Contents

[فهرست مطالب 1](#_Toc464324900)

[فصل اول:یوگا و مدیتیشن 5](#_Toc464324901)

[1-1-یوگا چیست؟ 5](#_Toc464324902)

[1-2- شناسه و تعریف 5](#_Toc464324903)

[1-3-تاریخچه یوگا 7](#_Toc464324904)

[1-4- مبانی آئین یوگا 8](#_Toc464324905)

[1-5-تاریخ پیدایش مکتب یوگا 9](#_Toc464324906)

[1-6-یوگی کیست ؟ 13](#_Toc464324907)

[1-7-یوگا برای سالمندان 20](#_Toc464324908)

[1-8-تکنیک های مناسب برای سالمندان 25](#_Toc464324909)

[1-9-فواید آموزش یوگا سالمند برای یک مربی 25](#_Toc464324910)

[1-10-دوست داشتن تمام موجودات 26](#_Toc464324911)

[1-11-فلسفه یوگا 32](#_Toc464324912)

[1-12-روشهای مختلف یوگا 33](#_Toc464324913)

[1-13-کرامات یوگیان 34](#_Toc464324914)

[1-14-آشنایی با مدیتیشن 35](#_Toc464324915)

[1-15-مدیتیشن 35](#_Toc464324916)

[1-16-تاریخچه مدیتیشن 35](#_Toc464324917)

[1-17-انواع مدیتیشن 35](#_Toc464324918)

[1-18-فواید مدیتیشن 36](#_Toc464324919)

[1-19-مراحل مدیتیشن 37](#_Toc464324920)

[1-20-مدیتیشن و آرامش روحی 37](#_Toc464324921)

[1-21-راحتی خیال 38](#_Toc464324922)

[1-22-مدتیشن مانترا ( یا ذکر گفتن ) 38](#_Toc464324923)

[1-24-نتایج مدیتیشن: 39](#_Toc464324924)

[1-25-باکتی یوگا 41](#_Toc464324925)

[1-26-اثرات مدیتیشن 52](#_Toc464324926)

[منابع: 53](#_Toc464324927)

[فصل دوم:مراکز فرهنگی 54](#_Toc464324928)

[2-1-تعریف فرهنگ 54](#_Toc464324929)

[2-2-فرهنگ سخت افزاري و فرهنگ نرم افزاري 55](#_Toc464324930)

[2-3-كاركردهاي فرهنگ 55](#_Toc464324931)

[2-4-خاستگاه فرهنگ 57](#_Toc464324932)

[2-5-ويژگي هاي فرهنگ 57](#_Toc464324933)

[عوامل بازدارنده فرهنگي ايثار و از خودگذشتگي 62](#_Toc464324934)

[2-6-خط مشي و سياست هاي اجرايي تحول فرهنگي 62](#_Toc464324935)

[2-7-تاريخچه فضاهاي فرهنگي در جهان: 64](#_Toc464324936)

[2-8-در باب فرهنگ ایرانی 67](#_Toc464324937)

[2-9-افتخارات و امتیازات فرهنگی 67](#_Toc464324938)

[2-10-نقاط ضعف فرهنگ ایرانی 68](#_Toc464324939)

[2-11-عناصر اصلی فرهنگ ایرانی 69](#_Toc464324940)

[2-12-زبان پارسی (دری و تاجیک) 69](#_Toc464324941)

[2-13-زبان و فرهنگ آذربایجانی 70](#_Toc464324942)

[2-14-زبان و فرهنگ کردی 71](#_Toc464324943)

[2-15-دین زرتشتی 71](#_Toc464324944)

[2-16-هنر ایرانی 72](#_Toc464324945)

[2-17-نیاز سنجی طرح 73](#_Toc464324946)

[2-17-1-پرورش كودكان در محيطي فرهنگي و هنري 73](#_Toc464324947)

[2-17-2-جذب علاقمندان و هنرجويان و پرورش استعداد آنها 73](#_Toc464324948)

[2-17-3-جذب هنرمندان و دانشجويان هنر 73](#_Toc464324949)

[2-17-4-جذب اساتيد و هنرمندان با تجربه 73](#_Toc464324950)

[2-17-5-پيدا كردن استعدادهاي پنهان 73](#_Toc464324951)

[2-17-6-ايجاد اوقات فرهنگي و فراغتي براي بزرگسالان 74](#_Toc464324952)

[فصل سوم:مبانی نظری 74](#_Toc464324953)

[3-1-بررسی مفهوم فضا در معماری 74](#_Toc464324954)

[3-1-1-کیفیت فضا: 74](#_Toc464324955)

[3-1-2-ویژگیهای فضا 78](#_Toc464324956)

[3-1-3-معماری بر پایه فضا 81](#_Toc464324957)

[3-1-4-مفهوم فضا از نظر اندیشمندان 82](#_Toc464324958)

[3-1-5-نظر اندیشمندان در مورد فضا 86](#_Toc464324959)

[3-2-رابطه درون و بیرون در معماری 88](#_Toc464324960)

[3-3-رنگ در معماری ایران 95](#_Toc464324961)

[3-4-ایهام وتداعی 97](#_Toc464324962)

[3-5-گوناگونی معماری در ایران 98](#_Toc464324963)

[3-6-حجم در معماری ایران 100](#_Toc464324964)

[منابع: 101](#_Toc464324965)

[فصل چهارم:برنامه فیزیکی 101](#_Toc464324966)

[4-1-تئاتر 101](#_Toc464324967)

[4-1-1-انواع تئاتر از لحاظ شيوه قرارگيري صحنه نسبت به سالن نمايش 101](#_Toc464324968)

[4-1-2-تئاترهايي با صحنه متفاوت از صحنه ايراني 102](#_Toc464324969)

[4-1-3-انواع فضاها در معماري تئاتر 102](#_Toc464324970)

[4-2-سالن نمايش 102](#_Toc464324971)

[4-2-1-طراحي تالارها 102](#_Toc464324972)

[4-2-2-حجم تالار: 103](#_Toc464324973)

[4-2-3-نور در تالار 104](#_Toc464324974)

[4-2-4-صحنه و فضاهاي جانبي آن در تئاتر 104](#_Toc464324975)

[4-3-استانداردها و ضوابط طراحي سينما 108](#_Toc464324976)

[4-3-1-سالن انتظار سينما 108](#_Toc464324977)

[4-3-2-ورودي سينما: 108](#_Toc464324978)

[4-3-3-گيشة بليط‌فروشي 108](#_Toc464324979)

[4-3-4-راهروهاي سالن نمايش 108](#_Toc464324980)

[4-3-5-صندلي تماشاگران 109](#_Toc464324981)

[4-3-6-ورودي‌ها و خروجي‌هاي سالن نمايش سينما 109](#_Toc464324982)

[4-3-7-سرويسهاي بهداشتي سينما 110](#_Toc464324983)

[4-3-8-اتاق پروژكتور و ملحقات آن 110](#_Toc464324984)

[4-3-9-پرده نمايش فيلم 110](#_Toc464324985)

[4-4-فضاهاي فرهنگي و آموزشي 112](#_Toc464324986)

[4-4-1-آتلیه گالري‌هاي آزاد 112](#_Toc464324987)

[4-4-2-خانه كودكان 112](#_Toc464324988)

[4-4-3-آمفي تأتر 112](#_Toc464324989)

[4-4-4-فضاهاي جنبي و خدماتي 113](#_Toc464324990)

[4-4-5-بخش غذاخوري: 113](#_Toc464324991)

[4-4-6-فضاهاي عمومي و خدماتي 113](#_Toc464324992)

[4-5-حوزه فضاهاي خدماتي- رفاهي 113](#_Toc464324993)

[4-5-1-رستوران 115](#_Toc464324994)

[4-5-2-حوزه فضاهاي اداري 115](#_Toc464324995)

[4-5-3-بخش اداري مربوط به قسمت ورزشي: 116](#_Toc464324996)

[4-5-4-دفاتر كل 116](#_Toc464324997)

[4-5-5-منشي و تايپ بازرگاني 116](#_Toc464324998)

[4-5-6-فضاي كار مشترك 117](#_Toc464324999)

[4-6-كتابخانه 118](#_Toc464325000)

[4-6-1-ابعاد و استاندارد های پیشخوان و برگه دان: 118](#_Toc464325001)

[4-6-2-استاندارد ابعاد قفسه ها و عمق قفسه ها: 118](#_Toc464325002)

[4-6-3-طول قفسه ها: 119](#_Toc464325003)

[4-6-4-ارتفاع قفسه ها: 119](#_Toc464325004)

[4-6-5-استاندارد میزها: 119](#_Toc464325005)

[4-6-6-میزهای طولانی: 120](#_Toc464325006)

[فصل پنجم:طراحی اقلیمی وبررسی پیشینه تاریخی 121](#_Toc464325007)

[5-1-موقعیت جغرافیایی 121](#_Toc464325008)

[5-5-1- تأثیر طراحی اقلیمی در صرفه جویی انرژی 147](#_Toc464325009)

[5-5-2- تجزیه و تحلیل عوامل اقلیمی 147](#_Toc464325010)

[5-7-تاریخچه و سابقه پیدایش منطقه ۲۲ شهرداری تهران 155](#_Toc464325011)

[5-10-شبکه حمل و نقل منطقه 22 شهرداري تهران 163](#_Toc464325012)

[5-11-ضرايب تعديل زيست محيطي و شهرسازي 169](#_Toc464325013)

[فصل ششم:نمونه های موردی 174](#_Toc464325014)

[منابع: 180](#_Toc464325019)

[فصل هفتم :کانسپت و طراحی 181](#_Toc464325020)

[7-1-طراحی 181](#_Toc464325021)

[7-1-1-كانسپت ها: 181](#_Toc464325022)

[7-1-2- ايده و طرح نهايي 183](#_Toc464325023)

[7-1-3- طراحي معماري 185](#_Toc464325024)

[7-2-ايده ها: 187](#_Toc464325025)

[7-3-سناريوهاي کانسپچوال ( مفهومي ) 189](#_Toc464325026)

[7-4-نظریه کوين روش مي گويد 191](#_Toc464325027)

[7-5-نظریه :ادوارد لارابي بارنز مي گويد 192](#_Toc464325028)

[7-6-سلسله مراتب کانسپت 193](#_Toc464325029)

[7-7-انواع پنجگانه کانسپت: 194](#_Toc464325030)

[7-7-1-کانسپت قياسي (Avalogies) 194](#_Toc464325031)

[7-7-2-استعارات و تشبيهات (کانسپت هاي استعاري) (Metaphores and Similes) 197](#_Toc464325032)

[7-7-3- (کانسپت هاي جوهري) Essences 197](#_Toc464325033)

[7-7-4-پاسخ مستقيم و حل مساله (کانسپت هاي برنامه اي) Prigrammatic 200](#_Toc464325034)

[7-7-5-ايده آل ها (کانسپت هاي ايده آل گرا) 201](#_Toc464325035)

[7-8-کانسپت طرح 202](#_Toc464325036)

[منابع: 202](#_Toc464325037)