

توظيف خريطة الباغوا في المنتجعات السياحية للصمت التأملي

Employing the bagua map in tourist resorts for contemplative silence

أ.م.د/ هبه إبراهيم سيد علي

أستاذ مساعد في قسم التصميم الداخلي بكلية التصميم والفنون - جامعة طيبة

Assist.Prof. Dr. Heba IBRAHEM Sayed Ali

Associate Professor at the College of Designs and Arts, Taibah University

hmm_275@yahoo.com

الباحثة/ ماريه خالد جمال سليمان

بكالوريوس التصميم الداخلي - جامعة طيبة

Researcher. Maryia Khaled Gamal Suliman

Bachelor of Interior Design Taibah University

tu4152422@taibahu.edu.sa

ملخص البحث:

تبدأ الحياة التأملية نحو الطبيعة حين تخطو الخطوة الأولى إلى الصمت التأملي الذي يبعث بداخل الإنسان السكينة والهدوء والسلام الداخلي، ومن المهم توفير المكان المناسب والمهيأ من خلال تصميم منتجعات يعمها الهدوء والسلام لتكون مناسبة حتى يبدأ فيها الإنسان رحلته نحو الصمت التأملي.. وهذه الرحلة والتجربة تأخذ الإنسان إلى النطاق الداخلي ولا يبدأ هذه التجربة إلا عندما يمر الإنسان بأزمة، أو صدمة نفسية، أو حتى رغبة في اتصال داخلي أعمق مع نفسه وفي خوض هذه التجربة يجب أن يكون المكان في وضع استرخائي وهدوء تام. وهناك دراسة لبعض المصممين الصينيين وهي (الفينج تشوي) والتي نتحدث فيها عن (خريطة الباغوا) وتقوم هذه الخريطة بزيادة طاقة الاسترخاء في المكان وهي خريطة تتضمن تسع محاور في تكاملها وتوزيعها الصحيح في الفراغات وتساعد هذه الخريطة في توزيع الفراغات في المبنى، وتوزيع الأثاث والخامات لجذب الطاقة الإيجابية في المكان وترتبط بكل جانب من جوانب حياتنا ويتناول هذا البحث دراسة خريطة الباغوا ومفهوم الصمت التأملي والمعايير التصميمية للمنتجعات السياحية، والجزء الثالث من البحث تناول دراسة تحليلية لنماذج من منتجعات سياحية وصولاً لتحقيق هذه الدراسة من خلال تصميم فراغات لمنتجعات الصمت التأملي كنموذج تصميمي في منطقة أمّالج بالمملكة العربية السعودية، وتم تصميم فراغ الاستقبال، وتصميم منطقة المسبح، وأيضاً تصميم صالة لليوجا.

وقد توصلت الباحثة إلى نتائج من أهمها أن توظيف الباغوا في التصميم الداخلي يساعد علي تحسين الطاقة الإيجابية للمكان عند توظيفها بالشكل الصحيح، كما توصلت أن التصميم الداخلي له من الأهمية في دراسة بعض المشاكل والضغوط النفسية وكيفية إيجاد الحلول التصميمية لتحقيق الراحة النفسية لأفراد المجتمع، وكأنت أهم التوصيات هي تطوير أساليب تصميم المنتجعات السياحية بما يتناسب مع معايير تحقيق تجربة الصمت التأملي

كلمات مفتاحية:

الصمت التأملي، الفينج تشوي، خريطة الباغوا، التصميم الداخلي، المنتجعات السياحية

Summary:

The contemplative life towards nature begins when you take the first step towards contemplative silence, which brings tranquility, tranquility, and inner peace within a person. It is important to provide the appropriate and prepared place by designing resorts filled with tranquility and peace to be suitable for a person to begin his journey towards contemplative silence... and this journey and experience takes the person enters the inner realm, and this experience does not begin until the person is going through a crisis, a psychological shock, or even a desire for a deeper inner connection with himself. To engage in this experience, the place must be in a state of complete relaxation and calm. There is a study by some Chinese designers, namely (Feng Shui), in which they talk about (the Bagua map). This map increases the energy of relaxation in the place. It is a map that includes nine axes in their integration and correct distribution in the spaces. This map helps in distributing the spaces in the building and distributing furniture and materials to attract energy. Positiveness in the place and is linked to every aspect of our lives. This research deals with the study of the bagua map, the concept of contemplative silence, and the design standards for tourist resorts. The third part of the research dealt with an analytical study of models of tourist resorts to achieve this study through designing spaces for contemplative silence resorts as a design model in the Umluj area. In the Kingdom of Saudi Arabia, the reception space was designed, the swimming pool area was designed, and a yoga hall was also designed.

The researcher reached results, the most important of which is that employing the bagua in interior design helps improve the positive energy of the place when used correctly. She also found that interior design is important in studying some problems and psychological pressures and how to find design solutions to achieve psychological comfort for members of society, and it was the most important. Recommendations are to develop design methods for tourist resorts that are consistent with the criteria for achieving an experience of meditative silence.

Keywords

silent retreat - feng shui - Bagua map ,Interior Design, Tourist resorts

مشكلة البحث:

احتياج الأفراد في بعض الأوقات للعزلة والاسترخاء لبعض الأيام، فهل هناك أماكن متاحة تلبي له هذا الاحتياج بعيداً عن ضغوط العمل والحياة وبعيداً عن مواقع التواصل والأخبار المزعجة؟ هل تطبيق الدراسة الصينية (الفينج تشوي) تحقق الانسجام والراحة والاتصال والتوازن في الحياة وتحول المساحات لتكون أكثر قوة وتناغماً وصحة

أهداف البحث:

- التعرف على ثقافات بعض الشعوب مثل الثقافة الصينية من خلال توضيح مفهوم (الباغوا).
- توظيف خريطة (الباغوا) في تصميم الفراغات الداخلية للمنتجعات السياحية لزيادة كفاءة رحلة الصمت التأملي..
- محاولة إيجاد بعض الحلول في تصميم منتجعات لرحلة الصمت التأملي.
- التعرف على احتياجات الإنسان خلال رحلته في الصمت التأملي.

تكمن أهمية البحث في تهيئة المساحات في المنتجعات وتصميمها باستخدام خريطة الباغوا لتحقيق رحلة متكاملة نحو تأمل الطبيعة.

الفرضيات:

تطبيق الدراسة الصينية مهم في تحقيق رحلة الصمت.

- التمكن من تحقيق منتجعات متكاملة للصمت التأملي بعد التعرف على المحاور التسع لخريطة الباغوا.
- تصميم منتجعات يخدم جميع احتياجات الأشخاص الذين سيخوضون رحلة الصمت التأملي.

حدود البحث:

الحدود المكانية: المملكة العربية السعودية - الحدود الزمنية: الوقت المعاصر
الفئة المستهدفة: من عمر ١٨.

منهجية البحث:

يتبع هذا البحث المنهج الوصفي التحليلي من خلال تحليل بعض النماذج للمنتجعات السياحية التي تخدم فكرة الصمت التأملي.

أدوات البحث:

المواقع الإلكترونية - مقالات بحثية - كتب

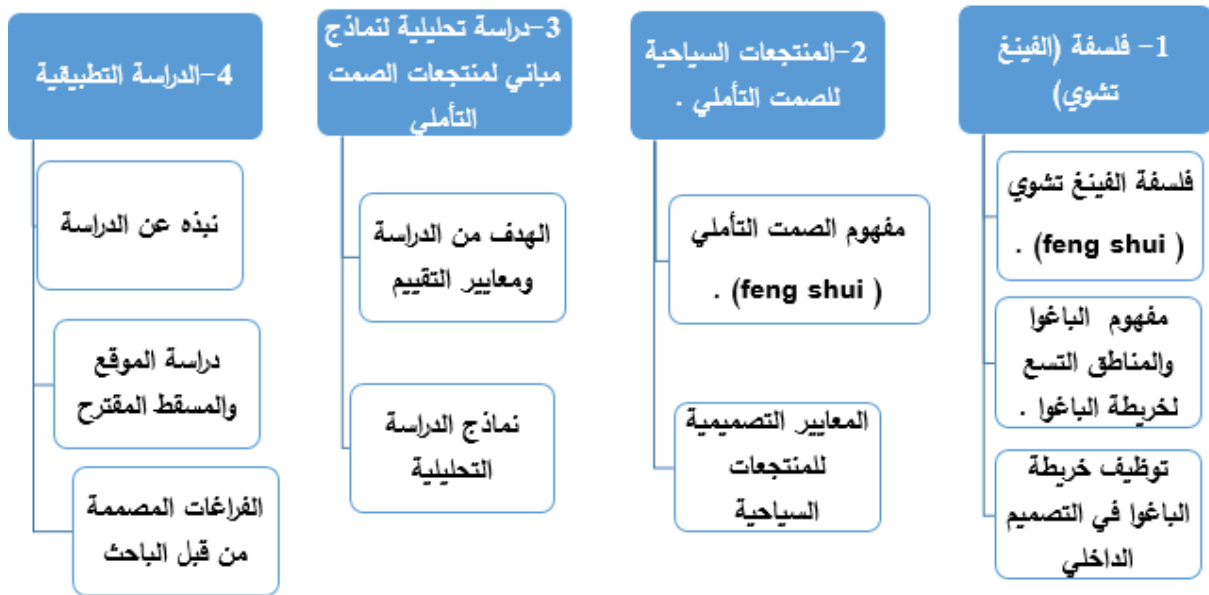
الدراسات السابقة:

إلينا مرتزينا- تجربة المناظر الطبيعية الصامتة ضمن سياحة الخلوة الروحية- ٢٠٢٠- تشير هذه الدراسة إلى أن المناظر الطبيعية الصامتة ليست مجرد خلفيات للتجارب السياحية ولكن يمكن اعتبارها بيئة تفاعلية متعددة الأغراض وتم اكتشاف فكرة ووظيفة المناظر الطبيعية الصامتة في تجربة سياحية من خلال تقديم نتائج الدراسة عن الخلوات الصامتة في مركز (التأمل) في الهند، اعتمدت هذه الدراسة نهج الأنتوجرافيا الحسية من خلال المقابلات وأساليب مراقبة المشاركين التي أجريت علي تسعة خلوات في مركز (التأمل)... وعلى الرغم من دراسة المناظر الطبيعية بدقة في الدراسات السياحية، تؤكد هذه الدراسة على أهمية ملاءمة الأشكال الأخرى من الوجود مثل التأثيرات البصرية، والتجسيد، والحسية، والصوت لفهم العلاقة المتبادلة بين أنفس السائحين والعالم المحيط بهم أثناء وجودهم.

إليزابيث بلاكبيرن- تدريب التأمل المكثف ونشاط تيلوميراز Telomerase الخلية المناعية والوسطاء النفسيين- ٢٠١٠- تتحدث هذه الدراسة عن نشاط التيلوميراز وهو مؤشر على قابلية بقاء الخلايا على المدى الطويل، والتي تتناقص مع الضائقة النفسية، وتشير الدراسات على أن التأمل يقلل من الضغط النفسي ويعزز الرفاهية. وتم استخدام نماذج الوساطة لاختبار ما إذا كانت التغييرات في التحكم المدرك والعصبية تفسر تأثيرات تراجع التأمل على نشاط التيلوميراز، وأيضاً ملاحظة ما إذا كانت هناك صفتان تم تطويرهما من خلال الممارسة التأملية وزيادة اليقظة والهدف في الحياة ونتائج نشاط التيلوميراز... والاستنتاج: هذه هي الدراسة الأولى التي تربط التأمل والتغيير النفسي الإيجابي بنشاط التيلوميراز. على الرغم من أننا لم نقيس نشاط التيلوميراز الأساسي، إلا أن البيانات تشير إلى أن الزيادات في التحكم المدرك وانخفاض التأثير السلبي ساهم في زيادة نشاط التيلوميراز، مع ما يترتب على ذلك من آثار على طول التيلومير وطول عمر الخلية المناعية.

المؤتمر الدولي الرابع عشر - "التراث الحضاري بين التنظير والممارسة" -
 ماريان جوردون - الفينغ تشوي وكيفية استخدام خريطة الباغوا في المنزل - ٢٠٢٠ - تتحدث هذه الدراسة عن مبادئ الفينغ تشوي التي يمكن تطبيقها على المناطق ذات الازدحام الشديد مثل غرفة النوم وغرفة المعيشة ويمكننا الفينغ تشوي من موازنة العناصر المختلفة مثل الخشب والنار ويعطينا تأثيرات إيجابية حول المكان ونستطيع توظيف خريطة الباغوا التي تندرج تحت هذه الدراسة في عناصر المكان وهي بشكل مختصر تُستخدم لتقسيم المساحة إلى تسع مناطق منفصلة كل واحدة تتعلق بموضوع معين تعتبر ساحة الباغوا المركزية قلب المنزل حيث يتم توزيع الطاقة على جميع القطاعات المختلفة وهناك طريقتان لاستخدام خريطة الباغوا (التقليدية - البوصلة) وبمجرد تنظيم مساحتك في خريطة باغوا، يمكنك معالجة الأقسام المتعلقة بأهدافك

محاور البحث



مقدمه:

يُعرف المنتج بأنه المكان الذي يقصده الناس للمبيت لفترة زمنية قصيرة مقابل دفع المال، فهو مكان يوفر للأشخاص مجموعة من الخدمات ووسائل الترفيه والراحة من طعامٍ وشرابٍ، ويسمى أيضاً بالفندق، وتختلف أنواع المنتجات منها: المنتجات الصيفية، والسياحية، والطبية، والعلاجية، ظهرت المنتجات السياحية في القرن التاسع عشر مع تطور وسائل النقل، لكن قبل ذلك كانت تقتصر على الفئة الحاكمة وطبقة النبلاء والأغنياء، وتُقام المنتجات في أجمل مواقع العالم الطبيعية كالشلالات، أو المياه العذبة، أو الأنهار لتقديم وسائل الراحة والاسترخاء للسياح، هناك العديد من أنواع المنتجات السياحية المختلفة، ومن بينها منتجات الشاطئ ومنتجات الجبال، والمنتجات الصحية، والمنتجات الترفيهية.

وفي هذا البحث أردنا أن نلقي الضوء على نوعاً جديداً من أنواع المنتجات السياحية وهي منتجات الصمت التأملي من خلال تطبيق خريطة (الباجوا Bagua) والتي هي ناتجة عن دراسة وفلسفة صينية تسمى (الفينغ تشوي feng shui)، وهذه الدراسة تتيح للإنسان العيش بانسجام مع البيئة المحيطة به والتي يتمحور مبدأها حول انبعاث الطاقة الموجودة في الفراغ وامتصاصها، ويعتمد مبدأها على خريطة الباغوا والتي تنقسم إلى تسع مناطق، وكل منطقة تتميز بخامه ولون معين خاص بها، والهدف هو تحقيق الانسجام والراحة والاتصال والتوازن في الحياة وتحول المساحات لتكون أكثر قوة وتناغماً وصحة، وهذا البحث سوف يوضح مفهوم هذه الدراسة، وكيفية توظيفها في التصميم الداخلي من خلال تطبيق خريطة الباجوا، والقاء

المؤتمر الدولي الرابع عشر - "التراث الحضاري بين التنظير والممارسة" الضوء علي نماذج لمنتجات سياحية تطبق مبدأ التأمل والاستجمام، والتي تربط ما بين المبنى من الداخل بالبيئة المحيطة بها، وأخيراً تصميمات مقترحة من الباحثة لبعض الفراغات لمنتج سياحي موضحة الخامات المستخدمة في هذه الفراغات بناء علي مفهوم خريطة الباجوا

١-١ فلسفة الفينغ تشوي (feng shui).

١-١-١ مفهوم الفينغ تشوي:

الفينغ تشوي فلسفة صينية وهي طريقة تتيح للإنسان العيش بانسجام كبير مع البيئة المحيطة به وال (feng shui) كلمة صينية وتعني (الريح والماء) وتم تسمية هذه الدراسة بهذا الاسم لأن الطاقة الإيجابية دائماً ما تتناثر مع الرياح لكنها تتجمع مره أخرى في الماء، وتأخذ هذه الفلسفة رموزها من العالم الطبيعي وهي تقدم لنا فلسفة متكاملة لهندسة الفراغات وبالتالي يقضي الإنسان وقته في الفراغ بدون توتر. (توفيق ٢٠١٥)

غالباً ما يساء تفسير هذه الدراسة الصينية على أنها دين أو عبادة أو ممارسة خرافية، ولكنها فلسفة صينية وحل حقيقي لتصميم أفضل البيئات للفراغات، ويستخدمها كثير من الأشخاص اليوم من ثقافات مختلفة. (wallers 2007) وفي فلسفة الفينغ تشوي تلعب الألوان دوراً مهماً في تأثيرها على المناطق وتأثيرها المباشر على الصحة النفسية وطاقة الإنسان، وتقوم الفينغ تشوي على خمس عناصر وهي (الماء - الخشب - المعدن - الأرض - النار) وكل عنصر من هذه العناصر يرتبط بعدة ألوان تعبر عنه. (توفيق ٢٠١٥)

الهدف من الفينغ تشوي هو تحقيق الانسجام والراحة والاتصال والتوازن في الحياة، وتحول المساحات لتكون أكثر قوة وتناغماً وصحة. ومبدأها يتمحور حول انبعاث الطاقة الموجودة في الفراغ وامتصاصها، ويعتمد مبدأها على (خريطة الباغوا).

١-١-٢ مفهوم الباغوا:

تدخل الباغوا في العديد من المجالات ومنها مجال الفن والرسم ومجال الإعلانات التجارية، وأيضاً الأحياء وفي بعض أنواع العلاج، ولكن في هذا البحث سنتحدث عن الباغوا في التصميم الداخلي وال (Bagua) كلمة صينية تعني ثمانية مناطق وهي خريطة لثمانية مناطق حياة، بالإضافة إلي منطقة رئيسية في المركز، وتساعدنا هذه الخريطة على اختيار ما يناسب طاقة مساحاتنا من ألوان وخامات وطريقة توزيع الأثاث وصولاً لأدق التفاصيل، وهي خريطة لربط كل جزء من أجزاء الفراغات بجانب من جوانب الحياة. (Heilman 2018)

ويمكننا من خلال خريطة الباغوا فهم توزيع الطاقة في المكان وتمكننا من استغلالها بشكل صحيح لجذب الطاقة المرغوبة حسب وظيفة المكان وهذه الخريطة تقسم الفراغ أو المساحات أو المبنى إلى تسع مناطق وتقسّم حسب الاتجاهات الجغرافية وكل منطقة تشير لنا لعنصر أو جانب من جوانب الحياة وأي خلل في أي منطقة من هذه المناطق يؤدي إلى نتائج سلبية في طاقة المكان لذلك يجب تكامل وتوافق جميع المناطق معاً. (Heilman 2018)

١-١-٣ المناطق التسع لخريطة الباغوا:

المناطق التسع في هذه الخريطة مقسمة حسب الاتجاهات الجغرافية مثل ما هو موضح في الشكل (١) وهي الثروة والوفرة- الشهرة والسمعة-العلاقات والحب-الأسرة والتراث- الصحة وأمبير؛ رفاهية- الإبداع والأطفال- المعرفة وتنمية الذات- الوظيفي ومسار الحياة- أصدقاء مفيدة والسفر، وفي كل منطقة محدد لها العنصر المناسب لها حسب دراسة الفينغ تشوي، وأيضاً الألوان المناسبة والتي هي أساس المساحات والتي تلعب في طاقة وإحساس الشخص تجاه المكان، وسنتطرق هنا بشكل أعمق في كل منطقة وكيفية توظيف العنصر والألوان فيها. (Heilman 2018)

أبريل ٢٠٢٤

مجلة العمارة والفنون والعلوم الإنسانية - المجلد التاسع - عدد خاص (١١)

المؤتمر الدولي الرابع عشر - "التراث الحضاري بين التنظير والممارسة"

١-الشمال: وتمثل: المهنة – الوظيفة – التفكير – الابتكار، والعنصر الطبيعي المناسب للمنطقة هو الماء، الألوان المناسبة التي يفضل استخدامها في هذه المنطقة: أزرق – رمادي غامق – أسود، واستخدام هذه الألوان في الفراغ الشمالي يعطي انعكاساً لطاقة عنصر الماء أي استخدامها في قطع الأثاث الموجودة مثل أريكة باللون الأزرق مع بعض الخداديات باللون الأبيض لتعطي اندماجاً بالألوان المائية مع بعض الصور واللوح المعبرة عن البحر والشواطئ وكل ماله علاقة بهذه الألوان وبالماء من أحواض سمك أو نوافير مائية صغيرة وما إلى ذلك أما بالنسبة للون الأسود يفضل استخدامه فقط إذا كانت المساحات كبيرة ليعطي النتيجة المرغوبة في المساحة بعكس المساحات الصغيرة إذا أضفنا فيها اللون الأسود سيغلب إحساس الضيق في المكان. (أحمد ٢٠١٨)

Wealth & Abundance Wood Purple, Red, Green Finances Gratitude, Self-Worth Early Summer	Fame & Reputation Fire Red, Orange Recognition Integrity, Respect Summer	Love & Relationships Earth Pink, Red Love of Self & Others Receptivity Early Autumn
Family & Health Wood Green, Blue Family Issues Resolving The Past Physical Health Spring	Center & Well-Being Earth Yellow & Earth Tones Overall Well-Being	Creativity & Children Metal White & Pastels Creative Expression Joy Autumn
Knowledge & Self-Cultivation Earth Blue, Black, Green Personal Development Late Winter	Career & Life Path Water Black, Dark Tones Purpose Winter	Helpful People & Travel Metal Gray, White, Black Support, Spirituality Early Winter

الشكل (١) خريطة الباغوا 2018 Heilman

٢-الشمال الشرقي: وتمثل: الحياة – النمو – الطبيعة – المعرفة، والعنصر الطبيعي المناسب للمنطقة هو الأرض، الألوان المناسبة التي يفضل استخدامها في هذه المنطقة: أزرق – درجات ألوان الأرض والحجر.

في هذه المنطقة يمكننا أيضاً إدخال اللون الأصفر بشكل بسيط مثل بعض الزهور الصفراء لأنه يعكس بشكل بسيط لون الطبيعة واندماجه مع خامات الأرض يعطي المنطقة الإحساس بالحياة والانتعاش. (أحمد ٢٠١٨)

٣-الشرق: وتمثل: الصحة – البنين الجسدي – الدفاء – الذكاء، والعنصر الطبيعي المناسب للمنطقة هو الخشب، الألوان المناسبة التي يفضل استخدامها في هذه المنطقة: أزرق – أخضر، ويمكننا توظيف اللون الأخضر في هذه المنطقة بمجموعة من النباتات الورقية لينشط المنطقة وأيضاً استخدام عنصر الخشب بقطع الأثاث الخشبية لتعطي لون وخامة الخشب معاً. (أحمد ٢٠١٨)

٤-الجنوب الشرقي: وتمثل: المال – الثروة – القوة – الرقي، والعنصر الطبيعي المناسب للمنطقة هو الخشب

الألوان المناسبة التي يفضل استخدامها في هذه المنطقة: أخضر – بنفسجي – بني - ذهبي

حيث أن العنصر المسيطر على هذا الجزء أو القطاع هو عنصر الخشب الذي يتميز بالديكور الخشبي والألوان الخضراء كاللون الزراعي الذي يعبر عن الحياة ويمكننا تنشيطه باستعمال اكسسوارات، أو ألوان بنفسجية كالمفارش، أو الستائر، أو ما شابه لأن هذا اللون يدعو إلى الطمأنينة وتقليل فرط الحركة ليتوازن مع اللون البني الذي يعطي إحساساً بالاستقرار. (أحمد ٢٠١٨)

٥-الجنوب: وتمثل: الأمل – البساطة – النقاء – الخير – الشهرة، والعنصر الطبيعي المناسب للمنطقة هو النار، الألوان المناسبة التي يفضل استخدامها في هذه المنطقة: أحمر – برتقالي - بنفسجي واستعمال هذه الألوان في المفروشات أو الجدران يساعد في تحسين المشاعر الايجابية لدى الأفراد ومن غير المفضل استخدام الألوان المائية في هذه المنطقة لأنها

المؤتمر الدولي الرابع عشر - "التراث الحضاري بين التنظير والممارسة"
تعمل على تهدئة المكان بشكل كبير وهذا الإحساس غير مرغوب في هذه المنطقة لأنها تعتمد على إحساس الأفراد بالنشاط والقوة أكثر. (أحمد ٢٠١٨)

٦- **الجنوب الغربي:** وتمثل: العلاقات - الشغف - الطاقة - الحب، والعنصر الطبيعي المناسب للمنطقة هو الأرض، الألوان المناسبة التي يفضل استخدامها في هذه المنطقة: زهري - أحمر - ابيض
هذه المنطقة تحتاج الكثير من الطاقة لذلك يجب توظيف الألوان المناسبة لهذه المنطقة بطريقة صحيحة حتى لا تعطي نتيجة عكسية لأن المبالغة في توظيف هذه الألوان يعطي إحساساً بالتوتر وعدم الراحة فاللون الأحمر يعطي الكثير من الحماس في الفراغ ليدخل معه اللون الأبيض الذي يعطي إحساساً بالراحة والثقة التي يحتاجها الإنسان في هذه المنطقة لينطلق في شغفه. (أحمد ٢٠١٨)



الشكل (٢) توزيع خريطة الباغوا على المسقط الأفقي (Tank 2021)

٧- **الغرب:** وتمثل: الأمن - الاستقرار - السلطة - الإبداع - الأطفال، والعنصر الطبيعي المناسب للمنطقة هو المعدن، يرمز إلى المنطق والذكاء. يعزز المعرفة والحدة العقلية. أضف هذا العنصر إلى مساحتك بإطارات معدنية أو منحوتات، (k 2021) الألوان المناسبة التي يفضل استخدامها في هذه المنطقة: أبيض - رمادي
هذه المنطقة يفضل فيها الألوان المحايدة التي لا تعطي طاقة عالية حتى يشعر الشخص في الفراغ بالاستقرار والهدوء وبما أنها تناسب الأطفال لذلك من المهم اختيار الألوان الهادئة مثل لون الدهان بأن يكون اللون الأبيض هو الأساسي ولا يمنع من استخدام بعض الألوان الأخرى، ولكن بشكل بسيط مثل بعض الخداديات أو الازهار بألوان مختلفة وأيضاً لعض التحف الموزعة على الأرفف. (أحمد ٢٠١٨)

٨- **الشمال الغربي:** وتمثل: الدعم - المساندة - الحكمة - الترف، والعنصر الطبيعي المناسب للمنطقة هو المعدن، الألوان المناسبة التي يفضل استخدامها في هذه المنطقة: أبيض - رمادي
تقترب هذه المنطقة من منطقة الغرب من حيث القرب بالمسافة ومن الطاقة المرغوبة في المكان (الهدوء والاطمئنان) لذلك الألوان هنا تعطي نفس الإحساس في منطقة الغرب، ولكن يفضل هنا عدم استخدام ألوان إضافية لأنه يتطلب منا المحافظة على انسيابية تدرجات اللون الرمادي وصولاً للون الأبيض وبهذه الطريقة يتم الوصول إلى أعلى مرحلة من الدعم للأشخاص الذين سيقضون وقتهم في هذه المنطقة. (أحمد ٢٠١٨)

٩- **الوسط (المركز):** وتمثل: السلام - الثقة - الهدوء - النزاهة - الصحة، والعنصر الطبيعي المناسب للمنطقة هو الأرض، الألوان المناسبة التي يفضل استخدامها في هذه المنطقة: أصفر - برتقالي - رملي - درجات ألوان الأرض. (أحمد ل.، ٢٠١٨)

والمركز هو من أهم المناطق في خريطة الباغوا لذلك من المهم جدا التركيز عليها لأنها تعتبر أساس المناطق وغالبا ما تكون هي المنطقة الذي يقضون فيها الأشخاص معظم وقتهم لذا استخدام هذه الألوان لتعطي الفراغ توازن ما بين النشاط والهدوء في توازن توظيفها وتكاملهم مع خامات الأرض يعطي تكامل الطاقة المرغوبة.

١-١-٤: كيفية توظيف خريطة الباغوا:

أبريل ٢٠٢٤

مجلة العمارة والفنون والعلوم الإنسانية - المجلد التاسع - عدد خاص (١١)

المؤتمر الدولي الرابع عشر - "التراث الحضاري بين التنظير والممارسة"
عند توظيف خريطة الباغوا في المساحات يجب التأكد من أن وظيفة المساحات تتناسب مع معطيات خريطة الباغوا وأن هذه الخريطة ستكون داعماً للمساحات وتعكس لكل مساحة الطاقة والاحساس المرغوبة.

الخطوة الأولى / رسم المخطط الهندسي للمسقط الأفقي بحيث يكون الباب الرئيسي للمبنى في الجنوب.

الخطوة الثانية / تقسيم المخطط إلى تسع أقسام متساوية حسب الاتجاهات الجغرافية. الشكل (٢)

الخطوة الثالثة / تحديد المناطق التسع على المخطط الهندسي حسب خريطة الباغوا بدءاً بالمدخل الرئيسي وجعله في منطقة الشمال.

الخطوة الرابعة / توزيع الفراغات في المناطق المناسبة لها لتؤدي أفضل أداء فيها.

الخطوة الخامسة / البدء في تصميم الفراغات حسب المنطقة باستخدام الألوان والخامات المناسبة لها.

٢ المنتجات السياحية للصمت التأمل:

٢-١ مفهوم الصمت التأمل:

يتجذر هذا المفهوم في أسلوب التأمل الهندي المعروف أيضاً باسم (Vipassana) وتعني هذه الكلمة (رؤية الأشياء كما هي حقاً) وهي طريقة للتحويل الذاتي من خلال الملاحظة الذاتية (PICKFORD, 2022)، أي أنه يمنحنا فرصة للتفكير في داخلنا ومعالجة أفكارنا بطريقة هادئة وبناءة والتعرف عليها وعلى المشاعر الغير مريحة وغير المكتشفة، ويمكننا الصمت التأمل من الابتعاد تماماً عن كل الضغوط والاشغال في حياتنا اليومية. (francis, 2022) ، ويمكن الغرض في تجربة الصمت التأمل تسهيل الفهم الذاتي والنمو العقلي والعاطفي لأنه من الصعب علينا العمل على ذلك في خلال حياتنا اليومية بسبب وجود العديد من الانشغالات التي تشتت انتباهنا باستمرار.

والصمت التأمل هو التعهد بالصمت لفترة محددة وتكون ما بين اليوم إلى ١٠ أيام وهذا يعني عدم التحدث اثناء التأمل وكذلك اثناء اليوغا، الوجبات، اليوميات، القراءة، وغيرها من الأنشطة وتنفيذها من خلال إزالة جميع المشتتات وعدم التواصل مع الأشخاص بأي شكل من الأشكال ويحظر فيها استخدام التكنولوجيا للوصول إلى مستوى عميق من التأمل الانفرادي والتفكير الشخصي. (PICKFORD, 2022)

ولقد أثبت العلم أن هذا النوع من التأمل له فائدة في تغيير بنية الدماغ جسدياً عن طريق زيادة سماكة قشرة الفص الجبهي والحصين، أيضاً زيادة الحجم في المناطق المرتبطة بالتنظيم العاطفي، وتقليل الحجم في المناطق المرتبطة بالخوف والقلق. (PICKFORD, 2022)

٢-٢ فوائد تجربة الصمت التأمل وطرق الاستعداد لها:

أولاً: الفوائد: تقليل التوتر -انخفاض القلق والنوم بشكل أفضل -انخفاض الاكتئاب -التخلص من السموم الرقمية -قلة الشعور بالوحدة -زيادة مشاعر الترابط الاجتماعي -زيادة الأطمئنان والتفاؤل -تحسين التنظيم الذاتي
تحسين التنظيم العاطفي -الافراج عن الصدمة -تحسين التفكير الإبداعي -تحسين التركيز والاهتمام -تحسن الذاكرة -الشعور بالإنجاز (PICKFORD, 2022)

عند التفكير في تجربة الصمت التأمل يجب اتباع عدة خطوات قبل تنفيذها حتى تكون أسهل ويتم الاخذ بفائدتها بشكل كبير وتكون هذه الخطوات كالتالي:

أ / **الابتعاد عن التكنولوجيا:** حيث يحظر الصمت التأملي التكنولوجيا لتجنب القلق والتوتر وتبدأ هذه الخطوة قبل شهر على الأقل من تنفيذ تجربة الصمت التأملي، ويتم تطبيقها بتحديد وقت معين لاستخدام الهاتف ومحاولة الخروج بدونه في بعض الأوقات وألا يكون الهاتف هو أول ما تفحصه عند الاستيقاظ من النوم ويتم ذلك تدريجياً. (PICKFORD, 2022)

ب / **تحديد وقت للتأمل اليومي:** خلال تجربة الصمت التأملي يتوقع منك التأمل لسبع أو عشر ساعات في اليوم وإذا كنت غير متعود في حياتك اليومية على التأمل سيكون الأمر صعب جداً لذلك هذه الخطوة مهمة في الاستعداد لهذه التجربة وتبدأ بتحديد مدة قصيرة للتأمل وزيادة هذه المدة تدريجياً ومحاولة الوصول إلى ساعة أو ساعتين على الأقل. (PICKFORD, 2022)

ج / **البدء بأخذ فصل للتأمل الجماعي:** ولأن تجربة الصمت غالباً ما تكون في أماكن مخصصة لها مثل المنتجعات، وهذه المنتجعات تحدد وقتاً خاصاً بالتأمل وتستضيف ما يقارب ٢٠ إلى ١٠٠ شخص لذلك يجب أخذ فصل في التأمل الجماعي لأن الأمر مختلف تماماً عن التأمل الفردي. (PICKFORD, 2022)

د / **التعود على الجلوس لفترة طويلة:** ستشعر بصعوبة الأمر في البداية إذا لم تكن معتاداً على الجلوس لفترات طويلة فقد تشعر بعدم الراحة في منطقة الظهر أو في الركبتين لذا يجب ممارسة الجلوس بالطريقة التي تشعر فيها بالراحة لأنك ستقضي سبع إلى عشر ساعات جالساً يومياً. (PICKFORD, 2022)

هـ / **الأكل الصحي:** في الفترة التي تسبق تجربة الصمت التأملي، من المهم أن البدء بالامتناع عن الوجبات السريعة وأي شيء يحتوي على نسبة عالية من السكر أو الملح ويجب أيضاً محاولة تناول كميات أقل، خاصة في المساء، ومحاولة جعل الجسم معتاداً على تناول الأطعمة الصحية مثل البقول والحبوب والخضروات والفواكه، والتقليل من اكل اللحوم. (PICKFORD, 2022)

و / **التوقف عن تناول الكافيين:** إذا كنت من الأشخاص المعتادين على تناول الكافيين فيجب التقليل منها تدريجياً قبل بدء تجربتك لأن معظم المنتجعات التي تدعم هذه التجربة تحظر تناول الكافيين. (PICKFORD, 2022)

ز / **ضبط جدول النوم:** حيث تبدأ معظم المنتجعات جدولها من الساعة الرابعة صباحاً لذا يجب الاعتياد على النوم في ساعة مبكرة من الليل والاستيقاظ قبل النهار. (PICKFORD, 2022)

٢-٣ **اسس تصميم المنتجعات السياحية:** ومن أهم الأسس التصميمية هي خلق صورة جميلة تعكس جمال المنتجع في ذهن السائح لتعطيه صورة يمكن تذكرها ولتحقيق ذلك هناك عدة طرق:

أ / **الاستفادة بشكل كامل من الموقع وجغرافيته.**

ب / **وضع خطة مستقبلية للمنتجع.**

ج / **استغلال جميع الموارد الطبيعية.**

د / **معرفة الخدمات المتاحة من خلال الموقع والمناخ ووضع خطة لها.**

هـ / **تمكين التعريف بالثقافات المختلفة للأشخاص المحليين.** (حسين، ٢٠١٠)

وهناك بعض المعايير التي يجب أن تؤخذ بعين الاعتبار عند تصميم المنتجعات السياحية:

♦ **الاتصال بالطبيعة:** وقد يكون الاتصال بالطبيعة أما منظرها خلال حائط زجاجي أو مادياً حيث يمكن للشخص لمس العناصر الطبيعية المحيطة بالمبنى، وهنا تكون المباني التي تتسم بارتفاعات منخفضة متصلة بالطبيعة بشكل أكبر بعكس المباني المرتفعة التي لا تتوفر لها الاتصال المادي لبعد المسافات، ومن المفضل أيضاً في الاتصال بالطبيعة جعل العناصر تصل

أبريل ٢٠٢٤

مجلة العمارة والفنون والعلوم الإنسانية - المجلد التاسع - عدد خاص (١١)

المؤتمر الدولي الرابع عشر - "التراث الحضاري بين التنظير والممارسة"
لداخل المبنى من الخارج لذا يجب استغلال جميع العناصر الطبيعية وجعل فتحات المبنى جميعها للطبيعة الخارجية. (حسين، ٢٠١٠)

- ◆ **تصميم الموقع العام:** وهو تصميم المنشأة وتشكيل المبنى على مجسمات متكاملة مع بعضها بما يحقق العلاقات المختلفة المطلوبة بين الفراغات من الناحية الوظيفية والتشكيلية ويشمل تصميم الموقع العام:
- ◆ **اختيار الموقع:** وهو من أهم الأمور التي تتحكم في نجاح أو فشل المنتج وهناك شروط يجب توافرها عند الاختيار وهي: - سهولة الوصول - طبيعة الأرض وتنوعها - طبيعة المنطقة المحيطة سواء كانت مسطحات خضراء أو مباني.
- ◆ **دراسة العلاقات الوظيفية:** ويجب أن يحقق الموقع علاقات وظيفية مناسبة وسليمة بين مكونات الموقع ذات الوظائف المختلفة وذلك بدراسة الإمكانيات المتاحة ومحاولة ملاءمتها مع الموقع.
- ◆ **دراسة حركة المرور**
- ◆ **دراسة التشكيل البصري للموقع:** ويتم ذلك بمعالجة الموقع ودراسة العلاقات البصرية بين المباني والفراغات واختيار الأثاث المناسب للموقع. (حسين، ٢٠١٠)

عناصر تصميم الفراغ وكيفية تطبيعها على المنتجات: ومن أبرز العناصر التي تستخدم في المنتجات:

المقياس: وهو العلاقة بين الأبعاد (الجزء إلى الكل) ليعطي إحساس للفراغ بالتناسب بين الكبير والصغير، الوحدة أو الانقسام، التعقيد أو البساطة.

الألوان: ومن المعروف أن الألوان تؤثر على الأشخاص بشكل كبير وهي المسؤولة عن انعكاس الأحاسيس المختلفة لمستخدمي الفراغ سواء كان إحساس بالفرح أو النشاط أو الهدوء وما إلى ذلك ، وتقسم التأثيرات السيكولوجية للألوان إلى: - تأثيرات مباشرة وهي تظهر لنا التكوين بمظهر الخفة أو الثقل أو الحزن حسب اللون المستخدم وتوضح أيضاً برودته وسخونته. - تأثيرات غير مباشرة: وهي تتغير حسب الأشخاص وتأثيراتهم العاطفية والموضوعية وغير الموضوعية المتولدة من الألوان. (حسين، ٢٠١٠)

الإضاءة: وتنقسم مصادر الإضاءة إلى:

إضاءة طبيعية: ومصدر هذه الإضاءة (الشمس) وتتأثر بحالة الطقس إن كانت السماء صافية عندها ستكون الإضاءة الطبيعية على الواجهة والمبنى قويه وتحدث تباينات الظل والنور بشكل كبير ، أما إذا كانت السماء مغيمة عندها ستضعف الإضاءة الطبيعية ونتيجة لذلك تضعف التباينات في الظل والنور ، لذلك من المهم جدا عند دراسة الموقع دراسة حركة الشمس على الواجهة وزوايا سقوطها التي تختلف باختلاف توجيه المبنى، أما بالنسبة للإضاءة الطبيعية داخل المبنى نجد أنه أما أن تقع الشمس مباشرة على الأجزاء المعرضة لها فتجسمها كما لو كانت بالخارج ، وأما أن تضاء الأجسام نتيجة أنتشار الضوء بالداخل، أما إذا تركت عناصر التشكيل في الظل فلا نجد أي حيوية لمظهرها إلا تحت تأثير الانعكاسات الآتية من الأسطح المضاء بالداخل.

-الإضاءة الصناعية: ونستطيع التحكم بالإضاءة داخل المبنى بتوزيع الإضاءة الصناعية حسب احتياجاتنا والإضاءة الصناعية إما أن تكون مباشرة أو غير مباشرة (حسين، ٢٠١٠)

٢-٤ فراغات المنتجات السياحية:

١/ **شبكة المرور داخل المنتجع:** وتصمم شبكة المرور حسب طبوغرافية الموقع والتي تعد أكثر الأمور التي تؤثر على

شبكة الممرات والمواصلات الداخلية ومن أهم الشروط الأساسية التي يجب أن تتحقق:

- الأمان وسهولة الوصول إلى جميع المناطق في الموقع.

♦ **طرق للمشاة:** ويجب أن تكون آمنة ويتحقق ذلك بفصلها عن خطوط المواصلات الداخلية وتصميم مسارات مخصصة وأن تكون مسطحات صلبة للسير والوقوف، ودراسة طرق المشاة بدراسة المسافة التي يستطيع بها الفرد سيرها دون الإحساس بالتعب بتوفير مقاعد للراحة بعد مسافات معينة وتوزيع اضاءة للطرق حتى تنير المكان اثناء الليل حيث تضاء بإضاءة شديدة أو خافتة حسب المتطلبات التصميمية، ويكون الحد الأدنى للإضاءة بأن يراعى عدم حدوث الحوادث أي تضاء الحواجز المعيقة للطرق والدرجات وتضاء احواض الزرع بإضاءات خافتة اما مناطق التجمع الخارجية فيجب اضاءتها بإضاءات شديدة لأن التجمع يحدث ظلالاً كثيرة تخفض في مستوى الاضاءات.

♦ وسائل مواصلات داخلية: وحتى يكون التنقل داخل المنتجع أسهل ويحقق الراحة المطلوبة يمكن استخدام وسائل نقل مستدامة تعمل بالكهرباء للحركة والتنقل بين المناطق. (السعود، ٢٠٢٠)

٢/ **الجراجات:** من المهم أن توزع مواقف السيارات بالقرب من المداخل وأن تخصص بعض المواقف للنزلاء وأن يكون عددها مناسب لعدد الزوار المتوقع وجودهم وتصمم مواقف الفندق لنسبة ٦٥ % من النزلاء والمواقف العامة للمشروع = ٥٠% من الزوار.

٣/ **المداخل:** ويتم توفير المداخل وتوزيعها في المنتجعات بشكل لا يؤدي إلى اختناق مسارات الحركة وتمنع الازدحام في الممرات. (السعود، ٢٠٢٠)

٤/ **مبنى الفندق:** الفراغات السكنية في الفندق وتشمل:

♦ غرف الإقامة المزدوجة: وتكون معدة ومصممة بمساحة تكفي لشخصين وتكون إما بسريرين منفصلين أو سرير مزدوج وتبلغ المساحة (٢م٣٣)

♦ الاجنحة: وهي أيضاً تتسع لشخصين لكنها تتسم بمساحة أكبر وأكثر رفاهية وتتعدد في الفراغات حيث إنها تتزود بمنطقة تحضير ومنطقة جلوس وتبلغ المساحة (٦٠ م٢)

♦ صالات الفندق: وتكون إما صالات مشتركة أو صالة مطعم الفندق.

٥/ **الشاليهات:** وتكون ذات اطلالات مباشرة على الطبيعة للاستمتاع بها بشكل أكبر ويكون عادة مبنى الشاليهات من طابق أو طابقين كحد اقصى والمساحة المبنية تتراوح ما بين (٢٠٠:٨٠ م٢) أي تتسع لأربع إلى عشر اشخاص. (السعود، ٢٠٢٠)

٦/ **الفراغات الترفيهية:**

♦ **المطاعم:** وهو مكون رئيسي في مشروع المنتجعات السياحية وليس هناك مساحة محددة للمطاعم في المنتجعات حيث إنها تحدد حسب عدد المستخدمين في المنتجع، ولكن المساحة في المطعم للفرد هي (٢م٢)

♦ **الحديقة العامة:** وهي المنطقة الخارجية للمنتجعات وتشمل المسطحات المختلفة غير المبنية (المسطحات الخضراء والمسابع والبرك) وتحسب مساحتها من ٣٠-٤٥% في المنتجعات. (السعود، ٢٠٢٠)

٧/ **نادي صحي:** مساحة لصالات الرياضة وتكون الطاقة الاستيعابية لصالة اللياقة (٤٥-٤٠) شخص على الأقل بالإضافة إلى منطقة تسمح بالاسترخاء مثل الساونا والجاكوزي وحوض سباحة وخدمات أخرى

٢-٥ الخامات المستخدمة في المنتجعات السياحية:

بالنسبة لتشطيبات وخامات الأرضيات الخارجية يفضل أن ترصف أرضيات الممرات الخارجية بخامة الحجر الطبيعي بطريقة الأنترلوك وذلك لقوة احتماله للحك والبري وسهولة تنفيذ عمليات الصيانة به والوصول إلى مواسير الخدمات

أبريل ٢٠٢٤

مجلة العمارة والفنون والعلوم الإنسانية - المجلد التاسع - عدد خاص (١١)

المؤتمر الدولي الرابع عشر - "التراث الحضاري بين التنظير والممارسة" الصحية، أما الداخلية يفضل هنا استخدام الخامات العملية مثل خامة الخشب الطبيعي بعروقه البارزة التي تمنح المكان بالرفاهية واستخدامه بمختلف ألوانه الدافئة، واستخدام بعض الخامات الطبيعية الأخرى التي تعطينا إحساساً بالاندماج مع المنطقة الخارجية مثل خامة الحجر. (بابكر، ٢٠١٤)

تشطيبات وخامات الحوائط الخارجية يجب هنا استخدام خامات تكون مقاومة للعوامل الخارجية وفي نفس الوقت تخدم الطابع المستخدم في تصميم المنتج السياحي أي أنه إذا كان طابع المنتج جبلي نستخدم الخامات الخارجية الحجرية لإعطاء المبنى اندماجاً مع أشكال الجبال التي تحيطه، أما الحوائط الداخلية، يسهل التنوع في استخدام الخامات الطبيعية مثل الخشب والاحجار وبعض أنواع الزرع والبامبو ولكن يجب أن تعكس هذه الخامات الطابع المستخدم في التصميم وتوظيف الخامات حسب موقع المنتج أي إذا كان في جبل ثلجي يتم استخدام الخشب المقاوم للتلوج ويفضل توظيف الزجاج بشكل كبير ولكن بطريقة عملية لتوفير أكبر تواصل بين الداخل والخارج ومساحة للرؤية والاندماج مع الطبيعة الخارجية، أيضاً لتوفير الإضاءة الطبيعية والتي هي من أهم المعايير الواجب توفرها في المنتجعات السياحية. (بابكر، ٢٠١٤)

3-دراسة تحليلية لنماذج مباني لمنتجات الصمت التأملية

١-٣ الهدف من الدراسة التحليلية: تهدف الدراسة إلى عرض المنتجات السياحية التي تمثل مبدأ التأمل والاستجمام، والتي تربط ما بين المبنى من الداخل بالبيئة المحيطة بها.

٢-٣ معايير اختيار النماذج:

١- تحقيق احتياجات التأمل والاستجمام التصميمية ٢- أن تدرج هذه المنتجات في فترة زمنية محددة خلال الثلاثين سنة السابقة ٣- أن تحقق الانسجام مع البيئة المحيطة ٤- اختيار مباني تقع بين الطبيعة.

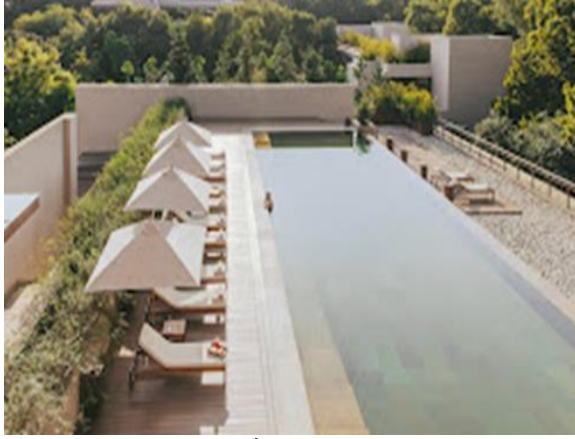
٣-٣ معايير تقييم النماذج:

التعريف بالمبنى - مكونات المنتج - الخامات المستخدمة - الألوان - الإضاءة - التهوية - البيئة المحيطة - تطبيق التأمل والاستجمام.

٣-٤ نماذج الدراسة التحليلية

٣-٤-١- اسم المبنى: منتج (Six Senses Vana)	نوع المبنى: منتج سياحي بالهند السنة ٢٠١٤ م
هو منتج صحي يمكنك من الشعور والتفكير والتحسين من خلال التواصل مع نفسك ومع الطبيعة وتم تسميته على اسم الغابة الموجود فيها وتتحد فيها الأيورفيدا ^٢ واليوغا والطب التنبئي والعلاجات العلاجية الطبيعية مع جدول الحركة اليومي الغني والالتزام العميق والدعم الشخصي.	يتكون المنتج من غرف إقامة (مفردة ومزدوجة واجنحة) ومكتبة لقضاء بعض الوقت في القراءة خلال فترة الإقامة ومطعمان يوفران الاكلات الصحية منها (سلأنا - أنايو) أيضاً هناك متجر داخل المنتج وسينما وصلات مخصصة لليوغا وأخرى للعلاجات الطبيعية والمساج وأخيراً مسارات الحركة والحديقة الخارجية والتي هي حديقة الانعكاس المحاطة بالطبيعة التي يقضي فيها الأشخاص معظم وقتهم فيها للاستجمام.
 <p>صورة (١) واجهة المباني للمنتج والتي يغلب عليه الفتحات الزجاجية للتواصل مع الطبيعة</p>	 <p>صورة (٢) غرف الجلوس والتي يتسم طابعها بالبساطة واستخدام الخامات الطبيعية، وأيضاً الاتصال الواضح بالطبيعة من خلال فتحات النوافذ الكبيرة والتي امتدت بارتفاع الحائط</p>

الألوان	الخامات المستخدمة
<p>حاول المصمم الابتعاد عن الألوان الصاخبة المعتاد عليها بالهند مثل اللون الأحمر الاصفر، ولكن استخدمها في بعض التفاصيل الموجودة مثل الخداديات وبعض المزهريات حتى لا يتجرد المنتج عن هويته ويعكس موقعه المتواجد فيه واستكمل باقي التصميم بالألوان المحايدة الهادئة المطلوبة في المنتج.</p>  <p>صورة (٣) نموذج لغرفة نوم ويتضح أيضا من تصميمها البساطة والاتصال بالطبيعة</p>	<p>استخدمت في المبنى اغلب الخامات الطبيعية بشكل ملاحظ وكبير مثل خامة الخشب في الأرضيات والحوائط، كما استخدم الرخام في مناطق الاستقبال والخدمات، ليعكس المنتج مدى طبيعة المكان من الداخل إلى الخارج ومن هذه الخامات (الخشب - استوحاء لون وانسيابية الرمل - البامبو في المساحات الخارجية - الحجر في صناعة بعض المجسمات).</p>
التهوية	الإضاءة
<p>نظرا لأهمية تجدد الهواء بشكل مستمر وكبير لذلك تو توفير مصادر تهوية بشكل كافي من حيث تعدد طرق التهوية (الشبابيك بأحجام كبيره والتي تغطي معظم مساحة الواجهات في جميع الفراغات - المراوح التي تعمل على تهوية الفراغ بطريقة طبيعية - تصميم الاسقف بشكل انسيابي لتوجيه حركة الرياح في الداخل - تصميم حديقة في منتصف المبنى بها بركة مائية لإدخال الهواء البارد داخل المبنى).</p>	<p>ومن المهم جدا توفير الإضاءة الطبيعية في المنتجعات السياحية التي تطبق مفهوم التأمل لأنها تدخل الطاقة على سائر فراغات المبنى بالإضافة إلى تجديد روح المكان والطاقة النفسية للأشخاص اما بالنسبة للإضاءة الصناعية تم توفيرها بشكل هادئ واختيار الاضاءات الصفراء لتحقيق الهدوء والاطمئنان.</p>
تطبيق التأمل والاستجمام	البيئة المحيطة
<p>تم تطبيقها من حيث توفير مساحات متعددة لممارسة أنواع متعددة من اليوغا والتأمل، بعضها داخلية والبعض الآخر خارجية وأيضاً تم تصميم المنتج بالكامل ليخدم التأمل من حيث اختيار الألوان والاضاءات والاثاث المريح وإدخال الطبيعة وبعض خاماتها وهذا يساعد الأشخاص للاستمتاع في اقامتهم في المكان لعدة أيام.</p>  <p>صورة (٥) صالة اليوغا توفير الإضاءة الطبيعية لزيادة الطاقة الإيجابية في المكان</p>	<p>يتواجد المنتج وسط غابة ممتلئة بالأشجار والطبيعة التي تمتد لداخل مساحات الحديقة الخارجية وتم موازنة الطبيعة التي تحيط المبنى بداخل المبنى عن طريق استخدام الخامات الطبيعية وتوظيف بعض الأشجار في الداخل وفي بعض الممرات الموجودة في الخارج حتى يندمج المبنى مع البيئة المحيطة به.</p>  <p>صوره (٤) صورته توضح تلاحم المبنى مع الطبيعة</p>



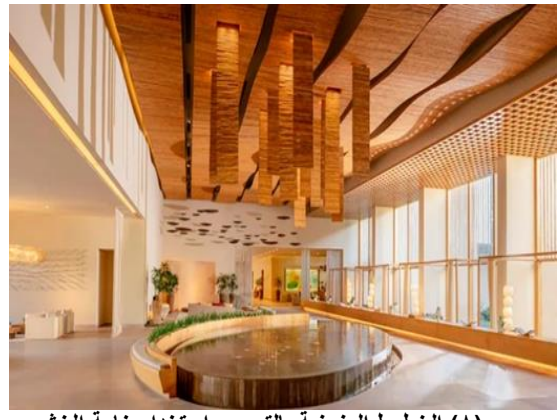
صوره (٧) منطقة المسبح



صوره (٦) استخدام خامة الخشب في أماكن الاتصال الخارجي



صوره (٩) صالة الطعام



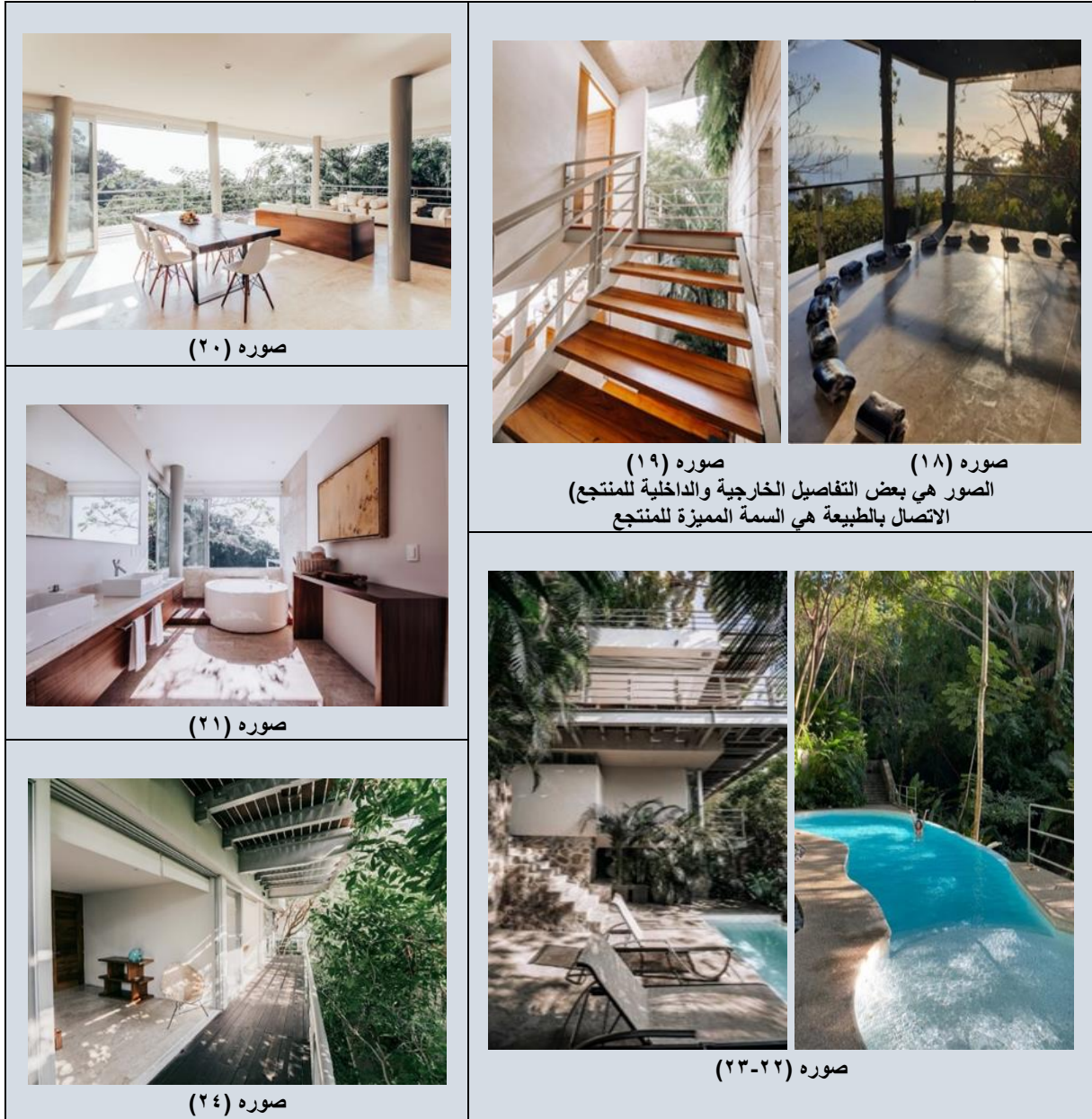
صوره (٨) الخطوط المنحنية بالتصميم استخدام خامة الخشب في السقف والرخام بالأرضيات



صوره (١٠) الصور توضح التصميم البسيط والذي يستخدم الخامات الطبيعية مع توفير الإضاءة المناسبة والتي تحقق الراحة النفسية، تعدد طرق التهوية (الشبابيك بأحجام كبيره والتي تغطي معظم مساحة الواجهات في جميع الفراغات - المراوح التي تعمل على تهوية الفراغ بطريقة طبيعية - تصميم الاسقف بشكل انسيابي لتوجيه حركة الرياح في الداخل

السنة	الموقع	نوع المبنى	٣-٤-٢- اسم المبنى
٢٠١٦ م	المكسيك	منتجع سياحي	منتجع Beyond Yoga (Retreat)
مكونات المنتجع		التعريف بالمبنى	
<p>يتكون المنتجع من ثلاث أنواع للغرف وهي (العادية - البريميوم - البنتهاوس) ولكل منها مميزاتا سواء في المساحة أو في اطلالها والتراس وما إلى ذلك أيضاً يحتوي المبنى على صالات خارجية للتمارين اليوغا اليومية التي يتم ممارستها خلال أيام الإقامة والسباحة في حوض المسبح الخارجي المحاط بأشجار الغابة بالإضافة إلى صالة الطعام الأظعمة النباتية.</p>		<p>عبارة عن مجموعة من الفلل البيئية الفاخرة وتتكون من ثمانية فيلات تبلغ مساحتها ٥٠٠٠ قدم مربع وتقع في غابة سييرا وتطل على المحيط الهادئ ويوفر هذا المنتجع الصحي مجموعة من الأنشطة مثل اليوغا والغطس وعلاجات بالمساج ويوفر أيضاً الطعام الصحي وبعض الأظعمة النباتية.</p>	
 <p>صوره (١٢) معالجة أشعة الشمس الموجهة للغرفة من خلال البروز الخشبي أعلي السقف لخلق الجو المناسب في غرف الإقامة</p>		 <p>صوره (١١) منظر لمجموعه الفلل من أعلي</p>	
الألوان		الخامات المستخدمة	
<p>استخدام اللون الأبيض بشكل أساسي في جميع الحوائط الداخلية والخارجية والاسقف الداخلية وهذا يعطي إحساسا باتساع المكان استخدم أيضاً في شراشف السرر وفي الأثاث مثل الكنب والكراسي الخارجية واستخدم اللون الرمادي الفاتح في الأرضية ليعطيها تميزا بسيط عن الحوائط كما في صورته (١٤)</p>		<p>لقد اعتمد الخشب من بين الخامات الطبيعية في تصميم هذا المنتجع وتحديدًا الخشب المشابه للون اجذع الشجر ليعطي إحساسا بأن داخل المنتجع مرتبط بخارجه، ولكن تم ادخال بعض أنواع الخشب الأخرى في أسقف المظلات الخشبية الخارجية وفي دورات المياه وهيكل الأثاث حتى يعطي بعض من إحساس الاختلاف ويحقق التوازن.</p>	
 <p>صوره (١٤)</p>		 <p>صوره (١٣) الاطلالة المميز من الجبل واستخدام الخامات الطبيعية كالخشب لإعطاء الشعور بالاندماج واستحضار الطاقة الإيجابية</p>	

التهوئة	الإضاءة
<p>لتوفير نسبة هواء جيدة في مكان يتوسط غابة بها أشجار بارتفاعات عالية وبأحجام ضخمة حتى تصل داخل المبنى تم جعل الحوائط تفتح بالكامل لتبقى فقط الأعمدة حتى يصبح المبنى مندمجاً مع الخارج ويدخل الهواء إلى سائر المبنى بشكل كافي بالإضافة إلى أن جميع الغرف مكيفة بشكل جيد نظراً لحرارة المنطقة.</p>  <p>صوره (١٦)</p>	<p>بما أن الفلل مبنية على تل وسط الغابة وتحيطها أشجار عملاقة لذلك يحتاج المبنى إلى ادخال اضاءة الشمس بأكبر قدر ممكن من خلال جعل جميع الحوائط مفتوحة للخارج ولأن المنتجع اعتمد فكرة تطبيق اليوغا في الخارج تم إضافة بعض الستائر التي تحجب سطوع الشمس القوي اما في فترة المساء تم توزيع الإضاءة الصناعية بشكل كافي يضيء الفراغات الداخلية.</p>  <p>صوره (١٥) الحوائط مفتوحة مع إضافة بعض الستائر التي تحجب سطوع الشمس القوي</p>
تطبيق التأمل والاستجمام	البيئة المحيطة
<p>تطبيق التأمل وذلك بجعل جميع الفراغات التي يعطى بها رياضة اليوغا للتأمل بأنواعها المتعددة خارجية ومطلّة على المحيط وبين الأشجار وتصميم بعض الغرف الزجاجية بأسقف زجاجية لخدمة المساجح للاسترخاء الكامل.</p>  <p>صوره (١٧) صالة اليوغا</p>	<p>كما هو موضح فإن فلل المنتجع السياحي محاطة ببيئة زراعية وغابة مليئة بعدة أنواع من الأشجار وعدة احجام وهي غابة بها تلال بمرتفعات مختلفة واستغلت هذه الأشجار بتوسيط المبنى وسطها حتى تمتد الأشجار بداخل الفراغات واكتفى المبنى بهذه الأشجار دون إضافة مراكن زرع داخل المبنى.</p>  <p>صوره (١٦) نموذج للوحدة الخاصة بالمنتجع من أعلي</p>



صوره (٢٠)

صوره (١٩)

صوره (١٨)

الصور هي بعض التفاصيل الخارجية والداخلية للمنتج
الاتصال بالطبيعة هي السمة المميزة للمنتج

صوره (٢١)

صوره (٢٣-٢٢)

صوره (٢٤)

٣-٥ استنتاجات الدراسة التحليلية:

بناءً على ما تم تحليله من المباني السابقة ومن الاستبيان اتضح أن أكثر ما يعتمد عليه المنتجعات السياحية للسمت التأملي هو البيئة المحيطة بها لأنها أساس المكان وأساس المنتج حيث أن أغلبية الناس يفضلوا المنطقة الشاطئية لوجود البحر والمعروف بأنه يخفف التوتر ويزيد من التأمل عند الجلوس امامه واغلبية الناس الأخرى يفضلون المنطقة الزراعية لما يوفره الزرع من طاقة محببه، لذلك يمكننا جعل المنتجع السياحي يدمج بين الاثنين من حيث اختيار الموقع الذي يكون على تلة من الأشجار والزرع الذي يتخلل إلى داخل المنتجع وفي نفس الوقت يكون مطل على بحر به شاطئ ويوفر المنتجع خدمة التوصيل لهذا الشاطئ حتى يسهل على المقيمين الذهاب اليه في أي وقت، أيضاً الاعتماد الكلي على الإضاءة الطبيعية في فترة النهار والتهووية الطبيعية لذلك من المهم دراسة حركة الشمس والرياح حتى يتم توجيه المبنى بشكل يدعم الجانب الوظيفي للمنتجع، الاهتمام أيضاً باختيار الألوان المناسبة.

٤-١ مقدمة عن المشروع:

كان هناك تطوراً سريعاً في حياة الإنسان، وتأثير هذا التطور هو الانشغال بالأعمال اليومية والانغماس بها ويكاد الإنسان ينسى أهمية التواصل مع ذاته، لذلك يهدف البحث لتعزيز قوة التواصل بين الإنسان وذاته عن طريق تجربة الصمت التأملي وحتى تعطي هذه التجربة النتيجة المرغوبة والمفيدة يجب أن يخوضها الشخص في المكان المخصص لها بعيداً عن الضوضاء والأعمال والذي يساعده أيضاً على تحقيق التأمل، وفي هذا المشروع تم اختيار المنتجعات السياحية للصمت التأملي لأنها تتميز بالهدوء وجمال البيئة المحيطة بها التي تساعد على التأمل بشكل جيد.

٤-٢ موقع المشروع:

يقع المنتجع السياحي للصمت التأملي في المملكة العربية السعودية في محافظة أمّالج تحديداً في جزيرة جبل حسان، وهي قريبة من مدينة ينبع حيث تبعد عنها بمسافة ١٣٠ كم وتبعد عن تبوك العاصمة الإدارية ما يقارب ٥٠٠ كم جنوباً، وتم اختيار موقع يقع في إحداثيات (٣٧,٠٨٩٢٤٣٣, ٢٤,٩٧٧٤٤٤٠) كما في الشكل (٣).

٤-٢-١ الفكرة من اختيار الموقع: تعتبر منطقة أمّالج منطقة ساحلية ويوجد بها العديد من الجزر على ساحل أمّالج، وأشهرها جبل حسان، لذا سيتم استغلال هذه المنطقة لما تتميز فيه من طبيعة خلابة بالإضافة إلى الرمال البيضاء والمياه الزرقاء الصافية والمريحة للنظر وتتمتع هذه الجزيرة بالهدوء والبعد عن المدن ولها شاطئ مبهّر تجعل منه مكان مناسب لإقامة المنتجعات السياحية للصمت التأملي لتتنغم مع طبيعة منطقة أمّالج.



(شكل ٣) موقع المشروع عبر موقع google map

٤-٢-٢ دراسة المؤثرات البيئية للموقع: يعد مناخ محافظة أمّالج حار صيفاً معتدل دافئ شتاءً قليل الأمطار في الشتاء تغلب عليه الرطوبة في الصيف لذلك سيكون مناسباً لك لزيارة أمّالج والتمتع بأجوائها الجميلة والمعتدلة في أي وقت في السنة، فالمناخ يعد من أهم عوامل الجذب السياحي، إضافة إلى جزرها المليئة بأشجار النخيل المائل الذي يظلّل الجزر ويلطف من هوائها بتخفيف سطوع الشمس عليها.



(شكل ٤) حركة الرياح والشمس

الجزء التطبيقي للباحثة هو تصميم ثلاثة مقترحات لفراغات منتجع سياحي يقدم تجربة الصمت التأملي من خلال خلق بيئة هادئة في جزيرة جبل حسان في المملكة العربية السعودية بعيدا عن ضوضاء المدن وبتوظيف خريطة الباغوا في الفراغات لتعزيز التصميم المناسب بالخامات والألوان المناسبة التي تخدم هذه التجربة.

٣-٤-١ الفكرة التصميمية: اعتمد التصميم على البساطة والتجريد والبعد عن التكلف ونظرا لما وضح في خريطة الباغوا وفي المناطق التي تم تصميمها وهي (المنطقة الشمالية والشمالية الشرقية) لصالة اليوغا و(المنطقة الجنوبية الغربية) لمنطقة الاستقبال و(المنطقة الشرقية) لمنطقة المسبح تم استخدام الألوان المحايدة وإدخال تدرجات لون الرمال وتدرجات اللون الأزرق لموج البحر واعتماد الخامات الطبيعية التي تتماشى مع هذه المناطق وتزيد من طاقة الإحساس بالمكان والغرض منه و يعطي أيضاً اندماجاً مع البيئة الخارجية للمنتجع وتم تصميم الفراغات على اساس انسيابية الخطوط التصميمية والانحناءات التي تمثل انسيابية أمواج البحر المندمجة مع رمال الشاطئ والتي تساعد على الإحساس بالراحة، لذلك تم توزيع الفراغات حسب خريطة الباغوا لتحقيق الغرض من تصميم المنتجع وهو البعد عن الازدحام والاعتماد على العناصر العملية والمريحة.

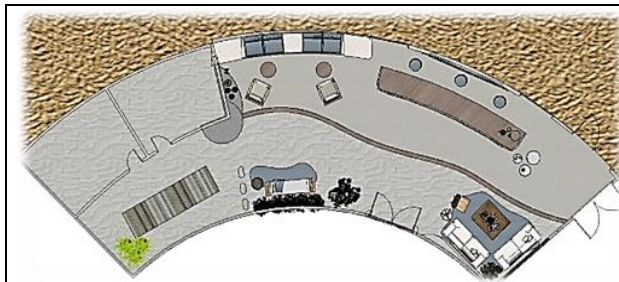


الشكل (٥) تصميم الشعار من عمل الباحثة

٣-٤-٢ فلسفة الاسم والشعار:

الاسم: رويه: اخترت (رويه) اسماً للمنتجع لما يحمله الاسم من النظر والتأمل والتفكير في الأمور بهدوء.
الشعار: اختيار الشكل الدائري لتحديد الشعار والخطوط الانسيابية لتمثل الرمال وأمواج البحر وتجريد شكل النخل لتمثل المنطقة التي سيكون فيها المنتجع وهي منطقة أمّالج.

٣-٤-٣ الفراغ الأول: الاستقبال (الجنوب الغربي)

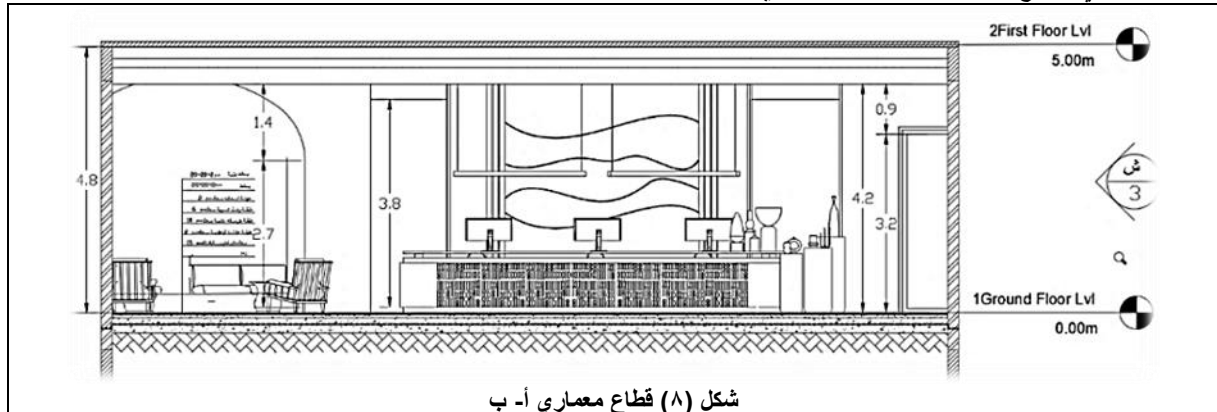


شكل (٦) المسقط الأفقي لتوزيع الأثاث



شكل (٧) قطاع ملون أ-أ لمنطقة الاستقبال

صمم فراغ الاستقبال في منطقة الجنوب الغربي والتي تمثل العلاقات الشغف - الطاقة - الحب، والألوان المستخدمة هي زهري والأحمر والأبيض.. هذه المنطقة تحتاج الكثير من الطاقة لذلك يجب توظيف الألوان المناسبة لهذه المنطقة بطريقة صحيحة حتى لا تعطي نتيجة عكسية لأن المبالغة في توظيف هذه الألوان يعطي إحساساً بالتوتر وعدم الراحة



شكل (٨) قطاع معماري أ- ب

صورة (٢٥) لقطة منظورية لفراغ الاستقبال، الخطوط الانسيابية في التصميم مع مراعاة الألوان المستخدمة في الفراغ لتحقيق الطاقة المطلوبة في فراغ الاستقبال من خلال اللون والخط والاندماج مع الطبيعة من خلال الفتحات الجدارية وفتحة السقف



صوره (٢٧) لقطة منظورية لفراغ الاستقبال،



صوره (٢٦) لقطة منظورية لفراغ الاستقبال،

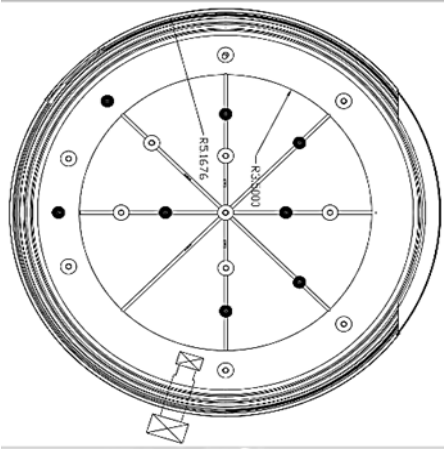


صوره (٢٩) لقطة منظورية لفراغ الاستقبال،

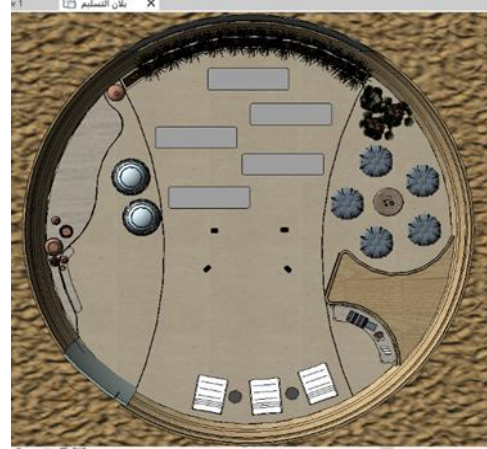


صوره (٢٨) لقطة منظورية لفراغ الاستقبال،

٧-٣ الفراغ الثاني: صالة اليوغا (الشمال والشمال الشرقي) استخدمت خامات طبيعية مثل الحجر والخشب في التصميم ودمج الخطوط المنحنية مع الخطوط المستقيمة في التصميم لتعطي انطباعاً بالراحة مع الاستقرار وأيضاً تعطي الشعور بالتناغم مع الطبيعة ودعم ذلك بالفتحات في الجدران والسقف

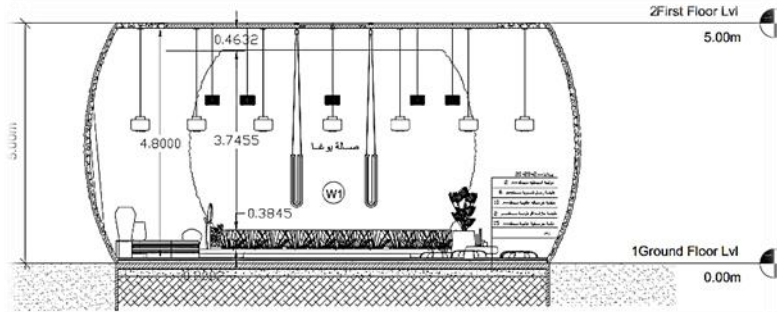


شكل (٩) المسقط الأفقي للسقف



شكل (٩) المسقط الأفقي لتوزيع الأثاث

الألوان المستخدمة هي الأزرق والرمادي الغامق والأسود، وكما سبق ذكره أن استخدام هذه الألوان في الفراغ الشمالي يعطي انعكاساً لطاقة عنصر الماء أي استخدامها في قطع الأثاث الموجودة مثل الأريكة المعلقة باللون الأزرق مع بعض الوسائد باللون الأبيض لتعطي اندماجاً بالألوان المائية، استخدم أيضاً اللون الأسود لأن المساحة كبيرة وبذلك يمكننا إضافة اللون الأسود بدون أن تعطي احساساً بالضيق وللوصول للنتائج المرغوبة من هذا المكان



شكل (١٠) قطاع معماري (أ - أ) لصالة اليوغا



شكل (١١) قطاع ملون (ب - ب)



صوره (٣٠) لقطة منظورية لصالة اليوغا من الخارج الموجودة في منطقة الشمال،



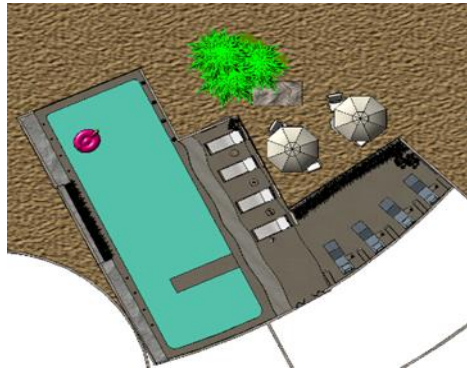
صوره (٣١-٣٢) لقطة منظورية لفرع استخدام الأزرق والأبيض في الأثاث



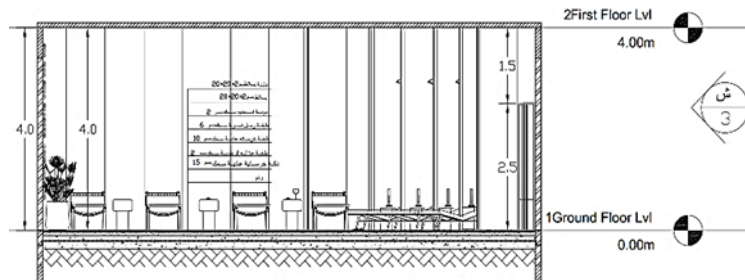
صوره (٣٣-٣٤) لقطة منظورية لفرع

٨-٣ الفراغ الثالث: منطقة المسبح (الشرق)

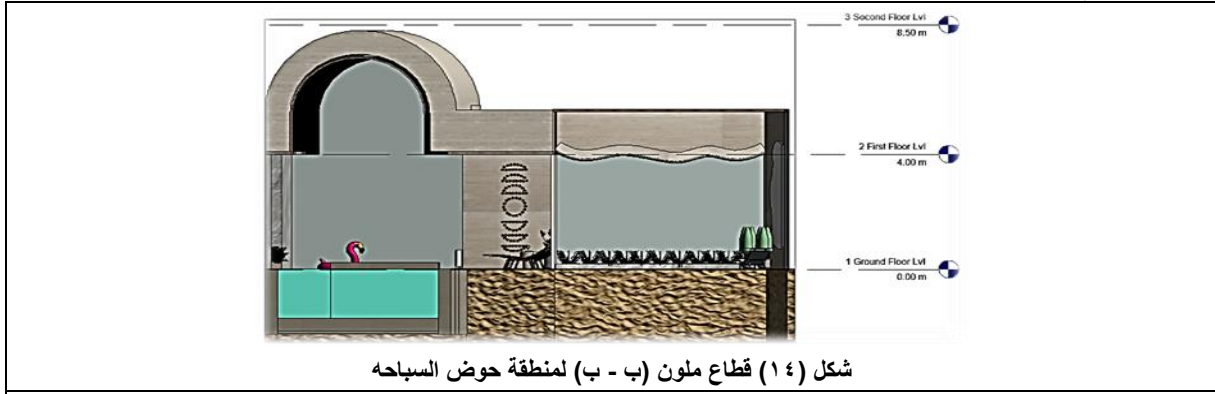
الألوان المناسبة التي تم استخدامها في هذه المنطقة هي الأزرق والأخضر ودرجات ألوان الأرض والخشب. ويمكننا توظيف اللون الأخضر في هذه المنطقة بمجموعة من النباتات الورقية لينشط المنطقة وأيضاً استخدام عنصر الخشب بقطع الأثاث الخشبية لتعطي لون وخامة الخشب معاً



شكل (١٢) المسقط الأفقي لتوزيع الأثاث



شكل (١٣) قطاع أ - أ



صوره (٣٥-٣٦)

صوره (٣٥-٣٦) لقطات منظورية للمنطقة المغطاة بحوض السباحة وتظهر فيها الخامات الطبيعية المستخدمة والخطوط المنحنية في الأرضية وأيضاً من خلال استخدام الأقواس في التصميم، أنظر أيضاً صورته (٣٧-٣٨) والتي توضح التصميم للمناطق الجانبية لمنطقة المسبح



صوره (٣٨) الجانب الآخر من المسبح



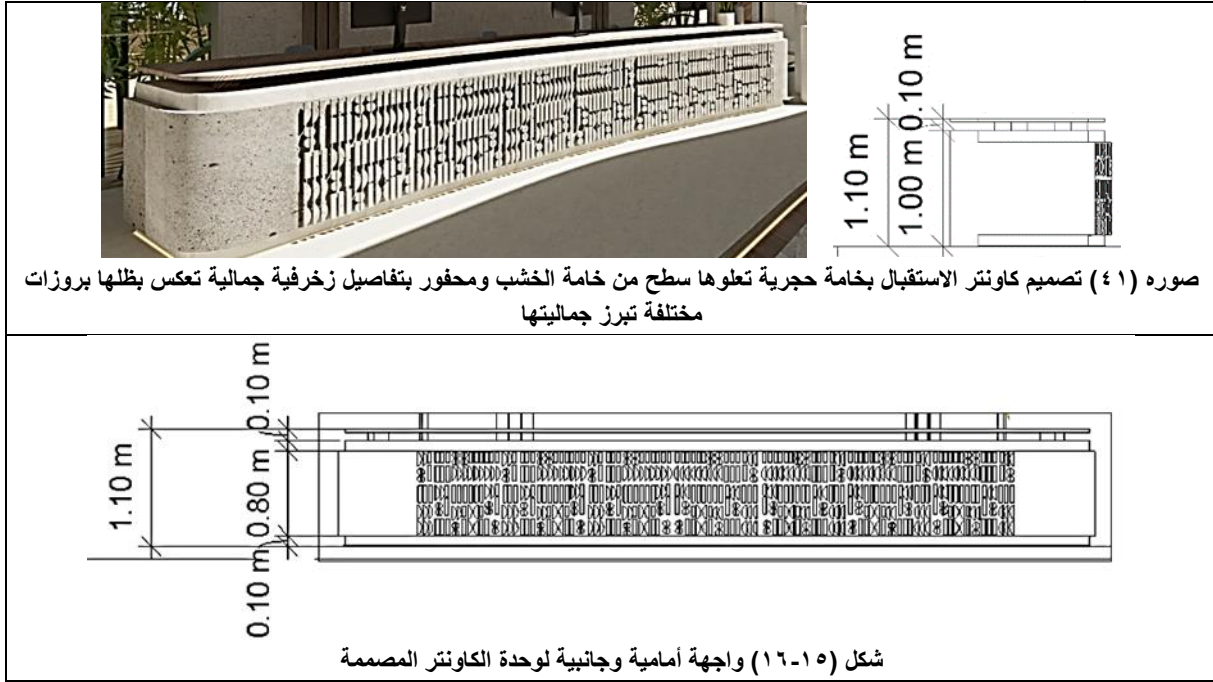
صوره (٣٧) تصميم الحوائط بجدران المسبح



صوره (٤٠) استخدام الخامات الطبيعية في الجدران



صوره (٣٩)



النتائج:

توصلت الباحثة إلى عدة نتائج من أهمها:

أهمية توظيف خريطة الباغوا في التصميم الداخلي

عند تصميم المنتجعات السياحية يجب مراعاة البيئة المحيطة بالمنتجع وتحقيق التناسق والاندماج معها باستخدام الخامات الطبيعية الموجودة بالخارج وتوظيفها داخل فراغات المبنى بمساعدة خريطة الباغوا التي تندرج تحت فلسفة الفينج تشوي. أهمية تحقيق الهدوء والراحة في جميع فراغات المبنى في التصميم وفي توزيع الفراغات حتى يحقق المبنى وظيفته في استقبال الزوار الذين يريدون تجربة الصمت التأملي والتي تتطلب معايير محددة حتى تتم التجربة بشكل كامل وبنائج وفوائد عديدة تم ذكرها في البحث.

منطقة امالج وتحديدًا جزيرة جبل حسان بما تحتويه من شاطئ وطبيعة زاخرة من المناطق التي تساعد على تطبيق وتوظيف الباغوا في المنتجعات السياحية للصمت التأملي.

أهمية التخطيط الدقيق للاستفادة من الإضاءة الطبيعية بشكل كبير داخل المبنى لما فيها من أهمية خلال فترة التأمل. التوظيف المثل للخامات الطبيعية في الفراغات الداخلية والخارجية (بما يتناسب مع البيئة المحيطة للمنتجع لكي يحقق التناسق بينهما).

الاهتمام بالنسب والمقاييس المتناغمة مع الطبيعة والإنسان في تحقيق التصميم الإنساني المريح.

التوصيات:

أوصي وزارة السياحة بالمملكة العربية السعودية بتطوير مفهوم المنتجعات السياحية العلاجية بما يتناسب مع معايير تحقيق تجربة الصمت التأملي.

أوصي المسؤولين بزيادة الوعي بين الناس في أهمية التواصل الذاتي والتي من الممكن أن تتحقق في تجربة الصمت التأملي وكيفية الاستفادة من هذه التجربة.

أبريل ٢٠٢٤

مجلة العمارة والفنون والعلوم الإنسانية - المجلد التاسع - عدد خاص (١١)
المؤتمر الدولي الرابع عشر - "التراث الحضاري بين التنظير والممارسة"
المراجع العربية:

-احمد صافي حسين. ٢٠١٠. "عالم الاظهار المعماري". الاسس التصميمية للمنجعات السياحية. تاريخ الوصول ٢٠٢٣.

design=8.&https://www.3d2ddesign.com/more_architecture.php?id=51

Altibbi. الطبي. ١٤٤٥

https://altibbi.com/%D9%85%D8%B5%D8%B7%D9%84%D8%AD%D8%A7%D8%AA-
%D8%B7%D8%A8%D9%8A%D8%A9/%D9%83%D9%8A%D9%85%D9%8A%D8%A7%D8%A1-
%D8%AD%D9%8A%D9%88%D9%8A%D8%A9/%D8%AA%D9%8A%D9%84%D9%88%D9%85%D9%8A%
D8%B1%D8%A7%D8%B2.

زيدون عبد الرزاق توفيق. ٢٠١٥. الفينغ شوي. دمشق-سوريا: دار رسلان.

عزة رضا أبو السعود. ٢٠٢٠. "معايير تصميم المنتجعات السياحية (كيفية تصميم الفراغات الداخلية)". بعدسة معماري BY

ARCLENS. https://byarchlens.com/.

لبنى أحمد. ٢٠١٨. "طرق استعمال الباغوا لضبط طاقة المكان". ١١٢. https://www.palestinetoday.net/.

مروة بابكر. ٢٠١٤. تصميم منتجع سياحي جبلي. السودان: جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا.

المراجع الإنجليزية

charles francis." ٢٠٢٢ lifehack." ١٠ ways a silent retreat.

EUROPE. ٢٠٢٣ https://www.healingholidays.com/.

Garrett, Frances. 2008. "Religion, Medicine and the Human Embryo in Tibet (Routledge Critical Studies in Buddhism) Hardcover." 23. Routledge; 1st edition (April 25, 2008).

germany. n.d. https://www.bookyogaretreats.com/.

india. 2014. https://www.sixsenses.com/en.

Jen Heilman." ٢٠١٨ Firehouse Design: A Division of JPH Building Inc." *The Bagua Map: The most important tool in Feng Shui!*. ٣١٤. تاريخ الوصول ٢٠٢٣.

https://www.jenheilman.com/blog/2018/6/27/the-bagua-map-the-most-important-tool-in-feng-shui.

Mexico. ٢٠١٦ https://beyondyogaretreat.com/.

pickford, d.lola. n.d. "silent retreat." *mindfulness&meditation*.

PICKFORD, LOLA. 2022. "The Silent Retreat | Everything You Need To Know Before Your First Retreat." *the silent retreat*. 10 1. https://yogajala.com/the-silent-retreat/.

rochiel wallers. ٢٠٠٧ what is feng shui. ٢٠٢٣ o تاريخ الوصول www.fengshui-designsolutions.com.

Yaren Tank." ٢٠٢١ Tüm Postlar." ١٠ ٢٧. الفينغ شوي الداخلية.

https://www.evlumba.com/ar/post/.

احمد صافي حسين. ٢٠١٠. "عالم الاظهار المعماري". الاسس التصميمية للمنجعات السياحية. تاريخ الوصول ٢٠٢٣.

https://www.3d2ddesign.com/more_architecture.php?id=51&design=8.

٣. تاريخ الوصول ١٩ ٦, ١٤٤٥. MSD. ١٤٤٣. أدلة اصدار المستخدم

https://www.msmanuals.com/ar/home/%D8%A7%D9%84%D9%85%D9%88%D8%B6%D9%88%D8%B9%D8%A7%D8%AA-

%D8%A7%D9%84%D8%AE%D8%A7%D8%B5%D9%91%D9%8E%D8%A9/%D8%A7%D9%84%D8%B7%D8%A8%D9%91-

%D8%A7%D9%84%D9%85%D8%AA%D9%83%D8%A7%D9%85%D9%84-

%D9%88%D8%A7%D9%84%D8%AA%D9%83%D9%85.

<https://altibbi.com/%D9%85%D8%B5%D8%B7%D9%84%D8%AD%D8%A7%D8%AA-%D8%B7%D8%A8%D9%8A%D8%A9/%D9%83%D9%8A%D9%85%D9%8A%D8%A7%D8%A1-%D8%AD%D9%8A%D9%88%D9%8A%D8%A9/%D8%AA%D9%8A%D9%84%D9%88%D9%85%D9%8A%D8%B1%D8%A7%D8%B2>
الهيئة الملكية للعلا. بلا تاريخ.
<https://www.experiencealula.com/ar>.

زيدون عبد الرزاق توفيق. ٢٠١٥. *الفينغ شوي*. دمشق-سوريا: دار رسلان.
عزة رضا أبو السعود. ٢٠٢٠. "معايير تصميم المنتجعات السياحية (كيفية تصميم الفراغات الداخلية)". *بعماري BY*
<https://byarchlens.com/>. *ARCLENS*.
لبنى أحمد. ٢٠١٨. "طرق استعمال الباغوا لضبط طاقة المكان". ١١٢. <https://www.palestinetoday.net/>.
مروة بابكر. ٢٠١٤. *تصميم منتجع سياحي جبلي*. السودان: جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا.

- Google map.

١ Telomerase التيلوميراز إنزيم يوجد في القسيم الطرفي لبعض الصبغيات التي تنشط في انقسام الخلايا، ويمكن أن يكون لها دور في تكاثر الخلايا السرطانية. (الطبي ALtibbi، ١٤٤٥)

٢ الأيورفيدا **Ayurveda**: هو النظام الطبي التقليدي في الهند، والذي نشأ منذ أكثر من ٤٠٠٠ سنة. وهو يقوم على نظرية ترى أن المرض ينتج عن اختلال التوازن في قوة حياة الجسم أو البرانا. **prana** يتم تحديد توازن قوة الحياة هذه من خلال التوازن بين الصفات الجسدية الثلاث التي تُدعى دوشات: **doshas** فاتا **vata** ، وبيتا **pitta** ، وكافا. **kapha** ومعظم الأشخاص لديهم دوشا مهيمنة، ويكون التوازن المحدد بين الدوشات الثلاثة فريدة من نوعها لكل شخص. (أدلة اصدار المستخدم MSD، ١٤٤٣)

٣ وهو نظام طبي تقليدي قديم يستخدم نهجاً معقداً للتشخيص ويتضمن تقنيات مثل تحليل النبض و **تحليل البول**، كما يستخدم السلوك وتعديل النظام الغذائي والأدوية التي تتكون من مواد طبيعية (مثل الأعشاب والمعادن) والعلاجات الفيزيائية) مثل الوخز بالإبر التبتية واستخدام **moxabustion** وما إلى ذلك (لعلاج الأمراض). (Garrett, 2008)