mind within urban environments. This study aims to analyze the multifaceted dimensions of flânerie in Iranian urban spaces, focusing on how spatial design and cultural richness influence physical, spiritual, and mental experiences. It further compares these experiences with those in modern cities.

Methodology: This research adopts a qualitative and interpretive approach within the framework of a constructivist paradigm. Data were collected through urban ethnography, case studies, non-participant field observations, semi-structured interviews with citizens, architects, and urban planning experts, and content analysis of historical and contemporary texts on urban spaces. Thematic analysis was employed to interpret the data.

Findings and Conclusion: The findings reveal that flânerie in Iranian cities transcends mere physical activity, encompassing social, cultural, and spiritual experiences. Traditional spaces such as the Tabriz Bazaar and Sheikh Lotfollah Mosque in Isfahan, with their intricate and human-centered designs, foster social interactions, spiritual reflection, and the reinforcement of cultural identity. Urban green spaces also contribute significantly to stress reduction and the enhancement of mental well-being. Urban design should integrate flânerie as a holistic experience encompassing physical, spiritual, and mental interactions. This approach can improve urban quality of life, strengthen individual and collective identities, and enhance social cohesion. The findings offer valuable insights for urban designers and managers in creating dynamic, human-centered urban spaces.

Key words: Urban Flânerie, Public Spaces, Urban Identity, Social Interactions, Iranian City.

¹This article is extracted from the doctoral thesis entitled "Explaining and Analyzing the Ontological Dimensions of Flânerie in Iranian Cities and the Application of Flânerie in Contemporary Urban Spaces," conducted at Azad University, Central Tehran Branch, by the first author.

* **Corresponding Author Email:** mahmoudrahimi9@gmail.com

Cite this article Osmanian, A. , Rahimi, M. and Saed Moucheshi, R. (2025). Urban Flânerie as a Multidimensional Experience: Analyzing the Role of Body, Soul, and Mind in Public Spaces of Iranian Cities. *Journal of Sustainable Urban & Regional Development Studies (JSURDS)*, 6(2), 98-113.



پرسه‌زنی شهری به مثابه تجربه‌ای چندساختی: تحلیل نقش جسم، روح و ذهن در فضاهای عمومی شهرهای ایرانی^۱

عظیم عثمانیان^۱، محمود رحیمی^۲، رامین ساعد موجشی^۳

۱. پژوهشگر دوره دکتری، گروه شهرسازی، واحد تهران مرکزی، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران.

۲. دانشیار گروه شهرسازی، واحد تهران مرکزی، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران.

۳. استادیار گروه شهرسازی، واحد تهران مرکزی، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران.

تاریخ دریافت: ۱۴۰۳/۰۷/۱۶ تاریخ پذیرش: ۱۴۰۳/۱۱/۱۵

چکیده

زمینه و هدف: پرسه‌زنی به عنوان یک کنش انسانی پیچیده، حاصل تعامل جسم، روح و ذهن در محیط‌های شهری است. این پژوهش با هدف تحلیل ابعاد چندگانه پرسه‌زنی در فضاهای شهری ایران، به بررسی تأثیر طراحی فضایی و غنای فرهنگی بر تجربیات جسمانی، روحی و ذهنی افراد پرداخته و تفاوت‌های این تجربیات را با شهرهای مدرن مقایسه می‌کند.

روش بررسی: این پژوهش با رویکردی کیفی و تفسیری و در چارچوب پارادایم بر ساخت‌گرایانه انجام شده است. داده‌ها از طریق روش‌های مردم‌نگاری شهری، مطالعه موردی، مشاهده میدانی غیرمشارکتی، مصاحبه‌های نیمه‌ساختارمند با شهروندان، معماران و متخصصان، و تحلیل محتوای متون تاریخی و معاصر گردآوری شده‌اند. تحلیل داده‌ها به روش تحلیل مضمون صورت گرفته است.

یافته‌ها و نتیجه‌گیری: این یافته‌ها نشان می‌دهد که پرسه‌زنی در شهرهای ایرانی فراتر از یک فعالیت فیزیکی، تجربه‌ای اجتماعی، فرهنگی و معنوی است. فضاهای سنتی مانند بازار تبریز و مسجد شیخ لطف‌الله اصفهان با طراحی‌های پیچیده و انسان‌محور، زمینه تعاملات اجتماعی، تأمل معنوی و تقویت هویت فرهنگی را فراهم می‌کنند. فضاهای سبز شهری نیز به کاهش استرس و ارتقای سلامت روانی کمک می‌کنند. طراحی شهری باید به گونه‌ای باشد که پرسه‌زنی را به تجربه‌ای یکپارچه از تعاملات جسمی، روحی و ذهنی تبدیل کند. این امر می‌تواند به بهبود کیفیت زندگی شهری، تقویت هویت فردی و جمعی و افزایش همبستگی اجتماعی منجر شود. یافته‌ها می‌توانند راهنمایی برای طراحان و مدیران شهری در جهت خلق فضاهای پویا و انسان‌محور ارائه دهند.

کلید واژه‌ها: پرسه‌زنی شهری، فضاهای عمومی، هویت شهری، تعاملات اجتماعی، شهر ایرانی.

^۱ این مقاله مستخرج از رساله دکتری تحت عنوان "تبیین و تحلیل ابعاد هستی‌شناسانه پرسه در شهر ایرانی و نحوه کاربست پرسه‌زنی در فضاهای شهری معاصر" در دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکزی، نویسنده اول انجام شده است.

نویسنده مسئول: mahmoudrahimi9@gmail.com

ارجاع به این مقاله: عثمانیان، عظیم، رحیمی، محمود و ساعد موجشی، رامین. (۱۴۰۴). پرسه‌زنی شهری به مثابه تجربه‌ای چندساختی: تحلیل نقش جسم، روح و ذهن در فضاهای عمومی شهرهای ایرانی. فصلنامه مطالعات توسعه پایدار شهری و منطقه‌ای، ۶(۲)، ۹۸-۱۱۳.

مقدمه و بیان مسأله

پرسه‌زنی شهری یکی از مفاهیم کلیدی در مطالعات شهری، فلسفه فضا و جامعه‌شناسی است که به تجربه زیسته افراد از فضاهای عمومی می‌پردازد و به عنوان ابزاری برای درک تعامل انسان با محیط شهری شناخته می‌شود (سیامون، ۲۰۱۵: ۳۳). این مفهوم که نخستین بار توسط شارل بودلر مطرح و بعدها توسط والتر بنیامین بسط داده شد، فراتر از یک حرکت ساده در فضای شهری است و به تجربه‌ای چندلایه شامل ابعاد جسمانی، ذهنی و روحی تبدیل شده است (بنجامین، ۱۹۹: ۴۳۲). بنیامین پرسه‌زن را فردی توصیف می‌کند که با کنجکاوی و مشاهده‌گری در فضای شهری حرکت می‌کند و از طریق این تعامل، شناختی عمیق از شهر و تحولات اجتماعی آن به دست می‌آورد (شفر، ۲۰۱۶: ۷۷). پرسه‌زنی را می‌توان به مثابه فرآیندی دانست که نه تنها به درک فضایی کمک می‌کند، بلکه به شناختی فلسفی و فرهنگی از محیط منجر می‌شود (تستر، ۱۹۹۴: ۳). در ایران، پرسه‌زنی مفهومی است که ریشه در سنت‌های فرهنگی و عرفانی دارد. در متون فلسفی و عرفانی ایرانی همچون آثار مولوی، ابن عربی و ملاصدرا، حرکت در فضا نه تنها به عنوان جابجایی فیزیکی، بلکه به مثابه سلوکی معنوی و شناختی مطرح شده است که فرد را به تأمل درونی و تعامل با معانی عمیق‌تر فضا سوق می‌دهد (نصر، ۲۰۰۶: ۵).

شهرهای ایرانی به دلیل ساختار فضایی منحصربه‌فرد خود، امکان پرسه‌زنی را به گونه‌ای فراهم می‌کنند که فرد بتواند هم‌زمان در سه بعد جسم، روح و ذهن با فضا تعامل داشته باشد (حبیبی، ۲۰۱۰: ۸۷). برای مثال، بازارهای سنتی نظیر بازار تبریز، میدان نقش جهان اصفهان و گذرهای قدیمی یزد نه تنها بستر مناسبی برای پرسه‌زنی فیزیکی فراهم می‌کنند، بلکه به واسطه پیشینه تاریخی و غنای فرهنگی خود، امکان تجربه معنوی و شناختی را نیز در اختیار فرد قرار می‌دهند (کیانی، ۲۰۱۳: ۲۳). در این فضاها، فرد از طریق تعامل حسی با محیط، همچون دیدن معماری سنتی، شنیدن صداهای بازار و بویدن عطر ادویه‌ها، تجربه‌ای عمیق از محیط به دست می‌آورد که نه تنها به شناخت شهر، بلکه به درک هویت فرهنگی آن کمک می‌کند (شتران، ۲۰۱۸: ۳). از سوی دیگر، فضاهای عمومی ایرانی همچون باغ‌های سنتی، مساجد و امامزاده‌ها نیز پرسه‌زنی را به تجربه‌ای روحانی تبدیل می‌کنند. این فضاها با طراحی‌های خاص خود که بر مبنای اصول هندسه مقدس و هماهنگی با طبیعت بنا شده‌اند، محیطی برای آرامش روح و تأمل ذهنی فراهم می‌کنند (عثمانیان و همکاران، ۱۴۰۳: ۴۰۴). برای مثال، باغ فین کاشان یا باغ شازده ماهان کرمان با استفاده از عناصر طبیعی همچون آب، درخت و معماری متقارن، فضایی ایجاد می‌کنند که در آن پرسه‌زن به تأمل در معناهای عمیق‌تری از زندگی و طبیعت می‌پردازد (معمارایان، ۲۰۱۰: ۴۴). در این فضاها، پرسه‌زنی نه تنها یک فعالیت روزمره، بلکه بخشی از فرآیند معنوی و سلوک فردی است. در کنار ابعاد جسمانی و روحانی، بعد ذهنی پرسه‌زنی نیز اهمیت ویژه‌ای دارد. کوین لینچ در نظریه شناخت شهری خود نشان می‌دهد که افراد از طریق نقشه‌های ذهنی، فضاهای شهری را درک می‌کنند و این نقشه‌ها حاصل تعامل مداوم ذهن با محیط اطراف است (لینچ، ۱۹۶۰: ۶). در شهرهای ایرانی، ساختار فضایی به گونه‌ای طراحی شده است که این نقشه‌های ذهنی به راحتی شکل می‌گیرند و فرد می‌تواند به واسطه تجربه پرسه‌زنی، به درکی عمیق‌تر از فضا و ساختار اجتماعی شهر برسد (پاکزاد، ۱۳۸۷: ۶۲). برای مثال، کوچه‌باغ‌های شیراز یا گذرهای تاریخی قزوین، با ایجاد حس کنجکاوی و کشف، ذهن پرسه‌زن را به چالش می‌کشند و او را به کشف زوایای پنهان شهر ترغیب می‌کنند (قاری پور، ۱۳۹۲: ۱۳).

پرسه‌زنی به عنوان ابزاری برای تحلیل این تجربیات، به درک عمیق‌تری از روابط انسان با فضای شهری و نقش آن در زندگی مدرن و معنوی منجر می‌شود. پژوهش حاضر با تمرکز بر پرسه‌زنی شهری به مثابه تجربه‌ای چندساحتی، به بررسی چگونگی تأثیر متقابل جسم، روح و ذهن در فضاهای عمومی شهرهای ایرانی می‌پردازد. در این مطالعه، فضاهای عمومی شهری نه تنها به عنوان محیط‌هایی برای حرکت و تعاملات اجتماعی، بلکه به عنوان عرصه‌هایی برای تأمل درونی و تجربه‌های معنوی و ذهنی تحلیل می‌شوند. این رویکرد نشان می‌دهد که چگونه پرسه‌زنی در بستر فرهنگی و تاریخی شهرهای ایرانی، فراتر از یک فعالیت فیزیکی صرف، به تجربه‌ای جامع تبدیل می‌شود که در آن ابعاد جسمانی، معنوی و ذهنی به هم پیوند می‌خورند. این تحقیق با بهره‌گیری از رویکرد میان‌رشته‌ای، تلاش دارد تا تأثیر زمینه‌های

فرهنگی، اجتماعی و فلسفی را بر چگونگی شکل‌گیری این تجربه در شهرهای ایرانی روشن سازد و به شناخت عمیق‌تری از نقش پرسه‌زنی در بازتعریف هویت فردی و جمعی در فضاهای شهری دست یابد. تحقیق حاضر از آن جهت اهمیت دارد که به بررسی جامع و تطبیقی پرسه‌زنی شهری به‌عنوان تجربه‌ای چندساحتی در بستر شهرهای ایرانی می‌پردازد. این پژوهش با تحلیل ابعاد جسمانی، روحی و ذهنی پرسه‌زنی، به شکاف موجود در ادبیات مطالعات شهری که عمدتاً بر جنبه‌های فیزیکی یا اجتماعی تمرکز داشته‌اند، پاسخ می‌دهد. از منظر عملی، نتایج این مطالعه می‌تواند به بهبود طراحی فضاهای عمومی در شهرهای ایرانی کمک کند، به گونه‌ای که این فضاها نه تنها نیازهای فیزیکی، بلکه نیازهای معنوی و ذهنی شهروندان را نیز پاسخ دهند. هدف اصلی این پژوهش، تحلیل نقش پرسه‌زنی شهری به‌عنوان تجربه‌ای چندساحتی در فضاهای عمومی شهرهای ایرانی است. این پژوهش به دنبال شناسایی نحوه تأثیرگذاری ویژگی‌های فضایی و فرهنگی شهرهای ایرانی بر تجربه پرسه‌زنی است و سعی دارد راهکارهایی برای طراحی فضاهای عمومی ارائه دهد که تجربه‌ای جامع از نظر جسم، روح و ذهن برای کاربران فراهم کنند.

مبانی نظری

پرسه زنی

پرسه‌زنی، مفهومی که از مطالعات شهری، جامعه‌شناسی، و فلسفه سرچشمه گرفته، به شیوه‌ای از تجربه زیسته در فضای شهری اشاره دارد که در آن فرد با هدف یا بدون هدف خاص در شهر حرکت می‌کند و به مشاهده، درک، و تعامل با محیط شهری می‌پردازد. این مفهوم، که در آثار متفکرانی چون والتر بنیامین و شارل بودلر مورد بررسی قرار گرفته، بر رابطه انسان با شهر به‌عنوان بستری برای تجربه و معنا تأکید دارد. در شهرهای ایرانی، پرسه‌زنی به‌دلیل تاریخ طولانی و معماری پیچیده، معانی چندلایه‌ای به خود می‌گیرد. این شهرها به‌واسطه ساختارهای اجتماعی، مذهبی، و فرهنگی خود، بستری منحصر به فرد برای فهم تجربه‌های پرسه‌زنی فراهم می‌آورند. در عین حال، در شهرهای معاصر ایران، توسعه شهری سریع، تغییرات فرهنگی، و جهانی‌شدن، ابعاد جدیدی به این مفهوم افزوده است. پرسه‌زنی، مفهومی پیچیده است که ابتدا در ادبیات و فلسفه غرب ظهور یافت (عثمانیان و همکاران، ۱۴۰۳: ۴۰۵). این اصطلاح، به‌ویژه توسط شارل بودلر و والتر بنیامین، برای توصیف نوع خاصی از تجربه شهری به کار رفت که در آن فرد به‌صورت خودآگاه یا ناخودآگاه در شهر حرکت کرده و با عناصر آن تعامل می‌کند. در آثار بنیامین، پرسه‌زن فردی است که بدون هدف مشخص در خیابان‌های شهر پرسه می‌زند، اما در عین حال با نگاهی دقیق و تأمل‌برانگیز به محیط اطراف خود می‌نگرد. در شهرهای ایرانی، پرسه‌زنی می‌تواند به شکل‌های مختلفی، از قدم زدن در بازارهای سنتی تا عبور از پارک‌ها و خیابان‌های مدرن، معنا یابد. این تنوع محیط‌های شهری باعث شده که تجربه پرسه‌زنی در ایران با ویژگی‌های خاص فرهنگی و تاریخی همراه باشد.

پرسه‌زنی و بدن: تجربه فیزیکی فضا

جسم یکی از عناصر کلیدی در پرسه‌زنی شهری است که به تجربه فضایی معنا می‌بخشد. پرسه‌زنی در قالب حرکت فیزیکی در شهر اتفاق می‌افتد و از طریق حواس مختلف همچون بینایی، شنوایی، بویایی و لمس، تجربه‌ای خاص از فضا را ایجاد می‌کند (یاوری و همکاران، ۲۰۲۲، ۱۳). این تعامل حسی با محیط، نه تنها به شناخت محیط شهری کمک می‌کند، بلکه باعث ایجاد خاطرات و پیوندهای عاطفی با مکان‌های مختلف می‌شود (سیامون، ۲۰۱۵: ۳۶). در شهرهای ایرانی، ساختار فضایی و نحوه طراحی خیابان‌ها، بازارها، میدان‌ها و کوچه‌ها به گونه‌ای است که پرسه‌زنی را به یک تجربه منحصر به فرد تبدیل می‌کند. بازارهای سنتی مانند بازار تبریز، بازار اصفهان و بازار تهران، نمونه‌هایی از فضاهایی هستند که پرسه‌زنی در آن‌ها نه تنها یک فعالیت روزمره، بلکه بخشی از فرهنگ اجتماعی و اقتصادی شهر محسوب

می‌شود (دبیا، ۲۰۲۱: ۸). در این فضاها، حرکت و پرسه‌زنی نه تنها برای خرید، بلکه برای مشاهده، تعامل اجتماعی و حتی تجربه روحانی انجام می‌شود. از منظر جامعه‌شناسی شهری، بدن پرسه‌زن با فضا تعامل برقرار می‌کند و از طریق حرکات، ژست‌ها و مسیرهایی که انتخاب می‌کند، معناهای اجتماعی و فرهنگی را بازتولید می‌کند (مجیدی و مرادی، ۲۰۱۴: ۹۸). در شهرهای ایرانی، پرسه‌زنی در مکان‌های مقدس مانند حرم‌ها، مساجد و اماکن مذهبی نیز رواج دارد که نشان‌دهنده ترکیب بعد فیزیکی و معنوی در تجربه پرسه‌زنی است.

پرسه‌زنی و روح: تجربه معنوی فضا

در بسیاری از فرهنگ‌ها، پرسه‌زنی تنها به عنوان یک تجربه فیزیکی تلقی نمی‌شود، بلکه می‌تواند بعدی روحانی و تأملی نیز داشته باشد. در فرهنگ ایرانی - اسلامی، پرسه‌زنی گاه به معنای نوعی سلوک معنوی در فضای شهری تعبیر می‌شود که در آن فرد از طریق حرکت در شهر، نوعی تجربه درونی و شناخت معنوی را به دست می‌آورد (علیزاده، ۲۰۲۳: ۳۳). این دیدگاه در فلسفه و عرفان اسلامی نیز مشاهده می‌شود؛ برای مثال، در اندیشه ملاصدرا، حرکت نه تنها یک فرآیند فیزیکی، بلکه یک مسیر شناختی و وجودی است که فرد را به تکامل روحی نزدیک می‌کند (محمدی، ۱۴۰۲: ۵۲). در فضاها، عمومی ایرانی، برخی مکان‌ها به طور خاص برای تجربه‌های معنوی طراحی شده‌اند. برای مثال، باغ‌های ایرانی مانند باغ فین کاشان یا باغ شازده ماهان، نه تنها مکان‌هایی برای استراحت و تفریح هستند، بلکه محیط‌هایی برای تأمل و تجربه آرامش روحی نیز محسوب می‌شوند (حبیبی، ۲۰۲۲: ۴). در این فضاها، پرسه‌زنی نه تنها یک حرکت ساده در محیط است، بلکه نوعی سفر درونی است که به آرامش ذهن و تعمق در طبیعت و معنویت کمک می‌کند.

پرسه‌زنی و ذهن: تجربه شناختی فضا

ذهن و فرایندهای شناختی نقش مهمی در تجربه پرسه‌زنی دارند. هنگامی که فرد در شهر حرکت می‌کند، به طور ناخودآگاه اطلاعات مختلفی را پردازش کرده و فضا را از طریق ساختارهای ذهنی خود معنا می‌بخشد (لینچ، ۲۰۲۲). کوین لینچ در نظریه شناخت شهری خود نشان می‌دهد که افراد از طریق نقشه‌های ذهنی، فضا را درک کرده و با آن ارتباط برقرار می‌کنند. این فرایند شناختی در پرسه‌زنی نیز نقش کلیدی دارد، زیرا فرد هنگام حرکت در شهر، به طور مداوم در حال پردازش و تحلیل محیط اطراف خود است (محمدی و همکاران، ۲۰۱۶: ۲۸۰). در شهرهای ایرانی، فضاها، شهری به گونه‌ای طراحی شده‌اند که حس تعلق و هویت را در ذهن شهروندان تقویت می‌کنند. به عنوان مثال، کوچه‌های شیراز، میدان نقش جهان در اصفهان، یا گذرهای قدیمی یزد، همگی دارای ساختارهایی هستند که امکان کشف، تجربه و معنابخشی به فضا را فراهم می‌کنند (رحیمی، ۲۰۲۲: ۴). این فضاها نه تنها خاطرات جمعی را تقویت می‌کنند، بلکه موجب شکل‌گیری معناهای فرهنگی در ذهن پرسه‌زن می‌شوند.

پیشینه پژوهش

در سال‌های اخیر، مفهوم پرسه‌زنی شهری به عنوان یک تجربه چندساحتی، توجه پژوهشگران حوزه‌های مختلف از جمله برنامه‌ریزی شهری، معماری، جامعه‌شناسی و روان‌شناسی محیطی را به خود جلب کرده است. این مفهوم که ریشه در مطالعات نظریه پردازانی همچون والتر بنیامین و هانری لوفور دارد، به بررسی چگونگی تعامل جسم، روح و ذهن با فضاها، عمومی شهری می‌پردازد و تأثیرات آن بر هویت فردی و جمعی شهروندان را مورد واکاوی قرار می‌دهد. در این راستا، پژوهش‌های متعددی به بررسی نقش پرسه‌زن (Flâneur) در شکل‌دهی به تجربیات شهری پرداخته و ابعاد مختلف این پدیده را از منظرهای مختلف مورد تحلیل قرار داده‌اند. جدول زیر به پیشینه پژوهش‌های مرتبط با موضوع پرسه‌زنی شهری در بافت شهرهای ایرانی اشاره دارد. این پیشینه‌ها شامل مطالعات نظری و تجربی در زمینه‌های

معماری سنتی ایران، تعاملات اجتماعی در فضاهای عمومی، و تأثیرات روان‌شناختی حضور در فضاهای شهری است. هدف از ارائه این جدول، فراهم آوردن تصویری جامع از مطالعات انجام‌شده و شناسایی خلأهای پژوهشی برای توسعه تحقیقات آینده در این حوزه است.

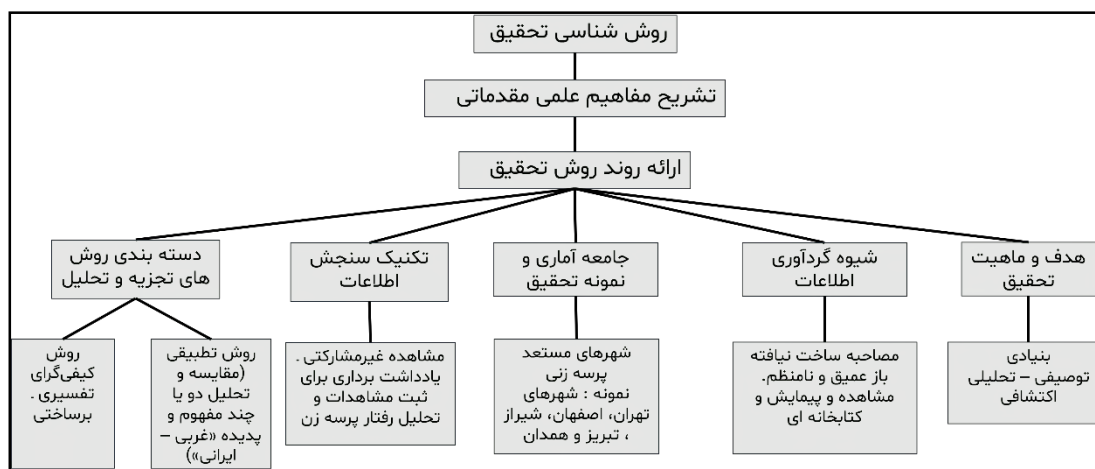
جدول ۱. پیشینه پژوهش

عنوان پژوهش	نویسنده / سال	یافته های پژوهش
پرسه زنی یا زندگی روزمره ایرانی	عباس کاظمی / ۱۳۸۸	منطقاً باید جماعت پاساژرو را به دو دسته‌ی خریداران و مصرف کنندگان تقسیم کنیم. دسته اول، کسانی که برای خرید کالا به پاساژ می روند و دسته دوم، شامل افرادی می شوند که به دلایلی غیر از خرید، به پاساژ می روند. دسته اول، با استراتژی مراکز خرید، همخوان هستند، اما دسته دوم، از مراکز خرید استفاده تاکتیکی می کنند. پرسه زن، فردی است که از پاساژ، مصرف خاص خود را دارد. پرسه زنی از نظر ماضد استراتژی است و پرسه زن، از طریق نوعی هنر همزیستی و به اصطلاح دوسرتو ((هنر بودن در بین)) خریداران و فروشندگان است. آنان خود را به رنگ خریدار استتار می کنند، اما به قول حافظ، در خلوت خود ((آن کار دیگر)) می کنند.
باز طراحی فضاهای شهری با تأکید بر نقش پرسه زن (نمونه موردی: خیابان چهارباغ عباسی)	شراره فرج‌زاده دهکردی / ۱۳۹۷	خیابان چهارباغ عباسی به مکانی سرشار از تعاملات انسانی، تسهیل کننده فعالیت‌های اجتماعی و انتخابی شهروندان بدل گشته و عابران و پرسه‌زنان را به ماندن و توقف در خود ترغیب می کند.
دیالکتیک تمایز و تمایزدایی: پرسه زنی و زندگی گروه‌های فرودست شهری در مراکز خرید تهران	عباس رضایی و محمدرضایی / ۱۳۸۷	نویسندگان معتقدند که مراکز خرید در پی ایجاد زندگی خاصی برای طبقات متوسط شهری اند که این سبک از طریق خرید و مصرف کالاها فراهم می شود، در عین حال، پرسه‌زنی در ایران به آن معنایی که نویسندگان اختیار کرده‌اند خود زندگی گروه‌های فرودست شهری را شکل داده است.
تجربه پرسه زنی و باز شکل دهی فضاهای همگانی شهری	جمال محمدی، امید جهانگیری و یوسف پاکدامن / ۱۳۹۴	پرسه زنی پراکسی اجتماعی است که از طریق آن گفتمان رسمی مسلط بر عرصه های شهری که سعی در تثبیت و شکل دهی این عرصه ها دارد، به چالش کشیده می شود و پرسه زنان به میانجی تسخیر نمادین این عرصه ها و خلق نظام معنایی خاص خود سعی در باز شکل دهی این عرصه های شهری دارند. به بیان دیگر عرصه های شهری صحنه معارضة جویی و نیروی متفاوت است که یکی سعی در تثبیت گفتمان مسلط و دیگری سعی در باز تولید فضاهای گفتمانی و ارائه خوانش های متفاوت در این عرصه ها را دارد.
خوانشی از تجربه شهری در خیابان‌های استانبول تا پرسه زنی ذهنی در خیابان‌های تهران نمونه موردی: استقلال استانبول، لاله زار تهران	مجید منصور رضایی، آتوسا مدیری / ۱۳۹۲	نتایج نوشتار با گذار از معرفی تفاوت مکان‌های مورد بررسی و اثرگذاری متفاوت آنها در ساخت و تقویت جریان زندگی روزمره در دو شهر، این تفاوت‌ها را حاصل پراکسی فضایی متفاوت به سبب قرائت‌های گوناگون از جریانات و مفاهیمی چون مدرنیته، قدرت و ایدئولوژی حاکم بر تولید و بازتولید فضا در دو شهر می داند.
فرهنگ و زندگی روزمره	اندی بنت / ترجمه لیلا جوافشانی و حسن جاوشیان / ۱۳۹۳	فرهنگ و زندگی روزمره مرور جامعی از مدل های نظری، مسائل و پیچیدگی های فعالیت های فرهنگی معاصر به دست می دهد. برای این کار مطالعه منظمی در باره چونی تغییر تفکر آکادمیک در زمینه فرهنگ توده ای تا منتقدان رادیکال و پست مدرنیست تعبیر فرهنگ توده ای و سپس مفهوم «چرخش فرهنگی» انجام می دهد.

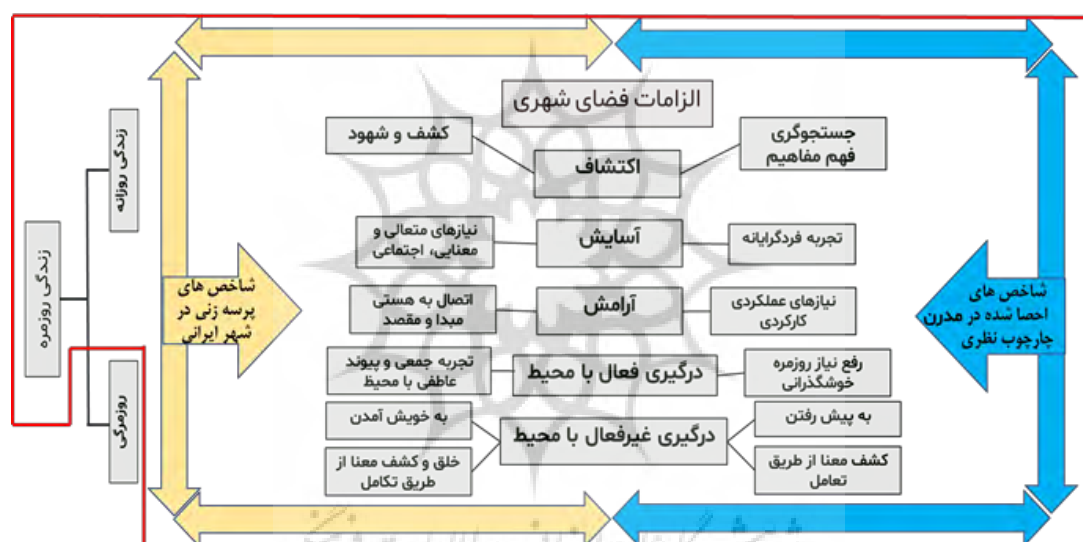
امروزه در جامعه پسا انقلابی	عباس کاظمی / ۱۳۹۵	کاظمی با نگارش این کتاب و تاکیدش بر جامعه شناسی زندگی روزمره در ایران، از یک سو به ادبیات علوم اجتماعی کلیشه ای فاصله گرفته و به مطالعه واقعیت های عینی جامعه پرداخته و از دیگر سو ابعاد بسیار مهم و پیچیده از زندگی روزمره ایرانیان را از طریق مشاهدات دقیق مردم نگارانه انجام داده که این اولین سری از مطالعات جامعه شناختی در باب زندگی روزمره در ایران است.
اگر به خودم برگردم	والریا اوئیزلی / ترجمه کیوان سرشته / ۱۳۹۷	پرسه های او در واقع نقشه نگاری اند، جستجو برای ترسیم ذهن خیابان ها، زبان ها و زوایای بکر انسانی.
نقشه هایی برای گم شدن	ربکا سولینیت / ترجمه نیما م. اشرفی / ۱۴۰۱	او معتقد است تاریخچه هر چیز بخشی جدانشدنی از آن و قابل احترام است که امکان گم شدن در زمان را به ما می دهد. گم شدنی که سولینیت از آن می گوید لزوماً گم شدن در مختصات جغرافیایی نیست بلکه گم کردن زمان هم هست. موقعیتی که او از آن حرف می زند پرسه زدن در خاطرات، افکار و ذهن است.
بازخوانی تجربه پرسه زنی در رمان های فارسی دهه هشتاد	صفیه خدای فهادان، سمیرا بامشکی، بهزاد برکت و مهدی نجف زاده / ۱۴۰۰	رویکرد گزینشی جامعه نسبت به مدرنیسم، بر ادراک سوژه از شهر تأثیر مخربی دارد و تجربه پرسه زنی را تلخ و آشفته می کند. سوژه پرسه زن از فرهنگ شهرنشینی بی بهره است، اما مواهب دنیای شهر را مطالبه می کند. انگیزه اصلی او در این رمان، کامیابی، تفریح و بازپس گرفتن جوانی ازدست رفته بوده است. آنچه تجربه می کند، تحقیر، بیگانگی و بی‌هنجاری است. او راه چاره را در خشونت ورزیدن، انتقام گیری و جنون می یابد و در نهایت خودکشی می کند.

روش تحقیق

این پژوهش با رویکردی کیفی و تفسیری به بررسی پرسه‌زنی شهری به عنوان یک تجربه چندساحتی می‌پردازد که تعامل میان جسم، روح و ذهن را در فضاهای عمومی شهرهای ایرانی تحلیل می‌کند. با توجه به ماهیت پدیده‌محور تحقیق، از روش‌های مردم‌نگاری شهری و مطالعه موردی بهره گرفته شده تا تجربیات زیست‌شده پرسه‌زنان در بسترهای مختلف فرهنگی و فضایی به‌طور عمیق مورد بررسی قرار گیرد. ابزارهای گردآوری داده شامل مشاهده میدانی غیرمشارکتی برای ثبت رفتارهای پرسه‌زنان در فضاهای عمومی، مصاحبه‌های نیمه‌ساختارمند با شهروندان، معماران، و متخصصان حوزه شهرسازی، و تحلیل محتوای اسناد و متون تاریخی و معاصر درباره فضاهای شهری است. داده‌های به‌دست آمده با روش تحلیل مضمون بررسی می‌شوند تا الگوهای معنایی و نمادین مرتبط با پرسه‌زنی شهری در فرهنگ ایرانی شناسایی گردد. پژوهش در چارچوب پارادایم برساخت‌گرایانه انجام شده که بر اهمیت نقش افراد در خلق معانی اجتماعی تأکید دارد و نشان می‌دهد که چگونه تعاملات میان افراد و محیط‌های شهری به شکل‌گیری تجربیات حسی و ذهنی آن‌ها کمک می‌کند. این مطالعه تلاش می‌کند تا با بررسی تأثیر پرسه‌زنی بر کیفیت فضاهای عمومی، راهکارهایی برای طراحی شهری ارائه دهد که همسو با نیازهای جسمانی، روحی و ذهنی شهروندان باشد و به ارتقای هویت مکان و سرزندگی فضاهای شهری کمک کند.



شکل ۱. فرایند انجام بخش روش شناسی تحقیق



شکل ۲. مدل مفهومی پژوهش

یافته های پژوهش

پرسه زنی به عنوان یک فعالیت انسانی پیچیده و چندبعدی، تأثیرات زیادی بر فرد و تعاملات او با محیط شهری دارد. در این روند، نه تنها جسم انسان در حال حرکت است، بلکه روح و ذهن نیز درگیر فرآیندهای گوناگونی می شوند که به تجربه ای منحصر به فرد از پرسه زنی تبدیل می شود. این سه ساحت، یعنی جسم، روح و ذهن، در تعامل با یکدیگر نقش مهمی در تجربه انسان از فضاهای شهری ایفا می کنند. تحلیل نقش این سه ساحت می تواند به درک بهتری از تأثیرات پرسه زنی در محیط های شهری و همچنین نحوه طراحی فضاهای شهری کمک کند. در ادامه، به بررسی هر یک از این ساحت ها و تعامل آن ها در پرسه زنی پرداخته خواهد شد.

تحلیل تحرک جسمانی

تحرک جسمانی به عنوان یکی از ارکان اصلی پرسه زنی، رابطه ای پیچیده با طراحی فضاهای شهری دارد و رفتار حرکتی انسان ها در این فضاها تحت تأثیر مؤلفه های متعددی از جمله طراحی کالبدی، نوع فضاهای عمومی، معماری، و تأسیسات شهری قرار می گیرد. به

عبارت دیگر، کالبد شهری می‌تواند در تسهیل یا محدودیت حرکت‌های جسمانی افراد نقش بسزایی داشته باشد و همچنین بر تجربه‌های فردی از پرسه‌زنی تأثیرگذار باشد. در جوامع مختلف، از جمله در شهرهای مدرن و ایرانی، طراحی فضاها و چیدمان شهری، تأثیرات متفاوتی بر نوع و نحوه تحرک جسمانی دارد. در شهرهای مدرن، که به‌طور کلی طراحی‌های شهری متمایل به ایجاد جریان سریع حرکت افراد دارند، فضاها برای تسهیل حرکت سریع و بی‌وقفه طراحی می‌شوند. به‌عنوان مثال، بزرگراه‌ها، ایستگاه‌های مترو، و راه‌های عریض به‌منظور تسهیل حرکت سریع افراد در نظر گرفته می‌شوند. این فضاها معمولاً به‌دلیل کمبود فضاهای سبز و عمومی، تعاملات اجتماعی و معنوی افراد را محدود می‌کنند و در برخی موارد می‌توانند احساس انزوا یا سرگشتگی را در افراد ایجاد نمایند. به‌ویژه در مناطق شهری پرجمعیت، سرعت بالای حرکت و تمرکز بر کارکردهای عملکردی به‌جای انسان‌محوری ممکن است موجب از بین رفتن حس تعلق به فضا و فقر تعاملات اجتماعی شود. در مقابل، شهرهای ایرانی با طراحی فضاهایی که بر تعاملات اجتماعی و معنوی تأکید دارند، به‌گونه‌ای عمل می‌کنند که حرکت جسمانی در آن‌ها به‌طور طبیعی با تجارب انسانی پیچیده‌تری پیوند می‌خورد. در این نوع طراحی‌ها، معابر باریک، میدان‌های عمومی، بازارهای سنتی و فضاهای باز می‌توانند به تسهیل حرکت‌های جسمانی کمک کنند و در عین حال فضایی برای توقف و تأمل ایجاد نمایند. این ویژگی‌ها، به‌ویژه در مراکز تاریخی شهرها، فضای مناسبی را برای پرسه‌زنی به‌وجود می‌آورند، زیرا افراد نه تنها حرکت فیزیکی می‌کنند بلکه در تعامل با محیط، افراد دیگر، و فرهنگ‌های مختلف وارد یک تجربه معنوی و اجتماعی می‌شوند. به‌طور کلی، در شهرهای ایرانی، به‌ویژه در نواحی بافت قدیمی، پرسه‌زنی از حرکت‌های جسمانی فراتر می‌رود و به‌عنوان یک تجربه‌ای فرهنگی، معنوی و اجتماعی تعریف می‌شود. طراحی فضاهای شهری در این نوع شهرها به‌گونه‌ای است که در عین فراهم آوردن امکان حرکت جسمانی، فرصت‌هایی برای توقف، تأمل، و برقراری ارتباط با سایرین ایجاد می‌کند. برای نمونه، در بازارهای سنتی ایرانی، افراد به‌طور غیرمستقیم در حال پرسه‌زنی هستند؛ حرکات جسمی آن‌ها به‌گونه‌ای است که در عین رسیدن به مقصد، درگیر تعاملات اجتماعی و شناخت فرهنگی می‌شوند.

نمونه داخلی: بازارهای سنتی ایرانی

یکی از نمونه‌های بارز و ملموس در تحلیل تحرک جسمانی در شهرهای ایرانی، بازارهای سنتی است. بازارهای سنتی ایرانی علاوه بر آنکه فضاهایی برای خرید و فروش کالا هستند، محیط‌هایی به‌حساب می‌آیند که در آن‌ها تجربه‌های اجتماعی، فرهنگی، و معنوی شکل می‌گیرند. در این فضاها، معابر باریک و پیچیده، فضاهای بسته و سقف‌دار، و معماری خاصی که در دل بافت قدیمی شهرها شکل گرفته است، حرکت جسمانی افراد را به یک تجربه‌ای چندوجهی تبدیل می‌کند. در بازارهای سنتی مانند بازار تبریز، بازار اصفهان یا بازار تهران، حرکت افراد از روی طرح‌های دقیق معماری و چیدمان خاص فضا هدایت می‌شود. این بازارها از یک سو اجازه حرکت آزادانه به افراد می‌دهند و از سوی دیگر به دلیل محدودیت‌های فضا، افراد ناچار به تعامل با دیگران و محیط پیرامون خود می‌شوند. در این فضاها، حرکت تنها به‌عنوان یک کارکرد فیزیکی مطرح نیست؛ بلکه افراد در این مسیر حرکت، با فرهنگ‌ها، کالاها، تاریخ، و جامعه‌شناسی شهری روبرو می‌شوند که همگی این‌ها به‌نوعی به تحرک جسمانی افراد شکل می‌دهند. در این بازارها، علاوه بر تسهیل حرکت جسمانی، امکان توقف و تعامل نیز فراهم می‌آید. بازارهایی همچون بازار کوی سنبل‌زار در اصفهان یا بازار فردوسی در تهران، به‌دلیل آنکه فضای پرجنب‌وجوشی از تعاملات اجتماعی و فرهنگی هستند، نه تنها فضایی برای حرکت جسمانی فراهم می‌آورند، بلکه به‌عنوان فضاهایی برای ارتباطات اجتماعی و تجربه‌های معنوی نیز شناخته می‌شوند. در این نوع فضاها، افراد در حرکت‌های روزانه خود، به‌طور ناخودآگاه درگیر فضاهای معنوی و اجتماعی می‌شوند که خود منجر به تحولات روانی و اجتماعی خواهد شد. به‌طور کلی، طراحی بازارهای ایرانی به‌گونه‌ای است که نه تنها از نظر جسمانی، حرکت را تسهیل می‌کند، بلکه افراد را به سمت تجربه‌های عمیق‌تر از تعاملات اجتماعی، فرهنگی و معنوی

هدایت می‌کند. این طراحی‌های خاص باعث می‌شوند که حرکت جسمانی در این فضاها به‌عنوان یک فرآیند یکپارچه در کنار تحول روحی و ذهنی فرد قرار گیرد، به‌ویژه در فضاهایی که بار معنوی دارند.

تحلیل تحول روحی و ذهنی

پرسه‌زنی در فضاهای شهری نه تنها تأثیرات قابل توجهی بر تحرک جسمانی افراد دارد، بلکه بر روح و ذهن آن‌ها نیز تأثیرات عمیق و پایداری بر جای می‌گذارد. محیط‌های شهری به‌ویژه فضاهای عمومی، به‌طور مستقیم بر تحول روحی و ذهنی افراد تأثیر می‌گذارند و می‌توانند در شکل‌دهی به احساسات، نگرش‌ها و حالت‌های روانی نقش بسزایی ایفا کنند. این تأثیرات به‌ویژه در فضاهایی که به‌طور خاص برای تعاملات اجتماعی، فرهنگی و معنوی طراحی شده‌اند، بیشتر به چشم می‌خورند. در چنین فضاهایی، افراد می‌توانند از تجربه‌های ذهنی و روحی غنی‌ای بهره‌مند شوند که این تجربیات با فضاهای جسمانی و مادی که آن‌ها در آن قرار دارند، کاملاً متفاوت است. در شهرهای ایرانی، که غنای فرهنگی، تاریخی و معنوی خاصی دارند، پرسه‌زنی ممکن است باعث تغییرات روحی و ذهنی در افراد شود. محیط‌های شهری ایرانی، به‌ویژه در فضاهایی مانند بازارهای سنتی، مساجد، میدان‌ها و دیگر مکان‌های عمومی، ظرفیت بالایی برای ایجاد تجربیات معنوی و روحی دارند. فردی که در حال پرسه‌زنی در چنین فضاهایی است، به‌طور ناخودآگاه با عناصری از فرهنگ و معنویت ایرانی-اسلامی روبرو می‌شود که می‌تواند باعث تأمل و تفکر عمیق‌تری شود. برای مثال، در حالی که فرد در بازارهای قدیمی یا حیاط یک مسجد قدم می‌زند، ممکن است در مواجهه با هنرهای دستی، معماری اسلامی یا تماشای جمعیت در حال عبادت، به تأملات روحی و ذهنی پرداخته و از دنیای مادی فاصله بگیرد.

جدول ۲. تأثیر فضاهای شهری بر تحول روحی و ذهنی در پرسه‌زنی (یافته‌های تحقیق)

نوع فضا	ویژگی‌های فضایی	تأثیر بر روح و ذهن افراد	نمونه داخلی ایران
بازارهای سنتی	معابر باریک، سقف‌دار، پرچنب‌وجوش	ایجاد حس تعلق، بازتعریف هویت فرد، تحریک تفکر معنوی	بازار تبریز
مساجد	فضای معنوی، سکوت، عبادت جمعی	آرامش ذهنی، تأمل در مفاهیم دینی و فلسفی	مسجد شیخ لطف‌الله اصفهان
فضاهای سبز شهری	فضای باز، درختان، زیبایی طبیعی	کاهش استرس، ایجاد آرامش و راحتی، بهبود روحیه و کیفیت زندگی	پارک لاله تهران
میدان عمومی	فضاهای باز، تعاملات اجتماعی	تقویت ارتباطات اجتماعی، افزایش احساس همبستگی اجتماعی و فرهنگی	میدان نقش جهان اصفهان

نمونه داخلی: بازار تبریز

یکی از نمونه‌های برجسته در تحلیل تأثیر محیط شهری بر تحول روحی و ذهنی، بازار تبریز است. این بازار تاریخی و فرهنگی که به‌عنوان یکی از بزرگ‌ترین و قدیمی‌ترین بازارهای سرپوشیده جهان شناخته می‌شود، فضایی است که علاوه بر کارکردهای تجاری، ویژگی‌های معنوی و فرهنگی غنی نیز دارد. معابر باریک و پیچ در پیچ این بازار، سقف‌های چوبی و طاق‌های بزرگ، فضایی ایجاد می‌کنند

که در آن فرد به‌طور ناخودآگاه وارد یک فرآیند تأملی می‌شود. این فضا به‌ویژه با حضور هنرهای دستی، صنایع دستی، معماری سنتی و در کنار آن تعاملات اجتماعی، فضای مناسبی برای ایجاد تجربه‌های ذهنی و روحی به شمار می‌آید. در بازار تبریز، فرد می‌تواند به‌طور همزمان درگیر خرید و فروش باشد، اما در عین حال از جنبه‌های معنوی نیز بهره‌برداری کند. بوی خوش انواع ادویه‌ها، رنگارنگی کالاها، و حتی شنیدن صدای گفت‌وگوهای مردم، همه در ایجاد یک تجربه چندحسی و روحی در این بازار نقش دارند. علاوه بر این، تعامل با فروشندگان و دیگر خریداران، به‌ویژه در چنین فضاهایی که در آن‌ها جامعه به هم نزدیک‌تر است، می‌تواند موجب احساس همبستگی اجتماعی و تقویت هویت فرهنگی فرد شود.

تأثیر فضاهای سبز شهری

فضاهای سبز شهری نیز یکی دیگر از فضاهایی هستند که تأثیرات عمیقی بر تحول روحی و ذهنی افراد دارند. این فضاها به‌ویژه در شهرهایی که دارای پارک‌ها و باغ‌های تاریخی هستند، می‌توانند موجب کاهش استرس و بهبود کیفیت زندگی شوند. برای مثال، پارک لاله تهران، با درختان سرسبز و فضای آرامش‌بخش خود، محیطی مناسب برای کاهش فشارهای روزمره و ایجاد احساس آرامش در افراد فراهم می‌آورد. افراد در چنین فضاهایی نه تنها از نظر جسمی راحتی بیشتری را تجربه می‌کنند، بلکه در مواجهه با زیبایی‌های طبیعی، حس تجدید انرژی و انگیزه به آن‌ها منتقل می‌شود. در این فضاها، هماهنگی میان جسم، روح و ذهن به‌طور طبیعی اتفاق می‌افتد، زیرا افراد در کنار حرکت جسمانی در فضای سبز، از آرامش روانی و تحول ذهنی نیز بهره‌مند می‌شوند.

ارتباط هماهنگی جسم، روح و ذهن در پرسه‌زنی

پرسه‌زنی در فضاهای شهری که از نظر معنوی و فرهنگی غنی هستند، نه تنها حرکت جسمی فرد را به پیش می‌برد بلکه در ابعاد روحی و ذهنی نیز تحولات قابل توجهی ایجاد می‌کند. در شهرهای ایرانی، طراحی فضاهای شهری به گونه‌ای است که این سه ساحت (جسم، روح و ذهن) در تعامل با یکدیگر قرار می‌گیرند و تجربه‌ای جامع از پرسه‌زنی به فرد منتقل می‌شود. این هماهنگی می‌تواند به فرد کمک کند تا از یک تجربه فیزیکی و اجتماعی به یک تجربه معنوی و ذهنی عمیق‌تر دست یابد، که موجب تحول در نگرش‌ها، احساسات و رفتارهای او می‌شود.

بررسی هماهنگی میان جسم، روح و ذهن در حرکات‌های هدفمند

یکی از جنبه‌های کلیدی و بسیار مهم در تحلیل پرسه‌زنی، بررسی هماهنگی میان جسم، روح و ذهن در حرکات‌های هدفمند است. این هماهنگی به‌ویژه در فضاهای شهری ایرانی اهمیت ویژه‌ای دارد. در بسیاری از این فضاها، این هم‌زمانی و هماهنگی به‌طور طبیعی و بدون نیاز به طراحی پیچیده و تحمیل شده، ایجاد می‌شود. حرکت فرد در هنگام پرسه‌زنی در شهرهای ایرانی نه تنها یک عمل جسمانی و فیزیکی است، بلکه به‌طور همزمان یک فرآیند معنوی و ذهنی نیز به شمار می‌آید که به‌طور غیرمستقیم با جنبه‌های اجتماعی، فرهنگی و تاریخی محیط تعامل می‌کند. در این فضاها، هدف از پرسه‌زنی معمولاً فراتر از تأمین نیازهای مادی و فیزیکی افراد است و به‌جای آن، فرد به دنبال تجربه‌هایی عمیق‌تر، تغییرات روحی و تعالی معنوی است.

نقش طراحی شهری در ایجاد هماهنگی میان جسم، روح و ذهن

یکی از مهم‌ترین عوامل مؤثر در ایجاد این هماهنگی، طراحی و معماری فضاهای شهری است. در واقع، طراحی فضاهای شهری می‌تواند به‌عنوان کاتالیزوری برای تسهیل هم‌زمانی این سه ساحت از انسان عمل کند. در طراحی فضاهای شهری ایرانی، به‌ویژه در فضاهایی که به تعاملات اجتماعی و فرهنگی مرتبط هستند، معماری و طراحی به گونه‌ای است که نه تنها به حرکت فیزیکی افراد توجه می‌کند، بلکه آن‌ها را به‌طور ناخودآگاه به سمت تجربیات معنوی، فرهنگی و ذهنی هدایت می‌کند. این طراحی‌ها معمولاً شامل فضاهایی چون بازارهای

سنتی، میدان‌های عمومی، مساجد، معابر قدیمی و فضاهای سبز است که در آن‌ها افراد می‌توانند به‌طور هم‌زمان با بدن و روح خود حرکت کنند و به‌نوعی هم‌آهنگی میان جسم، روح و ذهن دست یابند. به عنوان مثال، در یک مسجد ایرانی، افراد نه تنها با بدن خود در فضا حرکت می‌کنند بلکه با تجربه‌های معنوی و ذهنی درگیر می‌شوند که معمولاً در قالب نماز، عبادت، تفکر و تأمل در فضای معنوی مسجد صورت می‌گیرد. در این فضا، حرکت‌های جسمی مانند راه رفتن یا نشستن در کنار سایر تجربیات ذهنی مانند مراقبه و تفکر معنوی به یک تجربه یکپارچه تبدیل می‌شود که هدفمند و با معنای خاصی طراحی شده است.

طراحی فضاهای سبز و تأثیر آن بر هماهنگی میان جسم، روح و ذهن

یکی دیگر از جنبه‌های مهم در هماهنگی جسم، روح و ذهن در فضاهای شهری، وجود فضاهای سبز و آرامش‌بخش است. فضاهای سبز، پارک‌ها و باغ‌های شهری نه تنها به‌عنوان فضایی برای استراحت و تفریح جسمانی عمل می‌کنند، بلکه بر آرامش ذهنی و روحی افراد نیز تأثیر دارند. طراحی این فضاها به گونه‌ای است که فرد می‌تواند در آن‌ها از فشارهای روزمره زندگی فاصله گرفته و در کنار طبیعت و محیط آرام، به نوعی تجدید انرژی روحی و ذهنی دست یابد. در چنین فضاهایی، هماهنگی میان حرکت‌های جسمی و آرامش روحی به وضوح دیده می‌شود. حرکت در این فضاها نه تنها جسم فرد را فعال می‌کند بلکه ذهن و روح او را نیز از وضعیت‌های استرس‌زا به وضعیت‌های آرامش‌بخش و تأملی منتقل می‌سازد. به‌طور مثال، در پارک‌های بزرگ شهری مانند پارک لاله تهران، فرد علاوه بر پیاده‌روی و فعالیت‌های فیزیکی دیگر، می‌تواند از زیبایی‌های طبیعی، گل‌ها و درختان لذت برده و به آرامش دست یابد. چنین فضاهایی نه تنها تأثیر مثبتی بر جسم فرد دارند، بلکه ذهن و روح او را به سمت بازسازی و تجدید انرژی هدایت می‌کنند.

فرآیند پرسه‌زنی هدفمند

پرسه‌زنی به‌طور کلی یک تجربه جامع است که باید در آن جسم، روح و ذهن در هماهنگی کامل قرار گیرند. در فضاهای شهری ایرانی، این هماهنگی به‌طور طبیعی و بدون نیاز به برنامه‌ریزی پیچیده و اضافی اتفاق می‌افتد. افراد در هنگام پرسه‌زنی نه تنها در فضا حرکت می‌کنند بلکه از تجارب ذهنی و روحی خود نیز بهره‌برداری می‌کنند. در واقع، پرسه‌زنی هدفمند در چنین فضاهایی می‌تواند تجربه‌ای غنی و متعالی باشد که نه تنها نیازهای مادی بلکه نیازهای روحی و ذهنی افراد را نیز پاسخ می‌دهد. در این فرآیند، طراحی فضاهای شهری باید به گونه‌ای باشد که این سه ساحت از انسان در تعامل با یکدیگر قرار گیرند. فضاهای شهری باید محلی را فراهم کنند که در آن، افراد بتوانند از حرکت جسمانی خود برای ایجاد تغییرات روحی و ذهنی بهره‌برداری کنند. به‌عنوان مثال، معابری که برای پرسه‌زنی طراحی می‌شوند باید نه تنها به گونه‌ای باشند که حرکت فیزیکی راحت باشد، بلکه باید در آن‌ها عناصری وجود داشته باشد که افراد را به تأمل، تفکر و تعامل با محیط و دیگران ترغیب کند. این فضاها می‌توانند شامل بازارهای سنتی، میدان‌های عمومی یا فضاهای سبز باشند که افراد را به تجربه‌های متعالی و هدفمند دعوت کنند.

نمونه‌های داخلی در ایران

در ایران، نمونه‌های زیادی از فضاهای شهری وجود دارد که هماهنگی میان جسم، روح و ذهن را به‌خوبی نشان می‌دهند. در این فضاها، افراد نه تنها از نظر جسمی فعال می‌شوند بلکه به‌طور معنوی و ذهنی نیز دچار تحولات و تأملات می‌شوند.

≠ بازار تبریز یکی از مهم‌ترین نمونه‌های شهری در ایران است که در آن هماهنگی میان جسم، روح و ذهن به‌طور واضح و طبیعی احساس می‌شود. در این بازار، افراد در حال حرکت فیزیکی و انجام فعالیت‌های تجاری هستند، اما در کنار آن، با هنرهای دستی، معماری اسلامی و تعاملات اجتماعی نیز درگیر می‌شوند که تأثیرات معنوی و ذهنی را ایجاد می‌کند. این فضا به گونه‌ای طراحی

شده است که فرد نه تنها حرکت فیزیکی را تجربه می‌کند بلکه در کنار آن، به‌طور ناخودآگاه درگیر تأملات فرهنگی و معنوی می‌شود.

≠ میدان نقش جهان اصفهان نیز یکی دیگر از نمونه‌های مهم است که نشان‌دهنده هماهنگی میان جسم، روح و ذهن در فضاهاى شهری است. در این میدان، افراد می‌توانند در حالی که در فضا حرکت می‌کنند، با معماری تاریخی و هنری، باغ‌ها، مساجد و دیگر عناصر فرهنگی و معنوی در تعامل باشند. حرکت در این فضا نه تنها به‌عنوان یک عمل جسمی بلکه به‌عنوان یک تجربه معنوی و ذهنی نیز محسوب می‌شود.

بررسی هماهنگی میان جسم، روح و ذهن در حرکت‌های هدفمند، به‌ویژه در فضاهاى شهری ایرانی، نشان می‌دهد که این نوع حرکت‌ها به‌طور طبیعی در بسیاری از این فضاها ایجاد می‌شود. پرسه‌زنی در شهرهای ایرانی نه تنها یک عمل جسمی است بلکه به‌طور هم‌زمان فرآیندی معنوی و ذهنی است که افراد را به سمت تجربه‌های عمیق‌تر و تعالی روحی هدایت می‌کند. طراحی شهری و معماری نقش حیاتی در تسهیل این هماهنگی دارند و می‌توانند فضاهایی را ایجاد کنند که در آن، حرکت‌های جسمی با تجربه‌های معنوی و ذهنی در تعامل باشند. نمونه‌های مختلفی مانند بازار تبریز و میدان نقش جهان اصفهان، که در آن‌ها هماهنگی میان جسم، روح و ذهن به‌طور آشکار مشاهده می‌شود، نشان‌دهنده اهمیت طراحی فضایی است که نه تنها نیازهای مادی افراد بلکه نیازهای روحی و معنوی آن‌ها را نیز پاسخ دهد. فضاهایی مانند این‌ها از طریق استفاده هوشمندانه از فضاهاى سبز، معماری مذهبی و فرهنگی و معابر عمومی، افراد را به‌طور ناخودآگاه وارد فرآیندهای هدفمند پرسه‌زنی می‌کنند. در نهایت، طراحی فضاهاى شهری باید به گونه‌ای باشد که این هماهنگی میان جسم، روح و ذهن را تسهیل کند و فضایی را فراهم کند که افراد از آن به‌عنوان یک تجربه انسانی غنی و متعالی بهره‌برداری کنند. بنابراین، در راستای ارتقاء کیفیت زندگی شهری، باید به این ابعاد در طراحی و برنامه‌ریزی فضاهاى عمومی توجه ویژه‌ای داشته باشیم.

نتیجه‌گیری و پیشنهادها

نتایج پرسه‌زنی به‌عنوان یک کنش انسانی پیچیده، از تعاملات چندوجهی میان جسم، روح و ذهن نشأت می‌گیرد و این سه ساحت در شکل‌دهی به تجربیات فردی و اجتماعی در محیط‌های شهری نقشی اساسی ایفا می‌کنند. یافته‌های این پژوهش نشان می‌دهد که پرسه‌زنی فراتر از یک فعالیت صرفاً فیزیکی است و در بطن خود حامل معانی عمیق اجتماعی، فرهنگی و روانی است که می‌تواند به درک بهتر از فضای شهری و هویت فردی و جمعی منجر شود. در این راستا، تحلیل ابعاد مختلف پرسه‌زنی در بستر شهرهای ایرانی، به‌ویژه در مقایسه با شهرهای مدرن، نشان‌دهنده تفاوت‌های معناداری در طراحی فضاهاى شهری و تأثیر آن‌ها بر کیفیت تجربه پرسه‌زنی است.

در بعد تحرک جسمانی، شهرهای ایرانی به واسطه طراحی‌های سنتی، معابر باریک، بازارهای سرپوشیده و میدان‌های عمومی، فضایی را فراهم می‌آورند که حرکت در آن‌ها نه تنها به‌عنوان یک کنش فیزیکی بلکه به‌عنوان بخشی از تعاملات اجتماعی و فرهنگی تعریف می‌شود. برخلاف شهرهای مدرن که اغلب بر سرعت و کارکردهای عملکردی تمرکز دارند و حرکت افراد را در مسیرهای مستقیم و بی‌وقفه هدایت می‌کنند، فضاهاى شهری ایرانی شرایطی را برای توقف، تأمل و تعامل فراهم می‌کنند. به‌عنوان مثال، در بازارهای سنتی ایرانی مانند بازار تبریز، حرکت افراد با تجربیات اجتماعی، فرهنگی و حتی معنوی همراه می‌شود. این بازارها علاوه بر کارکرد اقتصادی، بستری برای ایجاد حس تعلق، بازتعریف هویت فرد و تحریک تفکر معنوی فراهم می‌کنند. معماری پیچیده و پر جزئیات این فضاها، افراد را به حرکت‌های غیرمستقیم و تعاملات مستمر با محیط و سایر افراد هدایت می‌کند، که این امر به شکل‌گیری یک تجربه چندوجهی منجر می‌شود.

از سوی دیگر، تحول روحی و ذهنی در پرتو پرتو، به‌ویژه در فضاهای عمومی و معنوی شهرهای ایرانی، نقش بسزایی در ایجاد آرامش روانی، تقویت هویت فرهنگی و افزایش حس همبستگی اجتماعی دارد. فضاهایی مانند مساجد تاریخی، فضاهای سبز شهری و میادین عمومی نه تنها محلی برای حضور فیزیکی افراد هستند، بلکه به عنوان مکان‌هایی برای تأمل، عبادت، تعامل اجتماعی و بازاندیشی در مفاهیم فرهنگی و معنوی عمل می‌کنند. به‌طور خاص، مسجد شیخ لطف‌الله اصفهان نمونه‌ای از فضایی است که به واسطه معماری بی‌نظیر، سکوت و آرامش محیطی، تأثیر عمیقی بر ذهن و روح افراد می‌گذارد. این فضاها علاوه بر ایجاد آرامش ذهنی، به افراد فرصت می‌دهند تا از دنیای مادی فاصله بگیرند و به تأملات عمیق‌تری در زندگی و معنویت بپردازند. فضاهای سبز شهری نیز به عنوان یکی دیگر از عوامل مؤثر در تحول روحی و ذهنی، نقشی کلیدی در کاهش استرس، بهبود کیفیت زندگی و ارتقای سلامت روانی افراد دارند. برای مثال، پارک لاله تهران با فضای سبز و محیط آرام‌بخش خود، محیطی مناسب برای فرار از استرس‌های روزمره و تجربه آرامش در دل شهر فراهم می‌کند. این فضاها با فراهم کردن فرصت‌هایی برای قدم‌زدن، تأمل و ارتباط با طبیعت، به تعادل روح و ذهن کمک می‌کنند.

تحلیل یافته‌ها نشان می‌دهد که پرتو پرتو در شهرهای ایرانی، به واسطه طراحی فضایی و غنای فرهنگی، هماهنگی میان جسم، روح و ذهن را تسهیل می‌کند. این هماهنگی نه تنها به بهبود کیفیت زندگی شهری کمک می‌کند بلکه می‌تواند به بازتعریف رابطه فرد با فضاهای شهری و تقویت هویت شهری منجر شود. در شهرهای مدرن، تمرکز بر عملکردگرایی و کاهش تعاملات اجتماعی می‌تواند به کاهش این هماهنگی و افزایش احساس انزوا و بیگانگی منجر شود، در حالی که شهرهای ایرانی با طراحی‌های انسان‌محور، این تعاملات را تقویت می‌کنند. نمونه‌های داخلی مانند بازار تبریز و میدان نقش جهان اصفهان نشان می‌دهند که چگونه فضاهای شهری می‌توانند به بستری برای ایجاد تجربیات چندوجهی تبدیل شوند. در بازار تبریز، فرد علاوه بر خرید و فروش، در معرض تعاملات فرهنگی و اجتماعی قرار می‌گیرد و از طریق مواجهه با معماری سنتی و هنرهای دستی، به تجربه‌ای فراتر از یک فعالیت اقتصادی دست می‌یابد. این بازار به واسطه طراحی منحصر به فرد خود، فضایی را برای تعامل نزدیک‌تر افراد فراهم می‌کند که در نهایت به تقویت حس همبستگی اجتماعی و هویت فرهنگی منجر می‌شود.

در نهایت، یافته‌های این پژوهش تأکید می‌کند که طراحی فضاهای شهری باید به گونه‌ای باشد که تجربه پرتو پرتو را به یک فرآیند یکپارچه جسمی، روحی و ذهنی تبدیل کند. این امر مستلزم توجه به جنبه‌های مختلف طراحی شهری از جمله ایجاد فضاهای عمومی متنوع، توجه به فرهنگ و تاریخ محلی، و فراهم کردن فرصت‌هایی برای تعاملات اجتماعی و تأمل معنوی است. به عبارت دیگر، شهرها باید به گونه‌ای طراحی شوند که افراد نه تنها به صورت فیزیکی در آن‌ها حرکت کنند، بلکه بتوانند در فرآیند پرتو پرتو به تجربیات عمیق‌تر فرهنگی، اجتماعی و معنوی دست یابند. این رویکرد می‌تواند به بهبود کیفیت زندگی شهری، تقویت هویت فردی و جمعی، و افزایش همبستگی اجتماعی کمک کند. از منظر کاربردی، نتایج این پژوهش می‌تواند به طراحان شهری، برنامه‌ریزان و مدیران شهری کمک کند تا در طراحی و مدیریت فضاهای شهری، به نیازهای چندبعدی انسان توجه کنند. ایجاد فضاهایی که همزمان به جنبه‌های جسمانی، روحی و ذهنی انسان پاسخ دهند، می‌تواند به ایجاد شهرهایی پویا، زنده و انسان‌محور منجر شود. در این راستا، بازنگری در طراحی فضاهای عمومی، احیای بافت‌های تاریخی، و تقویت فضاهای سبز و معنوی می‌تواند به عنوان راهکارهایی مؤثر برای ارتقای کیفیت تجربه پرتو پرتو در شهرهای ایرانی مطرح شوند.

منابع و مأخذ

- Ardalan, N., & Bakhtiar, L. (1973). The sense of unity: The Sufi tradition in Persian architecture. University of Chicago Press.
- Auslander, P. (2019). Theory for Performance Study, Translation: Shahab Pazouki & Majid Parvanehpour. Tehran: Matn Publications. [In Persian].
- Benjamin, W. (1999). The arcades project. Harvard University Press. <https://www.hup.harvard.edu/catalog.php?isbn=9780674443024>
- Bennett, A. (2013). Culture and everyday life (L. Javafshani & H. Chavoshian, Trans.). Akhtaran.
- Binazir N. Roaming, (2021). Lived Experience in Transition and Halt (The Analysis of Roaming Subject nn“Immaaaaaaaa Laaaa aa “eeeeee eeaayy yyyyyy dddddd eee” eeee eeee))) :89-130. <http://lcq.modares.ac.ir/article-29-57802-en.html>. [in Persian].
- Chambers, R. (1999). Loiterature. University of Nebraska Press. Lincoln & London.
- Chittick, W. (2007). The Sufi path of knowledge: Ibn al-Arabi's metaphysics of imagination. State University of New York Press. <https://www.sunypress.edu/p-4552-the-sufi-path-of-knowledge.aspx>
- Coates, Ja. (2017). Key Figure of Mobility: The Flâneur. Social Anthropology. 25(1), 28–41. <http://dx.doi.org/10.1111/1469-8676.12381>
- Debord, G. (1994). The society of the spectacle. Zone Books. <https://www.zonebooks.org/>
- aa g,,,,, ,, 0000000Watter Bennnnnnn nā ee Su-ye aa iii eeee iii rrrr rrr uuuuu
Mohsen Maleki (Trans.). Tehran: Markaz. [in Persian].
- Fe,,,,,, ,, & F. Sayarrrrr 4444444‘. aarr ee aa āāēēh –ye Baaa:: ee gāii āāāā n Seeāāiiii
ee ee yāān –e āāā m eeeee ēēēTāāāāā āā)) ee āāān āā aa 'dddaar Rāēēhhhye āā.... -e āāāā ii
aa Fazāye Saa’’’’’’’ Pahhhhhhh hh-ye āāāā n Seeāāii-ye lāā, City. No. 2. pp. 29-49.
<https://doi.org/10.22059/ijar.2014.55494> .[in Persian].
- Fewwwwyy .. 0000000‘ee āāān Paeēēh zan aa Pas Zaeē’’’. aa eēēēye Tehranshahr. No. 4. pp. 52-59. [in Persian].
- Friedberg, A. (1993). Window shopping:cinema and the postmodern. Berkeley and Los Angeles: University of California Press.
- Ghahramani, M. B, Piravi Vanak, M, Mazaherian, H., & Sayyad, A. (2016). Reconfiguration of Flaneur of the Modern Metropolis in the Body of a Film Spectator. Honarhaye Ziba (Memari va Shahrsazi), 21(1), pp. 17-28. <https://doi.org/10.22059/jfaup.2016.59678>. [In Persian].
- Gharipour, M. (2012). Persian gardens and pavilions: Reflections in history, poetry and the arts. I.B. Tauris.
- Gluck, M. (2003). The Flaneur and the Aesthetic Appropriation of Urban Culture in Mid-19th-Century Paris, Theory, Culture & Society. London: SAGE.
- Gulshan, Z. (2020). Rumi's spirituality: A guide to the poet's metaphysics. Oxford University Press.
- HABIBI, M.. (2002). URBAN SPACE: A THEORETICAL APPROACH. SOFFEH, 11(33), 5-13. SID. <https://sid.ir/paper/94426/en>. [In Persian].
- Haghighayegh, M., Keshmiri, H., Movahed, Kh., Taghipour, M. (2023). Analysis of citizens' health from a physiological approach to a community- based strategy in Shiraz urban housing. Urban Environmental Planning and Development, 9 (3), 53-68. <https://doi.org/10.30495/juepd.2022.1959175.1076>. [In Persian].
- Kiani, M. Y. (2013). Traditional urban fabric of Iranian cities. Cultural Heritage Organization of Iran.

Lefebvre, H. (1991). The production of space. Blackwell. <https://www.wiley.com/en-us/The+Production+of+Space-p-9780631181774>

Lynch, K. (1960). The image of the city. MIT Press. <https://mitpress.mit.edu/books/image-city>
 aa ii,, ,,, & iiiii ,,, .. 4444444nn eee Seeæss ff Iiiiiiii 1 Re-Imagining Tehran Istiklal Avenue (Istanbul) vs. Laleh Zaar Avenue (Tehran). Journal of Fine Arts. Architecture and Urban Planning, 19(1), 43–56. <https://doi.org/10.22059/jfaup.2014.55376>. [In Persian].

Memarian, G. H. (2011). Introduction to Iranian architecture. Tehran University Press.

Mohamadi, J, Jahangiri, O, Pakdaman, Y. (2016). Flaneur and Reshaping of Urban Public Spaces. Social Sciences, 22(70), 279-312. [in Persian].

Mohammadi, J., Jahangiri, O., pakdaman, Y. (2016). Flaneur and Reshaping of Urban Public Spaces Jamal Mohamadi Omid Jahangiri Yusef Pakdaman. Social Sciences, 22(70), 279-312. https://qjss.atu.ac.ir/article_4149.html?lang=en. [In Persian].

Moienei, M., Zali, N., Zabihi, H. (2024). The effect of physical components on the soul of a place and its role in the formation of the spirit of the city and citizens with an emphasis on environmental psychology. Case study: neighborhoods of Rasht city. Urban Environmental Planning and Development, 13(4), 131-146. <https://sanad.iau.ir/Journal/juep/Article/1129906>. [In Persian].

Naas, P. J. (2012) The Urban Anthropologist as Flâneur: the Symbolic Pattern of Indonesian Cities. Wacana, 14(2), pp. 429-454.

Nasr, S. H. (2006). Islamic science: An illustrated study. World Wisdom. <https://www.worldwisdom.com/books/islamic-science-an-illustrated-study/>

Nasr, S. H. (2015). Islamic philosophy from its origin to the present: Philosophy in the land of prophecy. State University of New York Press. <https://sunypress.edu/Books/I/Islamic-Philosophy-from-Its-Origin-to-the-Present>

Nurul Islami, M. (2021). Walking, Body, and the City: Pleasure and the Co-formation of the Self and the City. Journal of Southeast Asian Communication, 2(1), pp. 1-23. <https://doi.org/10.22034/gahr.2024.481139.2283>. [In Persian].

Osmanian, A., Rahimi, M. and Saed Moucheshi, R. (2024). Comparison of the Formation of Flânerie in Urban Spaces from the Perspectives of Iranian-Islamic Wisdom and Western Philosophers, with Emphasis on Contextual Features (Beliefs, Culture, History, and Literature). Geography and Human Relationships, 7(2), 403-417. <https://doi.org/10.22034/gahr.2024.481139.2283>. [In Persian].

Pakzad, J. (2007). Urban design process. Shahid Beheshti University Press.

pazouki S.(2023). The Formation and Expansion of the Concept of Performance in Urban Siiii es Fccgggggnn yyy ee ””” ” Cccceett ff “éé eeeé”. rr aan ee ggg cccceeeeee a Rewwwff Contemporary Litreatures and Theories; 4 (2) :44-59 URL: <http://udd.modares.ac.ir/article-40-67232-fa.html> . [In Persian].

Razzzzzzee,, .. 0000000“Paeedh zaii ctttt aa Paeedh zan tttt ?”a aa eeeeye Tehranshahr. No. 4. pp. 80-89. [in Persian].

Seamon, D. (2015). A geography of the lifeworld: Movement, rest and encounter. Routledge. <https://www.routledge.com/A-Geography-of-the-Lifeworld-Movement-Rest-and-Encounter/Seamon/p/book/9780367337882>

Sennett, R. (1994). Flesh and stone: The body and the city in Western civilization. W. W. Norton & Company. <https://wwnorton.com/books/Flesh-and-Stone/>

Shaterian, M. (2018). Cultural identity in Iranian urban spaces. Iranian Studies Journal.

Shepherd, R. (2016). Wandering in the city: The flâneur in urban culture. Palgrave Macmillan. <https://www.palgrave.com/gp/book/9781137463982>

Shepherd, S. (2016). *The Cambridge Introduction to Performance Theory*. Cambridge: Cambridge University Press.

Shortell, T., & Brown, E. (2014). *The Flânerie: A Way of Walking, Exploring and Interpreting the City*. In *Walking in the European City: Quotidian Mobility and Urban Ethnography*. London: Routledge.

Soja, E. W. (1996). *Thirdspace: Journeys to Los Angeles and other real-and-imagined places*.

Sontag, S. (2013). *On Photography*, Translation: Negin Shidoush & Farshid Azarang. Tehran.

Tavana, S. , Shafiei, M. and SAdighi, B. (2016). Wandering, Critical Sociology and Everyday
Lee Saill e Syyy Rasssss sssss s See.. Cttaaall Siiii es & Cmmnaaaaaa,, 11111199-68.
https://www.jcsc.ir/article_19082.html?lang=en. [In Persian].

Yavari,M., Sheakholeslami,A., Sasanpour,F. (2022). Investigating the relationships between indicators of the concept of quality in urban open spaces for spending leisure time (case study of Arak city) .*Urban Environmental Planning and Development*, 7 (2), 13-30.
<https://doi.org/10.30495/juepd.2022.694794>. [In Persian].

