

روان‌شناسی محیط در ورزش
فنگ‌شویی در ورزش

مجدالدین مستعان

مهشید نعمتی

محمّد کرامتی مقدم

www.ketab.ir

روان‌شناسی محیط در ورزش (فنگ‌شویی در ورزش)

مجدالدین مستعان

مهشید نعمتی

مجید کرامتی مقدم

صفحه‌آرایی: یگانه خدایمی

طرح جلد: پروین مراحمی

لیتوگرافی: پاییزان

چاپ: هزار نقش

صحافی: هزار نقش

چاپ اول: ۱۳۹۲

تعداد: ۱۰۰۰

قیمت: ۱۳۰۰۰ تومان

حقوق برای ناشر محفوظ است.

سرشناسه	مستعان، مجدالدین ۱۳۶۹
عنوان و نام پدیدآور:	روان‌شناسی محیط در ورزش (فنگ‌شویی در ورزش) / مجدالدین مستعان، مهشید نعمتی، مجید کرامتی مقدم، ۱۳۹۲
مشخصات نشر:	مجید کرامتی مقدم، ۱۳۹۲
مشخصات ظاهری:	۲۲۲ ص، مصور، جدول، نقش
شابک:	۹۷۸-۶۰۰-۰۴-۰۲۸۶-۰
وضعیت فهرست‌نویسی:	فبا
یادداشت	کتابنامه: ص ۱۲۹۹-۲۷۱ -
موضوع:	فنگ‌شویی
موضوع:	ورزش - جنبه‌های روان‌شناسی
شناسه افزوده	نعمتی، مهشید، ۱۳۶۱ -
شناسه افزوده	کرامتی مقدم، مجید، ۱۳۶۲ -
رده‌بندی کنگره:	۹/ف۱۷۷۹ BF ۱۳۹۲ ۵م
رده‌بندی دیویی:	۱۳۳/۲۳۳۷
شماره کتاب‌شناسی ملی:	۳۳۵۴۰۰۰

فهرست

۱۱.....	پیش‌گفتار
۱۵.....	مقدمه
۱۹.....	فصل اول: فنک‌شویی
۲۱.....	تاریخچه
۲۲.....	تاریخچه فنک‌شویی
۲۴.....	فنک‌شویی
۲۵.....	هدف فنک‌شویی
۲۸.....	معنای لغوی فنک‌شویی
۲۸.....	ویژگی‌های مهم فنک‌شویی
۲۸.....	فرکانس‌ها
۳۳.....	درونی
۳۵.....	فصل دوم: معماری ساخت و سازه‌ها و انرژی محیطی در ورزش
۳۹.....	بخش اول: سازه‌های ورزشی در حافظه تاریخ
۴۸.....	سازه‌ها در قرن بیست و یکم
۴۹.....	ایجاد سازه‌ها از منظری دیگر
۵۰.....	زیبائیشناسی و نظریات اجتماعی
۵۳.....	بخش دوم: اقلیم و معماری سازه‌ها
۵۵.....	تعمیر
۵۶.....	دمای هوا
۵۶.....	جریان هوا (باد)
۵۷.....	رطوبت هوا (بخار آب)

۵۸	انواع اقلیم
۵۹	مناطق سرد
۵۹	مناطق معتدل
۶۰	مناطق گرم و خشک
۶۰	مناطق گرم و مرطوب
۷۷	بخش سوم: معماری و فنگ‌شویی
۷۷	معماری و عناصر پنج‌گانه در فنگ‌شویی
۷۸	خه مغرب
۷۹	تقسیمبندی فضا، طبق جهات جغرافیایی هشت‌گانه در فنگ‌شویی
۸۰	تقسیمبندی فضا بر اساس عناصر پنج‌گانه
۸۱	آب، جهت هشت‌گانه: شمال
۸۱	آتش، جهت هشت‌گانه: جنوب
۸۲	فلز، جهت هشت‌گانه: غرب / شمال غرب
۸۲	خاک، جهت هشت‌گانه: جنوب غرب / مرکز / شمال شرق
۸۳	چوب، جهت هشت‌گانه: جنوب شرق
۸۶	تأثیر منابع طبیعی طلوع و غروب آفتاب در محیط فیزیکی و جریان انرژی "چی"
۸۸	پوشش سبز مجاور ساختمان
۸۹	احداث بناهای گوناگون در چنانچه بر اساس اصول معماری فنگ‌شویی
۸۹	نکته
۹۱	آب
۹۳	بخش چهارم: بررسی طراحی و اصول ساخت سازه‌های ورزشی
۹۳	سازه‌های ورزشی
۹۷	با پیشگامان معماری ورزشی
۹۹	بررسی ساختار استادیوم‌ها
۹۹	نگاهی به استادیوم آلیانز مونخ
۱۰۱	پوشش سقف
۱۲۱	مشخصات عمومی پروژه
۱۳۱	بخش پنجم: نکات کاربردی و مهم
۱۳۱	گریزی بر معماری سبز و آشنایی با اصول معماری نوین
۱۳۹	فصل سوم: معماری رنگ‌ها و اثرات انرژی محیطی در ورزش
۱۴۱	فنگ‌شوی رنگ‌ها و تأثیرات آن در محیط‌های ورزشی
۱۴۳	بخش اول: مبانی و مفاهیم بنیادی دید و رنگ
۱۴۳	رنگ‌ها

۱۴۴.....	نور و رنگ
۱۴۸.....	نور چیست؟
۱۵۰.....	طیف امواج الکترومغناطیس رنگ ها
۱۵۰.....	ویژگی‌های نور
۱۵۳.....	واقعیت چیزی که ما می‌بینیم
۱۵۴.....	جگونگی تشکیل ماهیت رنگ در چشم
۱۵۷.....	تأثیر رنگ‌ها
۱۵۹.....	کنتراست رنگها
۱۶۱.....	رنگ‌سای درجه دو (ثانویه)
۱۶۱.....	رنگ‌های درجه سوم (ثالثیه)
۱۶۱.....	رنگ‌های مکمل یا متمم
۱۶۱.....	خشای نور و تضاد روشنی
۱۶۴.....	ارامش رنگ سرد (خنک)
۱۶۵.....	کمپوزیت رنگ (تنظیم رنگ‌ها در فضا)
۱۶۶.....	بخش دوّم: رنگ در محیط
۱۶۶.....	انر رنگ در فضا
۱۷۰.....	اشکال هندسی و رنگها
۱۷۳.....	رابطه بین عناصر پنج گانه و اشکال هندسی در طبیعت
۱۷۷.....	رنگ‌ها
۱۸۰.....	«رنگ‌های هم‌خانواده قرمز»
۱۸۰.....	تأثیرات رنگ سرخابی؛
۱۸۰.....	تأثیر رنگ صورتی
۱۸۰.....	رنگ نارنجی؛
۱۸۱.....	خصوصیات رنگ نارنجی
۱۸۲.....	(خانواده رنگ نارنجی)
۱۸۲.....	رنگ برتقانی
۱۸۴.....	رنگ آبی؛
۱۸۷.....	رنگ‌های هم‌خانواده رنگ آبی؛
۱۸۷.....	نیلی
۱۸۷.....	رنگ بنفش
۱۸۹.....	رنگ سبز؛
۱۹۱.....	رنگ‌های هم‌خانواده رنگ سبز؛ سبز پشمی
۱۹۱.....	رنگ سفید؛
۱۹۴.....	دست‌آوردهای علمی روان‌شناسی رنگ در ورزش
۱۹۸.....	بخش سوم: نکات مهم کاربردی و جانبی
۱۹۸.....	فضایی بر از نور طبیعی

- ۲۰۲..... فاکتورهای مهم جهت ارزیابی کیفی سیستم روشنایی
- ۲۰۴..... خیرگی
- ۲۰۶..... انتخاب رنگ دیوارها
- ۲۰۶..... انتخاب رنگ کفپوش
- ۲۰۷..... نورپردازی
- ۲۰۸..... استفاده از طبیعت

۲۱۹..... منابع

www.ketab.ir

پیش‌گفتار

امروزه بگرایی دربارۀ فواید مسواک، نمی‌پرسد، چرا که؛ مسواک زدن و هدف آن امری بدیهی بوده و پرسش نمی‌سوال ایجاد نمی‌کند.

نزدیک به ۷۰ سال است که فرض بر کمک لوهان^۱، که جهان آتی را به جهت سهولت و وسعت ارتباطات، به دهکده جهانی شبیه‌سازی می‌گذرد. جهان با سرعت سرسام‌آور پیشرفت علم و دانش مواجه است.

دنیای امروز، دنیای ارتباطات و شبکه‌سازی است و کوچک‌ترین اکتشافات، دستاوردهای علمی نیز به واسطه اسباب و وسایل ارتباط جمعی نیز در دنیا گسترش می‌یابد. دانش روان‌شناسی نیز از این مقوله جدا نیست، این بخش از علم نیز به جهت کمک به شناخت و پاسخگویی به نیازهای جسمانی و روانی، تخصیص یافته و به دستاوردهای بزرگ و ارزشمندی رسیده است.

سلول‌های انسان، در زمانی معین و کوتاه، می‌میرند و در همان زمان سلول‌های جدید و جوان متولد و جایگزین می‌گردند. این سلول‌ها در مدت زمانی خاص کاملاً تغییر می‌یابند، بدون این که خود متوجه باشیم. اما شخصیت و روان خیلی حساس‌تراند و به دلیل پیچیدگی‌های خاص، به این سادگی دچار تغییر و تحول نمی‌شوند و در جریان رشد، که فرآیندی پیوسته و دائمی است، ممکن است دچار تغییرات شوند. روان

انسان امروزی، با ماشینی شدن زندگی بشر نادیده گرفته شده است و انسان در پی امرار معاش و یا انجام امور مختلف، اهمیتی برای آن قائل نیست. چه بسیار اتفاقات ناگواری که ریشه‌های آن به ناهنجاری‌های روانی و احوال پریشان افراد بر می‌گردد. با کمی تأمل در نحوه‌ی رفتار، یا تست‌های روان‌شناسی می‌توانیم از روان خود، آگاه شویم.

روان انسان دارای پیچیدگی‌های شگفتی است که دانش بشر هنوز از کشف این شگفتی‌ها عاجز است. اما به همان اندازه که در علم برای کشف این شگفتی‌ها زحماتی صورت گرفته، قصوراتی هم بوده و هست. معلوم نیست؛ چرا که انسان تا وقتی احساس نیاز نکند، دنبال چیزی نمی‌رود؟ آیا باید حتماً دچار بحران و ناملایمات در زندگی شویم تا روانمان مانند جسممان مراقبت کنیم؟ هشدارها و دستورالعمل‌های سازمان بهداشت جهانی، مورد بهداشت روانی، زنگ خطری برای این امر مهم به شمار می‌رود؛ زیرا می‌تواند بیماری‌ها را پیش از آنکه به جامعه محسوب گردد.

ما در اینجا به درمان و یا ارزی‌مانند آن نمی‌پردازیم، اما موضوعات مورد بحث از اصول مهمی هستند که سازمان‌های مختلف چون سازمان بهداشت جهانی، به آن اشاره دارند و آن پیشگیری از بیماری‌های روانی است.

محدودیت منابع فنگ‌شویی و اهمیت آن

مطرح کردن مبحث فنگ‌شویی در حیطه ورزش، یکی از مشکلات و محدودیت‌ها نیست، چرا که روان‌شناسان، روان‌پزشکان و محققین، همواره جهت درمان بیماری‌های جسمانی و روانی و هم در جهت پیشگیری از این بیماری‌ها ورزش فعالیت بدنی را امری ضروری دانسته و توصیه می‌نمایند. در حالی که با بررسی هر یک از جنبه‌های جهان امروز، در حیطه تخصصی خود صورت می‌پذیرد و هر کس از دیدگاه خود به آن موضوع می‌نگرد. قطعاً ورزشکاران به‌واسطه ورزش، کمتر دچار بیماری‌ها و ناملایمات روانی می‌گردند. در دنیای ماشینی کنونی، این احتمالات به قوت خود باقی می‌ماند. موضوع فنگ‌شویی، با ماهیت ساده و اصولی خاص می‌تواند در پیشگیری از این مشکلات، بشر را یاری نموده و جهتی متفاوت و زیبا به زندگی انسان ببخشد و بشر را با محیط اطرافش

آشتی دهد. از آنجا که دانش ورزش از تمامی علوم استفاده می‌نماید و به عنوان یک علم میان رشته‌ای مطرح می‌شود، بر آن شدیم در اثر حاضر رویکردی نوین را در حیطه روان‌شناسی ورزش پدید آوریم تا اهالی ورزش اعم از مربی، ورزشکار، مدیر و... از تمامی امکانات، حداکثر بهره را جهت دستیابی به اهداف ببرند. با توجه به نبود کتب تخصصی در این زمینه کتاب حاضر خالی از ایراد نخواهد بود. لذا از همه اساتید و صاحب نظران این علم آرزیم با پیشنهادات سازنده خود ما را در ادامه راه یاری سازند.

فنگ‌شویی چیست؟

هنر فنگ‌شویی به عنوان هنر چیدمان منزل مطرح و معروف می‌باشد، یا صرف نظر از این دیدگاه سطح ابتدای فنگ‌شویی، فلسفه عمیق‌تری در دل خود دارد که در این کتاب به آن خواهیم پرداخت. ریشه و هدف مهم فنگ‌شویی، در تغییر احوالات روانی به وسیله تعامل با طبیعت و تغییرات در محیط اطراف و اشیاء باز می‌گردد، البته اثرات مثبت ارتباط عمیق انسان با محیط اطراف به اثبات رسیده است. ما در اینجا سعی داریم اهالی ورزش را با این هنر آشنا کرده و آن را در زندگی و محیط فعالیت‌شان، به عمل درآورند؛ زیرا نکات مهم و کاربردی این علم در ورزش، به جهت سلامت روحی و روانی و بهبود عملکرد که از اهداف مهم در روان‌شناسی ورزشی است؛ حائز اهمیت می‌باشد.

سلامت روانی جایگاه ویژه‌ای در میان جوامع پیشرفته دارد و نگرانی به علوم روان‌شناختی اولین چیزی که به چشم خواهد آمد، سادگی و پیش یا فنادگی عملی آن است. ولی اگر از اثرات آن آگاه باشیم و یا آن را تجربه کنیم، به طور قطع نگرانی، تغییر خواهد کرد. از شاخه‌های پیشگیری و درمانی که امروزه مورد توجه‌اند می‌توان، به هنر درمانی اشاره کرد که شامل: استفاده از موسیقی سالم، دیدن و کشیدن نقاشی، استفاده از رنگ در لباس و محیط و امور دیگر که خود دارای جنبه‌های مثبت ثابت شده‌ای هستند، از منظر فنگ‌شویی، مولد انرژی محیطی بوده و موجب سلامت روانی و رفتاری در انسان می‌گردد.

با توجه به دستاوردهای علوم جدید و عمل و اشاعه آن‌ها، این رسالت بزرگ، می‌تواند در اذهان عمومی انعکاس خوبی بر جای بگذارد. به امید آن که با توجه به این امور، در راه رسیدن به اهداف والای انسانی نقش کوچک داشته باشیم.

امید است این اثر هر چند مختصر مورد توجه علاقمندان قرار گیرد و چنانچه هرگونه لغزشی را مشاهده نمودند بر دیده منت گذارده و به اطلاع نگارندگان برسانند تا نسبت اصلاح آن‌ها اقدام مقتضی به عمل آید، قبل از هر چیز از این لطف بی‌دریغ بسیار سپاسگزار می‌باشیم.

مولفان

E mail: counselling_ssport@yahoo.com

www.ketab.ir