

**المينيماليزم وأنعكاساته النفسية والاجتماعية على مستخدم الفضاء الداخلي****صبري جاسم محمد حسن      أ.م. رياض حامد مرزوك العجيلي****كلية الفنون الجميلة**[sabri.hasan2204m@cofarts.uobaghdad.edu.iq](mailto:sabri.hasan2204m@cofarts.uobaghdad.edu.iq)[reyadhamed@cofarts.uobaghdad.edu.iq](mailto:reyadhamed@cofarts.uobaghdad.edu.iq)**مستخلص البحث:**

المينيماليزم، أو البساطة المتناهية، ليس مجرد تيار في التصميم الداخلي، بل هو فلسفة حياتية تسعى إلى تحرير الإنسان من عبء الامتلاك المادي. في عالم تزدحم فيه الحياة اليومية بالتفاصيل والمواد، يدعو المينيماليزم إلى تقليل تلك التفاصيل إلى جوهرها، مما يفتح الفضاء أمام هدوء الفكر واتساع الروح. على المستوى النفسي، يعزز هذا النهج من شعور الإنسان بالراحة والتوازن الداخلي، حيث يتحول الفضاء إلى مرآة لصفاء الذهن وتناعم الذات. اجتماعياً، يسهم المينيماليزم في تغيير القيم، حيث تتراجع أهمية الاستهلاك أمام السعي إلى التجارب والمعاني الأعمق. إنه نوع من التمرد الهادئ على ثقافة الازدحام المادي، يدفع الإنسان إلى تأمل ذاته وعلاقته بالعالم من حوله، ليعيش حياة أكثر عمقاً، خالية من الضجيج الخارجي والداخلي.

**الكلمات المفتاحية:** المينيماليزم، الراحة النفسية، التوازن الداخلي، التحول الاجتماعي، التصميم الداخلي.

**مشكلة البحث والحاجة اليه****1-1 مشكلة البحث:**

تتمثل مشكلة بحث "المينيماليزم وانعكاساته النفسية والاجتماعية على مستخدم الفضاء الداخلي" في دراسة تأثير تقليل العناصر المادية في الفضاء الداخلي على راحة الفرد النفسية وتوازنه الداخلي، وكذلك تحليل كيفية تأثير هذا النهج على القيم الاجتماعية والاستهلاكية. بادئاً ذي بدء يطرح البحث مجموعة من التساؤلات حول التأثيرات العميقة لهذا التوجه على الأفراد والمجتمع. من أهم التساؤلات التي تبرز: كيف يساهم تقليل العناصر المادية في البيئة المحيطة بالفرد في تعزيز راحته النفسية وتوازنه الداخلي؟ وهل يمكن أن يؤدي تبني المينيماليزم في التصميم الداخلي إلى تحسين جودة حياة الأفراد على المستوى العاطفي والعقلي؟ كما يثير البحث تساؤلات حول التأثيرات الاجتماعية لهذا الاتجاه؛ هل يمكن للمينيماليزم أن يساهم في تغيير القيم الاجتماعية المتعلقة بالاستهلاك والامتلاك المفرط؟ وهل يساعد هذا التوجه في بناء علاقات إنسانية أكثر عمقاً وإدراكاً؟ يبحث البحث أيضاً في تأثيرات المينيماليزم على الفضاء الداخلي للمنازل والمكاتب، متسائلاً ما إذا كان تقليل الزخارف والأشياء الشخصية يترك تأثيراً سلبياً أو إيجابياً على شعور الانتماء والراحة في هذه المساحات.

**2- أهمية البحث:**

1- يساهم البحث في تسليط الضوء على تأثير المينيماليزم في تعزيز الراحة النفسية والتوازن الداخلي للأفراد، عبر تقليل الفوضى البصرية والمادية في الفضاء الداخلي، وعلاوة على ذلك يساعد على تحقيق الهدوء والتركيز.

2- يعالج البحث أهمية المينيماليزم في إعادة تشكيل القيم الاجتماعية المرتبطة بالاستهلاك المفرط والملكية، مما يشجع على تبني نمط حياة أكثر استدامة وقائمة على الجودة بدلاً من الكم، ويساهم في بناء مجتمع أكثر وعياً وإدراكاً.

3-يقدم البحث إطاراً نظرياً لتأثير المينيماليزم على التصميم الداخلي، مما يمكن المصممين والمستخدمين من فهم كيفية تحسين المساحات لتكون أكثر تناغمًا مع احتياجات الإنسان النفسية والاجتماعية، وبالتالي تحسين جودة الحياة في البيئات السكنية والعملية.

#### **أهداف البحث:**

1. يهدف البحث إلى فهم كيفية تأثير تقليل العناصر المادية في الفضاء الداخلي على الحالة النفسية للأفراد، ودوره في تعزيز الراحة النفسية والتوازن الداخلي.
2. يسعى البحث إلى دراسة كيفية تأثير تبني المينيماليزم على القيم والعادات الاجتماعية، خاصة فيما يتعلق بالاستهلاك والامتلاك، وما إذا كان يسهم في بناء نمط حياة أكثر وعيًا واستدامة.

#### **4-1 حدود البحث:**

تقتصر على دراسة تأثير المينيماليزم في التصميم الداخلي على الأفراد الذين يعيشون في بيئات حضرية وحديثة، مما قد لا يعكس بشكل دقيق تأثيره في المجتمعات الريفية الأقل تأثرًا بالحدثة أو المدنية. كما يركز البحث بشكل أساسي على الفضاءات السكنية والمكاتب، متجاهلاً الفضاءات العامة الأخرى. إضافة إلى ذلك، فإن التأثيرات النفسية والاجتماعية التي يتم استكشافها قد تختلف بناءً على العوامل الشخصية مثل العمر، الثقافة، والخلفية الاجتماعية، مما قد يجعل النتائج غير قابلة للتعميم بشكل كامل.

#### **5-1 تحديد المصطلحات:**

1-5-1 المينيماليزم: MINIMALISM

- لغة: المينيماليزم **Minimalism** "مصطلح مُكوّن من كلمتين الأولى **Mini** وتعني much smaller or less serious than the usual type اي اصغر بكثير او اقل اهمية من النوع المعتاد، والثانية **Malism** وتعني the doctrine اي المذهب ، اي أن المصطلح يكون مذهب التصغير او التقليل (Cambridge Dictionary, 2023). للحد الأدنى الضروري والتخلص من الباقي بقصد البساطة والتركيز.

- اصطلاحاً: المينيماليزم في التصميم الداخلي يعرف بأنه "اتجاه فني يقلل فيه الموضوع إلى العناصر الضرورية فقط، الأمر الذي يساعد في التخلص من الازدحام وفوضى العناصر، بالتالي القضاء على الفوضى الذهنية وخلق شعور بالهدوء البصري (نرمين علي، 2021نت).  
- أجرائياً: المينيماليزم في التصميم جزء من فلسفة أشمل يعمل على الموازنة بين الجانب المادي والمعنوي، عبر تقليل عناصر الفضاء الداخلي لمستخدم الفضاء واحتياجاته المادية. اي هو الحد الأدنى المستوفي لكل متطلبات التصميم دون نقص.

#### **2-5-1 الانعكاس: Reflection**

- لغة: الانعكاس مصدر إنعكس وهو إنقلاب الشعاع وارتداده عند وقوعه على سطح مصقول : كصفحة المرآة ونحوها (جبران مسعود، 1992، ص142).

- اصطلاحاً: يُوضع الإنعكاس أحياناً في مقابل الآلية، مع تخصيص الإنعكاس لردود الفعل التي لم تكن أرائية أبداً، والآلية لتلك التي تتجم عن أفعال أرائية (اندريه لالاند، 2001، ص 1189). والإنعكاس كاسم شيء يعبر عن شيء ما ، يقال: نجاحه إنعكاس لكل الجُهد المضني الذي بذله في وظيفته (Oxford dictionary, 2015, p.653).

- أجرائياً: هو تعبير عن ظهور تأثيرات محددة في خصائص وسماته نتيجة لتوظيف او تطبيق تكنولوجيا او تكنولوجيا معينة في تصميمه.

**3-5-1 النفسية: psychological**

**لغة:** الأصل اللغوي لكلمة "نفسية" يأتي من الجذر "نَفَسَ" في اللغة العربية، الذي يرتبط بالروح والحياة. في معجم "لسان العرب"، تشير كلمة "نَفَس" إلى الروح أو الذات الداخلية للإنسان، وتستخدم في سياقات متعددة للتعبير عن الشخصية أو المشاعر الداخلية. تطورت الكلمة لتأخذ معنى "النفسية" في إشارة إلى الحالة النفسية أو المزاجية للشخص. (أبراهيم مصطفى، 1982، ص940).

- إصطلاحاً: تُشير "النفسية" إلى تأثير البيئة المكانية على الحالة العقلية والعاطفية للأفراد. عبر كيفية تفاعل الألوان، الإضاءة، المساحات، والمواد المستخدمة في التصميم مع مشاعر وسلوكيات الأفراد (Patricia Rodemann. 1999, p66).

- أجرائياً: النفسية الحالة الداخلية للفرد من مشاعر، أفكار، عاطفة، أدراك والدوافع الشخصية، وتعتبر أحد الجوانب الأساسية في تكوين شخصية الإنسان.

**4-5-1 الاجتماعية: social**

**لغة:** كلمة "الاجتماعية" مشتق من الجذر "جمع"، الذي يعني جمع أو تجميع. في اللغة العربية، "الاجتماعية" تشير إلى كل ما يتعلق بالمجتمع أو التفاعل بين الأفراد ضمن مجتمع معين. فهي تصف الأمور التي تربط الناس ببعضهم، مثل العلاقات، والتواصل، والتفاعل الجماعي. (أبراهيم مصطفى، مصدر سابق، ص134)

- إصطلاحاً: تشير إلى التأثيرات والتفاعلات الاجتماعية التي تساهم في تشكيل بيئات الحياة اليومية للأفراد. وكيفية تأثير التصميم الداخلي على العلاقات الاجتماعية، وتجربة الأفراد، وتحسين جودة الحياة داخل المساحات الداخلية (Dianne Smith, 2014, P49).

- أجرائياً: مصطلح "اجتماعية" بأنه وصف لكل نشاط، سلوك، أو تفاعل يحدث بين الأفراد أو المجموعات داخل مجتمع معين. يتمحور هذا المصطلح حول العلاقات بين الأفراد، تبادل المعلومات، التعاون، والتأثير المتبادل بينهم في بيئة معينة.

**5-5-1 مستخدم: user**

**لغة:** الجذر اللغوي لكلمة "المستخدم" هو "خ د م". كلمة "مستخدم" مشتقة من الفعل "استخدم"، والذي يعني طلب الخدمة أو الاستفادة من شيء أو شخص لتحقيق غرض معين. الفعل "استخدم" هو على وزن "استفعل"، وهو وزن يدل عادةً على الطلب أو السعي إلى تحقيق شيء معين. (أبراهيم مصطفى، المصدر نفسه، ص221).

- إصطلاحاً: المستخدم هو الفرد أو الأفراد الذين يتفاعلون مع المساحات المصممة، سواء كانت منازل، مكاتب، أو أي بيئات أخرى، وكيفية تأثير التصميم على تجربتهم وراحتهم (العكام، 2010، ص34).

- أجرائياً: أنه الشخص أو الجهة التي تتفاعل مع نظام أو خدمة أو منتج معين للاستفادة منه أو لتحقيق هدف معين.

**6-5-1 الفضاء الداخلي: interior space**

**لغة:** هو المكان الواسع من الأرض وهو من الفعل فضا يفضو (لورنس معلوف، 1996، ص587).

- إصطلاحاً: الفضاء الداخلي فيعرف هو خلق بيئة داخلية محددة وذات تعبير حسي وجمالي وحضاري و زمني واجتماعي واقتصادي و نفسي و لأداء الفعاليات الانسانية وانشطتها بكفاءة عالية (Ching, Francis D.K, 1987. p17).

-إجرائياً: هو عبارة عن نظام يضم عدة جوانب حسية وجمالية لعناصر داخل مجال محدد بالمحددات الأفقية والعمودية وتكون معرفة الفضاء الداخلي ونوعه من العناصر التي يحتويها فهي التي تحدد هويته.

### الفصل الثاني : الأطار النظري للبحث

#### المقدمة:

المينيماليزم، أو فلسفة التبسيط، ليس مجرد اتجاه في التصميم، بل هو نهج يعكس تفاعلاً عميقاً بين الإنسان والبيئة المحيطة به. ومما لا شك فيه فإن المينيماليزم يعمل على تقليل الفوضى المادية والبصرية، مما يسمح للفرد بالتركيز على الجوهر والتفاصيل ذات الأهمية. في الفضاء الداخلي، يشجع هذا التيار على استخدام أقل عدد ممكن من العناصر، لخلق فراغات تساعد على تهدئة النفس وتعزيز الشعور بالراحة والوضوح الذهني. من منظور فلسفي، يهدف المينيماليزم إلى تحرير الفرد من التوترات التي يفرضها العالم المعاصر، عبر تعزيز ورسم علاقة متناغمة بين الفرد وبيئته الداخلية، مما ينعكس على تفاعلاته الاجتماعية والعاطفية بشكل إيجابي.

#### 2-1 مفهوم المينيماليزم وتطوره في التصميم الداخلي:

المينيماليزم، أو التبسيط، هو تيار تصميمي يركز على تقليل العناصر غير الضرورية والتركيز على الأساسيات الوظيفية والجمالية. يقوم هذا المفهوم على فكرة أن الفضاء النظيف والمنظم يعزز الراحة النفسية والهدوء الداخلي. والمفهوم يرمي إلى التقليل بقصد التبسيط ويمتد عبر التاريخ إلى فلسفات ما قبل الميلاد، فرى **كونفوشيوس** (Bernhard Long, 2016, p6) يقول: (الحياة بسيطة ولكننا مصرون على جعلها معقدة)، وفي ذلك الكلام الكثير من الحقيقة.

تطور المينيماليزم في منتصف القرن العشرين، مستلهماً من حركات فنية مثل مدرسة الباوهاوس، التي ركزت على توازن الشكل والوظيفة، وعلى الفلسفة اليابانية "زن" التي تدعو إلى البساطة والصفاء في البيئة المحيطة (DAISETZ T. SUZUKI, 2019, p111).

في التصميم الداخلي، واستناداً لما سبق فإن المينيماليزم يعنى بالتخلص من الفوضى البصرية واعتماد الألوان المحايدة والأثاث البسيط والمتعدد الوظائف. المينيماليزم يركز على تجسيد مفهوم LESS IS MORE (الأقل هو أكثر) وهي عبارة صاغها- (Ludwing Mies van der Rohe 1886-1969)، أحد رواد العمارة الحديثة. ويهدف المينيماليزم على تبسيط الحياة والتصميم. وهذا المفهوم يشير إلى أن القليل من العناصر يمكن أن ينتج تأثيراً أكبر وأكثر عمقاً (Rocio SOLIS, 2020, p31). المينيماليزم يميل إلى الخطوط النظيفة لخلق بيئة وحياة هادئة ومنظمة تعزز الشعور بالراحة والصفاء. فالحياة تبدأ بالتخلي عن الفوضى (ماري كوندو، 2015، ص41)، وهذا النهج لا يسعى فقط إلى خلق جماليات بصرية، بل يهدف أيضاً إلى تحسين تجربة مستخدم الفضاء عبر تقليل التششت وزيادة التركيز والهدوء. مع تطور الحياة العصرية وزيادة التعقيدات اليومية، وخلاصة القول بات المينيماليزم يلبي حاجة الأفراد إلى بيئة داخلية تعزز الصفاء الذهني وتحافظ على التوازن النفسي، مما جعله يحظى بانتشار واسع في المنازل وأماكن العمل الحديثة.

#### 2-2 الجذور الفلسفية للمينيماليزم وأثرها على الفضاء الداخلي:

تعود الجذور الفلسفية للمينيماليزم إلى مبادئ التبسيط والوظيفية التي ظهرت في حركات فنية مثل الباوهاوس والفن الياباني التقليدي "زن"، حيث يتم التركيز على تقليل العناصر إلى جوهرها الأساسي. يقوم المينيماليزم على فكرة أن الجمال ينبع من البساطة والنقاء، فطالما كانت البساطة في التصميم هي الشغل الشاغل لحركة الحداثة لسبب ما يتبعها من مقاصد نفسية وارتباط بالأمن والسلام (علاء الدين الأمام، 2014، ص134)، كون الإنسان يحتاج إلى مساحة نقية وخالية من

الفوضى لعيش حياة هادئة ومنظمة صورة رقم (2-1). هذه الفلسفة تعكس كذلك رغبة في الابتعاد عن الاستهلاك الزائد والتفكير في الاستخدام الأمثل للمساحة، والجذور الفلسفية للمينيماليزم تؤثر بشكل عميق على التصميم الداخلي من عدة جوانب. ونذكر منها .



صورة رقم (1-2) المينماليزم مساحة نقية خالية من الفوضى  
المصدر/ (images (225×225) (gstatic.com))

### 1-2-2-2 التقليل من العناصر :

الجذور الفلسفية للمينيماليزم تقوم على فكرة التقليل من العناصر المادية إلى الحد الأدنى الضروري. في التصميم الداخلي، وبطبيعة الحال يُترجم ذلك إلى استخدام الأثاث والعناصر الأساسية والمتعددة الوظائف والقريبة من الطبيعة. لا مكان للزخارف أو التفاصيل الزائدة، بل يتم التركيز على الجوهر الوظيفي. هذا يخلق مساحات مفتوحة صورة رقم(2-2) ونظيفة تساهم في تعزيز الشعور بالهدوء والنقاء.



صورة رقم (2-2) الاثاث متعدد الوظائف يخلق مساحة مفتوحة المصدر/ ( - "Multi-functional furniture بحث Google )

### 2-2-2 التركيز على الوظيفة :

أحد المبادئ الفلسفية للمينيماليزم هو أن التصميم يجب أن يكون وظيفياً أولاً وقبل كل شيء. في التصميم الداخلي، يتم تصميم المساحات لتكون فعالة من حيث الاستخدام، فضلاً عن التركيز على كيفية تفاعل مستخدم الفضاء مع المساحة. فكل قطعة أثاث أو لها غرض عملي، بما يعزز الراحة وسهولة الحركة داخل الفضاء.

### 3-2-2 الارتباط بالطبيعة والانسجام :

الفلسفة المينيمالية تتبنى مفاهيم الانسجام والتواصل مع الطبيعة. هذا يظهر في التصميم الداخلي عبر استخدام الألوان الهادئة مثل الأبيض والألوان الترابية، واستغلال الإضاءة الطبيعية صورة رقم(2-3)، واستخدام المواد الطبيعية مثل الخشب والحجر. وبطبيعة الحال فإن كل ذلك يعزز الشعور بالهدوء والانسجام مع البيئة المحيطة.





صورة رقم (2-3) المينيماليزم الارتباط بالطبيعة

المصدر/ ( - ["green space in minimalism" بحث Google](#) )

يُلاحظ من خلال القراءة الأولية أن الجذور الفلسفية للمينيماليزم أنها تُسهم في التأثير بشكل كبير في تشكيل التصاميم الداخلية، بما يفضي إلى الجمع بين البساطة والوظيفة. عبر تقليل العناصر المادية والتركيز على الجوانب الوظيفية، فيتم خلق مساحات عملية وهادئة. كما أن الارتباط بالطبيعة والانسجام مع البيئة المحيطة يعزز الشعور بالسلام الداخلي. وهذا إن دل على شيء فإنه يدل على أن هذه الفلسفة تجعل التصميم الداخلي وسيلة لتحقيق توازن متناغم بين الجمال والراحة في الحياة اليومية

### 3-2 أسس التصميم المينيمالي:

أسس التصميم المينيمالي تركز على البساطة والوضوح، حيث يتم تقليل العناصر إلى الحد الأدنى الضروري. الألوان المحايدة مثل الأبيض والرمادي تعزز الشعور بالهدوء والتناغم. المساحات الفارغة تستخدم بشكل استراتيجي لإبراز جمال العناصر الأساسية وتعزيز الانسيابية. الأثاث يكون عملياً وبسيطاً مع الاعتماد على الإضاءة الطبيعية والمواد عالية الجودة لإضفاء مظهر أنيق ومريح. وأسس التصميم المينيمالي تعتمد على عدة مبادئ تعكس الجذور الفلسفية له وتطبيقه في الفضاء الداخلي. وفي أدناه سنسلط الضوء على أبرزها:

#### 1. البساطة : Simplicity

البساطة هي جوهر المينيماليزم. يتم التركيز على إزالة العناصر الزائدة والتركيز على ما هو ضروري فقط. الأشكال تكون بسيطة صورة رقم (2-4) وخالية من التعقيد، مع خطوط مستقيمة أو أشكال هندسية واضحة، بقصد الوصول إلى كل ما يمنح مستخدم الفضاء الهدوء والراحة النفسية، وعليه يعمل المصمم المينيمالي على إحاطته بعناصر قليلة ولكن تمنح باقتنائها وحسن الاستخدام ، الاحساس السعة والراحة (دومينيك، 2009، ص46).



صورة رقم (4-2) البساطة في المينيماليزم

المصدر / ( - "green space in minimalism" بحث Google )

2- الاستخدام الفعال للمساحات: The effective use of spaces:

تلعب المساحات في التصميم المينيمالي دوراً حيوياً في خلق توازن بصري وراحة نفسية. وتحافظ المساحات الداخلية التي يتم استثمارها على أفضل وجه على حجم المبنى، وبالتالي تتطلب مواد بناء أقل، وتنتشر نسبة أقل من التلوث أيضاً. لذا تعد مشاريع السكن المشتركة، أو الوحدات السكنية الصغيرة حلولاً مثالية في المدن سريعة النمو، مما يسمح لها بالتألق دون إزعاج أو فوضى. وكذلك تساعد المساحات في تحسين تدفق الحركة داخل الفضاء الداخلي، وتعطي إحساساً بالانفتاح والتهوية صورة رقم(2-5). وعليه نجد ان تبني التصميم المينيمالي يحقق شعوراً بالهدوء والبساطة، لمستخدم الفضاء الداخلي.



صورة رقم (2-5) المينيماليزم مساحات فعالة

المصدر/ (minimalism ومساحته - بحث Google)

### 3- اللون المحايد: Neutral color

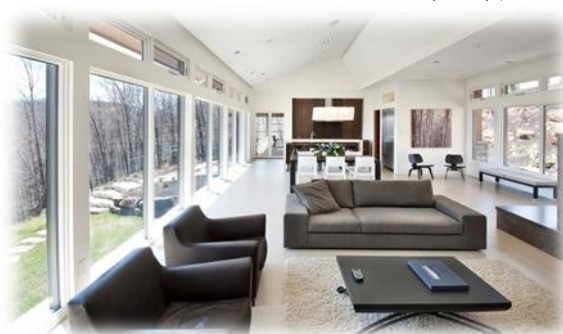
المينيماليزم يعتمد بشكل كبير على الألوان المحايدة مثل الأبيض، الرمادي، والأسود، صورة رقم(2-6) حيث تعزز هذه الألوان الإحساس بالهدوء والبساطة. تساعد الألوان المحايدة في إبراز المساحات وتجعلها تبدو أكثر اتساعاً ونقاءً. كما توفر خلفية مثالية لإبراز التفاصيل الصغيرة مثل المواد الطبيعية والتشطيبات. هذا الاستخدام الذكي للألوان المحايدة يساهم في خلق توازن وتناغم في الفضاء الداخلي، ويعزز من جمال العناصر الأساسية.



صورة رقم (2-6) المينيماليزم والالوان المحايدة  
المصدر/ ([Googleminimalism بحث](#))

4. **التقليل في الأثاث:** Minimalism in furniture  
الأثاث يكون بسيطاً ويعتمد على الوظيفة أولاً. وعليه فإنه يتم اختيار القطع الأساسية فقط التي يحتاجها المستخدمون، مع الحفاظ على الحد الأدنى من التفاصيل والزخارف (هند عبد العزيز، 2007، ص36)، بهدف خلق مساحة هادئة ومريحة فضلاً عن تعزيز من الإحساس بالانفتاح والانتعاش.

5. **الإضاءة الطبيعية:** Natural lighting  
الإضاءة الطبيعية تلعب دوراً جوهرياً في التصميم المينيمالي، حيث تعتبر أحد العناصر الأساسية التي تعزز البساطة والجمال في الفضاء الداخلي. يساعد دخول الضوء الطبيعي في إبراز التفاصيل البسيطة وتقليل الحاجة إلى الإضاءة الصناعية المعقدة. كما يعزز من الشعور بالانتعاش والانفتاح داخل الغرفة، مما يساهم في تحقيق تجربة مريحة وهادئة للمستخدم. التصميم المينيمالي يستفيد بشكل كبير من النوافذ الكبيرة والأسطح العاكسة التي تعكس الضوء الطبيعي، مما يضيف جواً من النقاء والانسجام على المكان. بالإضافة إلى ذلك، يقلل الاعتماد على الإضاءة الطبيعية من استهلاك الطاقة، مما يعزز الانفتاح والاستدامة. صورة رقم (2-7)



صورة رقم (2-7) المينيماليزم والإضاءة الطبيعية  
المصدر/ ([Googlegreen space in minimalism بحث](#))



#### 6. التركيز على الجودة: Focus on quality

التصميم المينيمالي يعتمد على مبدأ "الأقل هو الأكثر"، حيث يتم تقليل العناصر إلى الأساسيات مع التركيز على الجودة العالية لكل قطعة. بدلاً من الاعتماد على كمية الأثاث وبقية العناصر المختلفة الأخرى، يتم اختيار المواد بعناية لضمان المتانة والأناقة. الجودة في التصميم المينيمالي تتجلى من خلال التفاصيل الدقيقة والأنهاء الممتازة، مما يعزز من قيمة كل عنصر في الفضاء، حيث تُصمم كل قطعة لتدوم طويلاً وتؤدي دوراً عملياً. التركيز على الجودة يعزز التجربة اليومية ويخلق بيئة هادئة ومريحة للمستخدم.

خلاصة القول هذه الأسس تعمل معاً لتحقيق هدف واحد وهو خلق بيئة بسيطة ومنظمة تعزز الراحة والانسجام في الفضاء الداخلي. وفي ادناه جدول رقم (2-8) يلخص أهم أسس التصميم المينيمالي.

جدول رقم (2-8) يلخص أسس التصميم المينيمالي

| ت | الأساس                   | الوصف                                                                                                    |
|---|--------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | البساطة                  | التركيز على استخدام أقل عدد ممكن من العناصر والديكورات في التصميم لتقليل التعقيد البصري.                 |
| 2 | الاستخدام الفعال للمساحة | الاستفادة من المساحات الفارغة لتحقيق ترتيب متوازن ومنظم، مما يخلق إحساساً بالهدوء والانفتاح.             |
| 3 | اللون المحايد            | اعتماد الألوان المحايدة مثل الأبيض، الرمادي، والأسود، بالإضافة إلى درجات هادئة من الألوان الأخرى.        |
| 4 | التقليل من الأثاث        | اختيار قطع أثاث بسيطة وضرورية فقط، وتجنب الزخرفة المفرطة للحصول على تصميم أنيق ووظيفي.                   |
| 5 | الإضاءة الطبيعية         | استخدام الإضاءة الطبيعية قدر الإمكان لخلق جو مريح ومشرق داخل المساحة الداخلية.                           |
| 6 | التركيز على الجودة       | تفضيل استخدام مواد ذات جودة عالية بدلاً من زيادة عدد العناصر في المساحة، مما يساهم في إطالة عمر التصميم. |

هذا الجدول يعرض الأسس الأساسية للتصميم المينيمالي، مما يساعد على فهم المبادئ الأساسية لتطبيق هذا النمط في المساحات الداخلية.

#### 4-2 المينيماليزم استجابة للتحديات المعاصرة:

المينيماليزم يمثل استجابة فعالة للتحديات المعاصرة التي تواجه الأفراد في حياتهم اليومية، حيث يعكس الحاجة المتزايدة إلى البساطة والتنظيم. في عالم مليء بالفوضى المادية والتكنولوجيا، يُمكن أن يُساهم المينيماليزم في تقليل الضغوط النفسية عبر التخلص من العناصر غير الضرورية والتركيز على الأشياء الأساسية. ومن زاوية أخرى يعزز هذا الأسلوب من القدرة على إدارة الوقت بفعالية، مما يسمح للأفراد بتخصيص وقت أكبر لأنشطتهم المفضلة وعلاقاتهم الشخصية.

علاوة على ذلك، يشجع المينيماليزم على الاستدامة وتقليل الاستهلاك الزائد، مما يعكس وعياً أكبر تجاه القضايا البيئية (الزبيدي، 2006، ص47). كما يوفر هذا النهج فرصة للتحرر من الضغوط الاجتماعية المتعلقة بالمظاهر والمقتنيات، ويعزز الرضا عن النفس والقناعة. عبر خلق بيئة بسيطة ومرتبطة، يساعد المينيماليزم في تحسين جودة الحياة والشعور بالهدوء. في النهاية، يُعتبر المينيماليزم طريقاً نحو تحقيق التوازن بين العمل والحياة الشخصية، مما يُساهم في رفاهية الأفراد بشكل عام،

وتماشياً مع ما تم ذكره فهو يعكس تحولات كبيرة في أسلوب الحياة، حيث يلجأ الأفراد إلى تبني مبدأ التقليل لمواجهة الضغوط المتزايدة وتعقيدات الحياة الحديثة. ولتوضيح ذلك ندرج في ادناه شرح مفصل لكيفية تجسيد المينيماليزم كحل للتحديات التي نواجهها يومياً:

#### **2-4-1 التعامل مع الفوضى المادية والإلكترونية:**

الضغوط بسبب الكم الهائل من المعلومات والأشياء المحيطة بنا. الفوضى المادية تشمل تكديس الأغراض في المنازل أو المكاتب، ما يؤدي إلى شعور بالاختناق وانخفاض الإنتاجية. المينيماليزم يقدم حلاً عبر تشجيع الأفراد على التخلص من العناصر غير الضرورية والتركيز على ما هو أساس، ما يخلق بيئة أكثر هدوءاً ووضوحاً. أما بالنسبة للفوضى الإلكترونية، فهي تتجلى في كثرة التطبيقات، رسائل البريد الإلكتروني، والتنبيهات الرقمية التي تُشغل انتباهنا باستمرار. ولعله من المفيد أن نؤكد على أن الحل يكمن في تنظيم الملفات، استخدام أدوات لإدارة الوقت، وتقليل الاعتماد على التكنولوجيا الزائدة. عبر تقليل الفوضى، يُمكن تعزيز التركيز والإنتاجية، مما يُسهل على مستخدم الفضاء التعامل مع المهام اليومية بشكل أكثر فعالية. هذه العملية لا تحسن فقط من البيئة المحيطة، بل تُساهم أيضاً في تحقيق راحة نفسية أكبر وتخفيف التوتر الناتج عن الانشغالات المتعددة.

#### **2-4-2 التحرر من الاستهلاك الزائد:**

التحرر من الاستهلاك الزائد أصبح ضرورة ملحة في زمن تسيطر فيه ثقافة الاستهلاك على نمط حياتنا. يعيش الكثيرون في دوامة من الرغبة المستمرة لشراء المزيد، مما يؤدي إلى تراكم الأشياء والديون والضغط النفسي. لذلك ينبغي القول أن المينيماليزم يقدم فلسفة بديلة تركز على أهمية المقتنيات والتركيز على جودة الحياة بدلاً من كميتها (ناتان نوبلر، 1992، ص 81).

عبر تبني نمط حياة أكثر بساطة، يُمكن للأفراد الاستمتاع بما لديهم بدلاً من الانشغال بما ينقصهم. على المستوى الإجرائي فإن هذا التحرر يعزز القيم الحقيقية مثل العلاقات الشخصية والتجارب الحياتية، مما يؤدي إلى زيادة الشعور بالرضا والسعادة. كما يساهم تقليل الاستهلاك في حماية البيئة، مما يجعل هذه الفلسفة تحظى بشعبية متزايدة بين الأجيال الجديدة التي تسعى إلى تحقيق الاستدامة.

#### **2-4-3 إدارة الوقت بفعالية:**

مما لا شك فيه أن الحياة المعاصرة تتسم بوتيرة سريعة وأعباء متزايدة، مما يجعل إدارة الوقت تحدياً كبيراً. المينيماليزم يوفر نهجاً للتركيز على الأنشطة والمهام ذات الأولوية العالية، وبالتالي يساعد على تنظيم الحياة اليومية بشكل أكثر فعالية. بتقليل الالتزامات والأنشطة الزائدة عن الحاجة ويساعد مستخدم الفضاء على تقليل الإجهاد والضغط، ونتيجة ذلك يتيح له وقتاً أكبر للعناية بالنفس وممارسة التأمل أو التواصل مع العائلة. ومن الجدير بالذكر هناك عدة أنواع من إدارة الوقت بفعالية، من أبرزها:

#### **2-4-3-1 تقنية بومودورو (Pomodoro Technique) \***

وهي طريقة لإدارة الوقت تهدف إلى تحسين الإنتاجية وزيادة التركيز. تم تطويرها من قبل فرانيسكو سيريلو في أواخر الثمانينيات، وتستند إلى تقسيم الوقت إلى فترات قصيرة من العمل تعرف باسم "بومودورو"، التي تدوم عادة 25 دقيقة، يتبعها استراحة قصيرة لمدة 5 دقائق. بعد إكمال أربع دورات "بومودورو"، يتم أخذ استراحة أطول تتراوح بين 15-30 دقيقة. الفكرة وراء هذه التقنية هي أن تقسيم المهام إلى فترات مركزة مع فترات راحة محددة يساعد على تقليل التشبث، الحفاظ على النشاط الذهني، وتقليل الإجهاد. تقنية بومودورو مفيدة بشكل خاص

\* تقنية بومودورو : هي طريقة فعالة لإدارة الوقت طورها الإيطالي فرانيسكو سيريلو أواخر الثمانينات.

للأشخاص الذين يواجهون صعوبة في التركيز لفترات طويلة، حيث تساعدهم على تنظيم وقتهم وإنجاز المهام بفعالية أكبر (Brian Tracy, 2016, p77).

#### **2-3-4-2 مصفوفة أيزنهاور (Eisenhower Matrix)**

تُساعد هذه المصفوفة على تنظيم الوقت بفعالية. وهي أداة لإدارة الأولويات وتنظيم المهام استنادًا إلى أهمية المهام وإلحاحها. تعتمد المصفوفة على تقسيم المهام إلى أربعة مربعات:

- أ. **هام وعاجل**: يجب القيام بها فوراً.
- ب. **هام وغير عاجل**: تُخطط لأجل لاحق.
- ت. **غير هام وعاجل**: يجب تفويضها إلى شخص آخر.
- ث. **غير هام وغير عاجل**: يمكن تجاهلها أو تأجيلها.

يتم استخدام المصفوفة لمساعدة الأفراد في تركيز جهودهم على المهام الأكثر قيمة وتجنب التشتيت الناتج عن المهام غير الضرورية. تُعتبر مصفوفة أيزنهاور أداة فعالة لتوجيه الأفراد نحو إدارة وقتهم بشكل أفضل وتحقيق التوازن بين المهام العاجلة والمهمة. حيث يمكن تحسين نسب الإنجاز وتجنب الانشغال بالأنشطة غير الهامة. هي وسيلة بسيطة ولكنها قوية لتحسين التركيز على الأهداف طويلة المدى دون التضحية بالاحتياجات الفورية.

#### **2-3-4-3 التخطيط المسبق (Pre-planning)**

هو عملية تنظيم وترتيب الأنشطة والمهام قبل البدء في تنفيذها لضمان سير العمل بسلاسة وكفاءة. يهدف إلى تحديد الأهداف، الموارد، والجدول الزمني المطلوب لإنجاز المشروع أو المهام المحددة. ويشمل التخطيط المسبق توقع التحديات ووضع استراتيجيات للتعامل معها، مما يقلل من المفاجآت غير المتوقعة أثناء التنفيذ. يساعد أيضاً في تحسين إدارة الوقت وتحديد الأولويات بشكل واضح. عبر التخطيط المسبق، حرصاً على تعزيز فرص النجاح وتقليل المخاطر المحتملة في المشاريع أو المهام المستقبلية.

#### **2-4-4 تحقيق التوازن بين العمل والحياة:**

ينبغي لنا القول إن تحقيق التوازن بين العمل والحياة أصبح أمراً ضرورياً في ظل الضغوط المتزايدة التي تواجهها الأفراد في حياتهم اليومية. يتطلب هذا التوازن إيجاد طرق فعالة لإدارة الوقت بين المسؤوليات المهنية والاحتياجات الشخصية (S.GAYLE BAUGH, 2016, p67). المينيماليزم يلعب دوراً مهماً في ذلك عبر التركيز على الأنشطة الأساسية وتقليل الالتزامات غير الضرورية، وبطبيعة الحال فإن ذلك سيساعد الأفراد على تخصيص وقت أكبر لأسرهم وهواياتهم.

وخلاصة القول فإن هذا الأسلوب يشجع على وضع حدود واضحة بين العمل والحياة الشخصية، مما يساهم في تقليل الإجهاد وتحسين الصحة النفسية. علاوة على ذلك، يُمكن أن يؤدي تحقيق التوازن إلى زيادة الإنتاجية في العمل، حيث يتمتع الأفراد بحياة متوازنة ووقت كافٍ للاسترخاء والتجديد. بالتالي، فإن التبنى الفعال لمبادئ المينيماليزم يمكن أن يساهم في تحسين نوعية الحياة بشكل عام.

#### **2-4-5 التواصل العميق مع الطبيعة:**

التواصل العميق مع الطبيعة أصبح حاجة ملحة في عصر التكنولوجيا والضغط الحياتي. يشعر الكثيرون بالانفصال عن البيئة بسبب الحياة الحضرية السريعة والإدمان على الأجهزة الرقمية. المينيماليزم يشجع على صورة رقم (2-9) الانفتاحية على البيئة ما يساهم بتوفير الطاقة وإعادة التواصل مع الطبيعة عبر تبني أسلوب حياة أكثر بساطة ووعياً، مما يساعد الأفراد على تقدير جمال العناصر الطبيعية من حولهم.





كما ويشجع المينيماليزم على إعادة استخدام العناصر الموجودة بدلاً من التخلص منها، مما يساهم في تقليل الفوضى وتحسين جودة الحياة. وكذلك له من الفوائد الأخرى ما يسمح للعيش بشكل أكثر استدامة، فهو يعمل على تقليل استهلاك الطاقة وعلى تقليل حجم النفايات التي يمكن أن ننتجها، وبالتالي له انعكاساته الإيجابية على البيئة، ويشير الأمريكي ستيفاني ماري سيفيريان (Stephanie, 2021, p16) في هذا الصدد فيقول: (البساطة هي المفتاح لإنقاذ كوكبنا). ولا بد لنا من الإشارة إلى أنه بتبني نمط حياة بسيط مستدامة، يمكن للأفراد من اتخاذ قرارات مستنيرة تحافظ على البيئة وتحسن من جودة الهواء والمياه. عبر تقليل الاعتماد على الموارد غير المتجددة، وخالصة القول، المينيماليزم يساهم في الحفاظ على البيئة والكوكب (الزهر اوي، 1995، ص44).

#### **2-4-7 التأثير الإيجابي على الصحة النفسية:**

المينيماليزم يؤثر بشكل إيجابي على الصحة النفسية عبر خلق بيئة منظمة وهادئة تعزز الشعور بالراحة والاستقرار. عندما يتم تقليل الفوضى المادية والتخلص من العناصر غير الضرورية، يصبح الفضاء المحيط أكثر صفاءً، مما يساعد على تقليل القلق والإجهاد، أذ تشير (ولاء، 2016، ص16) إلى أن أي إجهاد أو تدخل يؤدي إلى اضطراب وظائف الكائن العضوي، أذ تعتمد استجابة الفرد للضغوط النفسية والمادية على اتحاد ميكانيزمات الدفاع فإذا كانت الضغوط حادة أو ميكانيزمات الدفاع فاشلة فإن نتيجة ذلك قد يكون اضطراباً نفسياً أو جسدياً. وعليه فالتركيز على الجودة بدلاً من الكمية في تحسين جودة الحياة، يُشعر الأفراد بالرضا عن ما يمتلكونه بدلاً من الانشغال بما ينقصهم.

تساعد البساطة في الحياة على تعزيز الوعي الذاتي، مما يمكن الأفراد من التفكير في أولوياتهم الحقيقية والتركيز على ما يُسعدهم (هيل، 1986، ص58). بالإضافة إلى ذلك، فإن ممارسة العادات المينيمالية تدفع الأفراد إلى إيجاد وقت للراحة والتأمل، مما يساهم في تحسين الصحة العقلية. والتحول إلى نمط حياة أكثر بساطة يمكن أن يؤدي أيضاً إلى تقوية العلاقات الاجتماعية، حيث يتمكن الأفراد من تخصيص وقت أكبر للأحباء بدلاً من الانشغال بالمظاهر. في النهاية، فإن المينيماليزم يساعد على تحقيق توازن نفسي، مما يعزز الرفاهية العامة ويعطي الأفراد شعوراً بالحرية والهدوء.

استخلاصاً لما سبق يمكننا القول ان المينيماليزم هو أكثر من مجرد أسلوب في التصميم؛ إنه فلسفة حياة تستجيب للتحديات المعاصرة ويساهم في تحسين جودة الحياة عبر تقليل الضغوط لاسيما في تقديمه لحلول عملية للتحديات التي نواجهها في حياتنا اليومية.

#### **2-4-8 التحرر من الضغوط الاجتماعية:**

تجدر الإشارة إلى ان التحرر من الضغوط الاجتماعية أصبح ضرورياً في عالم يتسم بالمنافسة العالية والتوقعات المجتمعية. يشعر الكثيرون بالضغط لتحقيق المعايير الاجتماعية المرتبطة بالنجاح والمظهر، فالضغط يمكن وصفه بطريقة مناسبة على أنه جزء من النظام الدينامي والمعد للتعامل بين الشخص وبينته. (ولاء، مصدر سابق، ص26)، وعليه فإن هذا التفاعل في كثير من الأحيان يكون من نتائجه القلق والاكتئاب عند عدم الانتباه لمسبباته. المينيماليزم يقدم حلاً من خلال تشجيع الأفراد على إعادة تقييم قيمهم والتركيز على ما يُهمهم حقاً، بدلاً من السعي وراء تحقيق توقعات الآخرين.

هذا التحرر يعزز الثقة بالنفس وينتج للأفراد التعبير عن هويتهم الحقيقية دون الخوف من الأحكام الاجتماعية. عبر تقليل التركيز على المظاهر المادية، ولذلك يجب الاخذ بالحسبان انه يُمكن للأفراد أن يستمتعوا بالحياة بطرق أكثر أصالة وواقعية. وناقلة القول، يُساعد التحرر من هذه الضغوط على تحسين جودة الحياة وزيادة الرضا الشخصي، مما يعزز الشعور بالراحة النفسية والانتماء.



وتماشيا مع ما تم ذكره يمكن لنا القول إن التحرر من الضغوط الاجتماعية يمهّد الطريق نحو حياة أكثر هدوءاً وارتخاءً. عبر تبني المينيماليزم، يتمكن الأفراد من إعادة التركيز على ما يهم فعلاً في حياتهم، مما يعزز الشعور بالرضا الداخلي. من زاوية أخرى فإن هذا النمط من التفكير يساهم في تحقيق التوازن النفسي ويسهم في بناء علاقات أعمق وأكثر أصالة مع الذات والآخرين.

## 2-5 التوازن بين الجمال والوظيفة في التصميم المينيمالي:

التوازن بين الجمال والوظيفة يعد أحد المبادئ الأساسية في التصميم المينيمالي، حيث يسعى هذا النمط إلى تحقيق تكامل بين العناصر الجمالية والوظيفية في الفضاءات الداخلية (سانتيانا جورج، 2011، ص37) يتجلى هذا التوازن عبر اختيار الأشكال البسيطة والخطوط النظيفة التي تعكس جماليات طبيعية وهادئة، بما يفرضي إلى خلق بيئة مريحة وملهمة. وحرى بنا التطرق إلى أن التصميم المينيمالي يركز على استخدام الألوان المحايدة والمواد الطبيعية مما يعزز الشعور بالهدوء ويساعد في تفادي التشويش البصري، فضلاً عن أن التوازن بين الجمال والوظيفة في التصميم المينيمالي هو مفهوم رئيس يُبرز الفلسفة الأساسية لهذا النمط المعماري والتصميمي (أسامه، 2017، ص12). من الجدير بالذكر أن التصميم المينيمالي يهدف إلى تحقيق بيئة متوازنة تُعزز من الراحة والوظيفة دون التسبب في أي فوضى بصرية. من ناحية أخرى يتمثل الجمال في المينيماليزم في استخدام الأشكال البسيطة والخطوط النظيفة، مما يعطي المساحات إحساساً بالهدوء والسكينة. الألوان المحايدة تُستخدم بشكل شائع، حيث تعكس الصفاء وتساعد على التركيز على العناصر الأساسية دون تشتيت الانتباه. في التصميم المينيمالي، لا يتم التنازل عن الوظيفة من أجل الجمال بل، يُعتبر الجمال والوظيفة وجهين لعملة واحدة؛ إذ يُفضل اختيار الأثاث التي تلبي احتياجات المستخدمين بشكل فعال، مما يتيح لهم التفاعل بسهولة مع الفضاء. تُعتمد المواد الطبيعية مثل الخشب والزجاج والمعادن، حيث تعكس الجمال الطبيعي وتعزز من الشعور بالراحة والراحة النفسية.

علاوة على ذلك حرى بنا أن نذكر أن التصميم المينيمالي يسعى إلى خلق مساحات متعددة الاستخدامات، حيث يُمكن استخدام الأثاث بطرق متنوعة تلبي الاحتياجات المختلفة. هذا التصميم يُعزز من الانفتاح والتهوية، مما يُسهل الحركة ويسمح بالتفاعل السلس بين مستخدمي الفضاء. من الجدير بالذكر أن تقليل العناصر الزائدة، يُمكن مستخدم الفضاء من التركيز على ما هو مهم، سواء كانت تجربة عائلية أو لحظات من الهدوء الشخصي. يُشجع هذا الأسلوب على الاستمتاع بالحياة البسيطة والتقدير للأشياء التي تُضفي قيمة حقيقية. يُمكن أن يُعبر التصميم المينيمالي عن القيم الشخصية للأفراد، مما يجعل الفضاءات تجسد الهوية والأحاسيس الفردية.

في النهاية لا يفوتنا أن ننوه أن التوازن بين الجمال والوظيفة في التصميم المينيمالي يسهم في خلق بيئات غنية بالمعنى ومريحة، حيث يشعر مستخدم الفضاء بالهدوء والتركيز في آن واحد. هذا النهج يبرز كيف يُمكن للجمال والوظيفة أن يتعاونان لتعزيز جودة الحياة وتجربة الاستخدام في الفضاءات الداخلية.

**الفصل الثالث: الاستنتاجات والتوصيات****1-3 الاستنتاجات**

- 1- أظهرت دراسة المساحات المينيمالية أن تقليل العناصر المادية والاعتماد على الألوان المحايدة والفراغات المفتوحة يساعد في تقليل التوتر والقلق، مما يعزز من شعور المستخدمين بالهدوء والراحة النفسية.
- 2- يساهم التصميم المينيمالي في تحسين التركيز من خلال تقليل التشويش البصري والتنظيم الفعال للفضاء، مما يؤدي إلى بيئة أكثر إنتاجية وملائمة للعمل أو الدراسة.
- 3- من خلال تقليل الفوضى الزائدة والتركيز على الفضاءات المفتوحة، يتيح التصميم المينيمالي فرصاً أفضل للتواصل الاجتماعي داخل المساحات الداخلية، حيث يساهم في خلق بيئة مريحة للتفاعل الإنساني.
- 4- يعتمد المينيماليزم على مبدأ الاستهلاك المسؤول، مما يدفع الأفراد إلى تقليل استهلاكهم والاعتماد على العناصر الوظيفية فقط. هذا يشجع على اتباع نمط حياة أكثر استدامة، وهو ما ينعكس إيجابياً على المجتمع والبيئة.
- 5- يوفر التصميم المينيمالي الفرصة للأفراد للتعبير عن هويتهم الشخصية من خلال اختيار العناصر الأساسية التي تعكس قيمهم وأولوياتهم، مما يعزز من شعورهم بالاستقلالية والوعي الذاتي.

**2-3 التوصيات:**

- 1- يُوصى بتبني التصميم المينيمالي في المساحات الداخلية لتعزيز الشعور بالراحة النفسية وتقليل التوتر، وذلك من خلال استخدام الأثاث البسيط والوظيفي مع تقليل الزخارف غير الضرورية.
- 2- يُنصح بزيادة استخدام الإضاءة الطبيعية في الفضاءات الداخلية، حيث يساهم ذلك في تحسين الحالة المزاجية للمستخدمين ويعزز ارتباطهم بالطبيعة.
- 3- يُفضل اختيار الألوان المحايدة والهادئة مثل الأبيض والرمادي في التصميم المينيمالي، لما لها من تأثير مهدئ على النفس، مع إمكانية إضافة لمسات من الألوان الطبيعية.
- 4- ينبغي تقليل عدد العناصر الزائدة في المساحات الداخلية، بحيث يتم الاعتماد على العناصر الأساسية فقط التي تساهم في تحقيق التوازن بين الجمال والوظيفة.
- 5- ينبغي أن يركز التصميم المينيمالي على استخدام مواد مستدامة وصديقة للبيئة، مما يعزز من القيم البيئية للمستخدمين ويساهم في تقليل التأثير البيئي السلبي.
- 6- يُنصح بتصميم الفضاءات الداخلية بشكل يتيح حرية الحركة والمساحات المفتوحة، مما يساعد على تحسين التفاعل الاجتماعي وتعزيز التواصل بين الأفراد.
- 7- ينصح بالتركيز على الاستفادة من تقنيات التخزين الذكية لإخفاء العناصر غير المستخدمة والحفاظ على بساطة ونقاء الفضاء الداخلي.
- 8- دعم مفهوم المرونة عبر اختيار الأثاث والمكونات القابلة للتغيير بسهولة لتلبية الاحتياجات المتغيرة للمستخدمين.

**3-3 المقترحات:**

- 1- إجراء دراسات استقصائية ومقابلات مع المستخدمين لتقييم تأثير التصميم المينيمالي على حالتهم النفسية والاجتماعية.
- 2- إجراء دراسة حول التصميم البسيط باعتماد المعالجات التصميمية البيئية الموروثة وفعاليتها في تحقيق الاستدامة والتوازن البيئي للفضاءات الداخلية دون الحاجة للطاقة.

**المصادر**

**أولاً: المصادر العربية**

- 1- ابراهيم مصطفى و حامد عبد القادر و احمد حسن الزيات ومحمد علي النجار، **المعجم الوسيط** ، المكتبة الاسلامية للطباعة والنشر ، مصر ، 1982.
- 2- نرمين علي، **المينيماليزم حركة فنية تعتمد على فلسفة الإيجاز**، مقال منشور على صفحة إنترنت بالعربية، ٢٠٢١، رابط الدخول <https://www.independentarabia.com>
- 3- جبران مسعود ، **معجم الرائد** ، دار العلم للملايين ، ط7 ، بيروت ، لبنان، 1992.
- 4- أندرية لالاند، **موسوعة لالاند الفلسفية**، تعريب: خليل أحمد خليل، إشراف: احمد عويدات، ط 2، منشورات عويدات، بيروت - باريس، 2001.
- 5- العكام، أكرم جاسم محمد، **الموقف الدرامي في جماليات لغة الفضاء الداخلي المعاصر**، دار مجدلوي للنشر والتوزيع، عملن، 2010.
- 6- لورنس معلوف، **المنجد في اللغة**، دار ذوي القربى للطباعة، ايران-طهران، ط الخامسة والثلاثون، 1996.
- 7- ماري كوندو، **سحر الترتيب: الفن الياباني في التنظيم وإزالة الفوضى**، مراجعة رشا النقري، الدار العربية للعلوم - ناشرون-بيروت، 2023.
- 8- علاء الدين الأمام، **القيم الجمالية بين البساطة والتعقيد في التصميم الداخلي**، بحث منشور، مجلة كلية التربية الأساسية، المجلد 20، 2014.
- 9- دومينيك لورو، **فن البساطة**، ترجمة لينة دعبول، مكتبة العبيكان، الرياض، 2009.
- 10- هند عبد العزيز سلامه، **دور الزخرفة في الأثاث المصري المعاصر**، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة حلوان كلية الفنون التطبيقية، قسم التصميم والأثاث، 2007.
- 11- الزبيدي، مها صباح، **"الاستدامة البيئية في تشكيل المجتمعات الإسكانية في العراق"**، أطروحة دكتوراة، كلية الهندسة، جامعة بغداد، بغداد، 2006.
- 12- ناتان نوبلر، **حوار الرؤية مدخل إلى تذوق الفن والبحث والتجربة الجمالية** ترجمة: فخري خليل، المؤسسة العربية للدراسات والنشر والتوزيع، بيروت، 1992.
- 13- الزهراوي، عمر سامي، **الشكل والبيئة**، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة بغداد كلية الهندسة، ١٩٩٥.
- 14- ولاء رجب عبد الرحيم، **الضغوط النفسية للمتفوقين وكيفية مواجهتها**، دار العلوم للنشر والتوزيع، عنابة الجزائر، 2016.
- 15- هيكل : **الفن الرمزي الكلاسيكي الرومانسي**، ترجمة جورج طرابيشي، دار الطليعة للطباعة والنشر، بيروت، 1986.
- 16- سانتيانا، جورج، **الاحساس بالجمال**، ترجمة محمد بدوي، الانجلو مصرية، القاهرة، 2011.
- 17- أسامة حسن إسماعيل، **المينيماليزم كاتجاه في التصميم الداخلي السكني (دراسة تطبيقية)** ، مجلة الزرقاء للبحوث والدراسات الإنسانية، جامعة الزرقاء الأهلية، المجلد 17، العدد 2، 2017.

ثانياً: المصادر الأجنبية

1. mini | English meaning - Cambridge Dictionary 2023..
2. Oxford dictionary ,Third edition , Oxford University Press ,USA, 2015, p.653
3. Patricia Rodemann. Patterns in interior environments: perception, psychology, and practice. Copyright by John Wiley & Sons, Canada, 1999, p. 66.
4. Dianne Smith • Marina Lommerse • **Priya Metcalfe Editors Perspectives on Social Sustainability and Interior Architecture**, EditorsDianne SmithDepartment of Architecture and Interior Architecture Curtin University Perth West Australia Australia, 2014, P49.
5. Ching, Francis D.K. **Interior Design** .Vann strand. Reinhold,New York, 1987. p17.
6. Bernhard Long, **Miss Minimalism: Throw Ballast Overboard Free!**. epubli publication, Germany,2016, p.6.
7. Daisetz T. Suzuki, **Zen And Japanese Cultur**, Princeton University Press.Princeton And Oxford, 2019, P111.
8. Rocio SOLIS, **Minimalism Home: Minimalist Interior Design Decoded**, Independently Published, 2020, p31.
9. Brian Tracy, **Time Management** - American Management Association, American Managemment Association, New York, P.77.
10. S.Gayle Baugh& Sherry E. Sullivan, **Striving For Balance**, Information Age Publishing, Incorporated, Floria, 2016, P67.
11. Stephanie Marie Seferian. **Sustainable Minimalism Embrace Zero Waste, Build Sustainability Habits That Last, and a Minimalist Without Sacrificing the Planet**. Mango Media. New York. 2021. P16.

## Minimalism and its Psychological and Social Reflections on the User of Interior Space

### Abstract:

Minimalism, or the art of extreme simplicity, is not merely a trend in interior design but a life philosophy that seeks to liberate the individual from the burden of material ownership. In a world where daily life is crowded with details and possessions, minimalism calls for reducing these details to their essence, opening space for mental tranquility and the expansion of the spirit. On a psychological level, this approach enhances a person's sense of comfort and inner balance, as the space becomes a reflection of mental clarity and self-harmony. Socially, minimalism contributes to a shift in values, where the importance of consumption fades in favor of seeking deeper experiences and meanings. It is a quiet rebellion against the culture of material excess, encouraging individuals to reflect on their relationship with themselves and the world around them, leading to a life of greater depth, free from both external and internal noise.

**Keywords:** Minimalism, Psychological Comfort, Inner Balance, Social Transformation, Interior Design.