

مطالعات دهکده سبز آرامش ۱۹۰ ص

۱- بخش اول: پیش گفتار

۱-۱ فصل اول: آغاز کلام:

۱-۱-۱: مقدمه و خلاصه رساله ۲

۱-۱-۲: معرفی و توضیح پیرامون موضوع ۲

۱-۲ فصل دوم: ضرورت و علل توجیه طرح:

۱-۲-۱: ضرورت ایجاد دهکده سبز آرامش ۲

۱-۲-۲: ضرورت ایجاد دهکده سبز آرامش در ایران، تهران ۲

۲- بخش دوم: محیط آرامبخش

۲-۱ فصل اول: آدمی در تقابل با زندگی شهری ۸

۲-۱-۲ سلامت روان ۸

۲-۱-۳ اهمیت سلامت روانی ۱۰

۲-۱-۴ همه گیر شناسی بیماری های روانی در جهان ۱۱

۲-۱-۵ همه گیرشناسی بیماری های روانی در جهان سوم ۱۱

۲-۱-۶ آمار و ارقام بیماری های روانی در ایران ۱۱

۲-۲ فصل دوم: رابطه بین سلامت روان با سلامت جسم ۱۲

۲-۲-۱ فصل سوم: عناصر مهم در محیط آرامبخش ۱۳

۲-۲-۱-۱ نور ۱۷

۲-۲-۱-۲ رنگ ۱۸

۲-۲-۱-۳ کیفیت صوتی ۱۹

۲-۲-۱-۴ بو ۲۰

۲-۲-۱-۵ فضا ۲۱

۲-۲-۱-۶ طبیعت آرام بخش ۲۱

۲-۲-۱-۷ دیوارها ۲۲

۲-۲-۱-۸ گذر زمان ۲۲

۲-۲-۱-۹ خلوتگاه ۲۲

۲-۲-۱-۱۰ غیرقابل پیش بینی بودن ۲۲

۲-۲-۱-۱۱ سبکی - تهی بودگی ۲۲

۲-۲-۱-۱۲ آب ۲۳

۲-۴ فصل چهارم: فعالیت های درمانی

۲-۴-۱ مدیتیشن ۲۱

- ۲-۴-۱-۱ مقدمه ۲۱
- ۲-۴-۱-۲ تأثیرات مفید مدیتیشن ۳۳
- ۲-۴-۱-۲-۱ تأثیرات جسمی ۳۳
- ۲-۴-۱-۲-۲ تأثیرات روحی ۳۳
- ۲-۴-۱-۳ انواع متداول مدیتیشن ۲۵
- ۲-۴-۱-۴ طبقه بندی مدیتیشن ۲۶
- ۲-۴-۱-۴-۱ مدیتیشن تمرکزی ۲۶
- ۲-۴-۱-۴-۲ مدیتیشن تفکری ۲۶
- ۲-۴-۱-۵ نکاتی در انتخاب روش مدیتیشن ۲۶
- ۲-۴-۱-۶ تکنیک های مدیتیشن ۲۷
- ۲-۴-۱-۷ یک مدیتیشن ساده ۲۹
- ۲-۴-۱-۸ مدیتیشن در هنگام پیاده روی ۲۹
- ۲-۴-۱-۹ تکنیک های تفکری مدیتیشن ۴۰
- ۲-۴-۱-۱۰ مدیتیشن غیر رسمی ۴۰
- ۲-۴-۱-۱۱ مدیتیشن رسمی - یوگا ۴۱
- ۲-۴-۱-۱۱-۱ تاریخ پیدایش مکتب یوگا ۴۲
- ۲-۴-۱-۱۱-۲ یوگی ۴۴
- ۲-۴-۱-۱۱-۳ مبانی آئین یوگا ۴۵
- ۲-۴-۱-۱۱-۴ مراحل و روش های مختلف یوگا ۴۶
- ۲-۴-۱-۱۱-۵ اصول یوگا ۴۸
- ۲-۴-۱-۱۱-۶ تمرین عدد هشت ۵۰
- ۲-۴-۱-۱۱-۷ تمرین ساعت ۵۰
- ۲-۴-۱-۱۱-۸ تمرین سر شانه ها ۵۰
- ۲-۴-۱-۱۱-۹ یوگا، سفر به درون ۵۲
- ۲-۴-۱-۱۱-۱۰ یوگا و سلامت ۵۲
- ۲-۴-۱-۱۱-۱۱ پرواز یوگی ها ۵۲
- ۲-۴-۱-۱۱-۱۲ تکنیک پرواز جسم ۵۶
- ۲-۴-۱-۱۱-۱۳ روان شناسی یوگا ۵۷
- ۲-۴-۱-۱۱-۱۴ فلسفه یوگا ۵۸
- ۲-۴-۱-۱۱-۱۵ کرامات یوگیان ۶۰
- ۲-۴-۱-۱۱-۱۶ یوگا درمانی ۶۱
- ۲-۴-۲ پرانا یا کی ۶۱
- 1-2-4-2 پرانای خورشید ۶۲
- ۲-۴-۲-۲ پرانای هوا ۶۲
- ۲-۴-۲-۳ پرانای زمین ۶۲
- ۲-۴-۲ انرژی درمانی ۶۲

- ۲-۴-۳-۱ دو قانون بنيادي در انرژي درماني ۶۴
- ۲-۴-۳-۱-۱ قانون خود - بهبودي ۶۴
- ۲-۴-۳-۱-۲ قانون انرژي حياتي ۶۴
- ۲-۴-۳-۲ انرژي رواني آسيبزا و ماهيت هاي فكري ۶۵
- ۲-۴-۳-۳ انرژي درماني قادر به انجام چه کارهايي است؟ ۶۵
- ۲-۴-۳-۴ تفسير بر نتايج حاصل از اسکن هاله دروني در انرژي درماني ۶۵
- ۲-۴-۳-۵ تقويت انرژي هاي معنوي ۶۷
- ۲-۴-۳-۶ تکنیک هاي فعال سازي آدمک هاي ذهني ۷۰
- ۲-۴-۳-۷ تمرين هاي بدني ۷۲
- ۲-۴-۳-۸ جارو کردن در انرژي درماني ۷۴
- ۲-۴-۳-۹ درمان ناراحتي هاي قلبي با انرژي درماني ۷۵
- ۲-۴-۳-۱۰ فشار خون و انرژي درماني ۷۶
- ۲-۴-۳-۱۱ روش اسکن کردن هاله بيروني در انرژي درماني ۷۷
- ۲-۴-۳-۱۲ روش اسکن هاله تندرستي در انرژي درماني ۷۸
- ۲-۴-۳-۱۳ کالبد بيوپلاسميك يا کالبد انرژي در انرژي درماني ۷۸
- ۲-۴-۳-۱۴ لباس هاي عايق کننده در انرژي درماني ۷۹
- ۲-۴-۳-۱۵ ماهيت انرژي درماني ۷۹
- ۲-۴-۳-۱۶ چاکرا ۷۹
- ۲-۴-۳-۱۶-۱ تعداد چاکراهاي موجود ۸۰
- ۲-۴-۳-۱۶-۲ چاکراها و شفابخشي ۸۵
- ۲-۴-۳-۱۶-۳ چاکراها يا مراکز انرژي در انرژي درماني ۸۵
- ۲-۴-۳-۱۶-۴ آزمایش کردن چاکراها ۸۶
- ۲-۴-۳-۱۶-۵ تطهير و گشودن چاکراها ۸۷
- ۲-۴-۳-۱۶-۶ جريان هاي انرژي چاکراها ۸۷
- ۲-۴-۳-۱۶-۷ چاکراها و روابط ۸۸
- ۲-۴-۳-۱۶-۸ چاکراهاي هفت بدن ۸۹
- ۲-۴-۳-۱۶-۹ روابط انرژي و چاکراها ۹۱
- ۲-۴-۳-۱۶-۱۰ مسدود کردن چاکرا ۹۱
- ۲-۴-۳-۱۶-۱۱ انفجار چاکرا ۹۲
- ۲-۴-۳-۱۶-۱۲ جريان هاي چاکرايي ۹۲
- ۲-۴-۳-۱۶-۱۳ چاکرا و گليبرگ هاي آن ۹۴
- ۲-۴-۳-۱۶-۱۴ کارکردن با چاکراها ۹۵
- ۲-۴-۳-۱۷ هاله ۹۵
- ۲-۴-۳-۱۷-۱ تقويت هاله ۹۶
- ۲-۴-۳-۱۷-۲ تمرين اول ديدن هاله تمرکز ۹۶

- ۳-۱۷-۲-۴-۲ تمرین دوم دیدن هاله تمرکز ۹۷
- ۴-۱۷-۲-۴-۲ لازمه دیدن هاله ۹۷
- ۵-۱۷-۲-۴-۲ هاله و رنگ ها ۹۹
- ۶-۱۷-۲-۴-۲ هماهنگی هاله ۱۰۲

- ۲-۴-۲ آب درمانی ۱۰۳
- ۱-۲-۴-۲ آب و رفع خستگی ۱۰۳
- ۲-۴-۲-۲ موارد کاربرد آب درمانی در ورزش ۱۰۴
- ۳-۲-۴-۲ ممنوعیت استفاده از آب درمانی ۱۰۵
- ۳-۲-۴-۲ ایروبیك ۱۰۵
- ۱-۲-۴-۲ بدنسازی (کار با دستگاه) ۱۰۶
- ۲-۲-۴-۲ فاکتورهای سن ۱۰۶
- ۳-۲-۴-۲ ایروبیك در زنان ۱۰۶

- ۳- بخش سوم: سبز ۱۰۸
- ۱-۲-۱ تاریخچه بام سبز ۱۰۸
- ۱-۱-۲ سود های محیطی ۱۰۸
- ۲-۱-۲ مزایای ایجاد بام سبز ۱۰۹
- ۳-۱-۲ نگهداری بام سبز ۱۱۱
- ۴-۱-۲ آیا می توان هر نوع باغی را بر روی هر بامی اجرا کرد؟ ۱۱۱
- ۵-۱-۲ آبیاری و سیستم های آبیاری بام سبز ۱۱۲
- ۶-۱-۲ مراحل اجرای بام سبز ۱۱۴
- ۷-۱-۲ انواع عایق سبز ۱۱۵
- ۸-۱-۲ جزئیات بام سبز ۱۱۶

- ۴- بخش چهارم: نمونه های موردی
- ۱-۴-۱ نمونه داخلی - کانون یوگا (ظفر) ۱۲۰
- ۱-۱-۴ کلاس های آموزشی ۱۲۱
- ۲-۴-۱ دوره تغذیه صحیح ۱۲۲
- ۳-۴-۱ فروشگاه این مجموعه ۱۲۴
- ۲-۴-۲ نمونه خارجی- رامشگاه بین المللی مراقبه اوشو در هند ۱۲۰
- ۳-۴-۲ هتل کوچیماچی کایکان ۱۲۸

- ۵- بخش پنجم: طراحی مجموعه
- ۱-۵-۱ تحلیل بستر طرح ۱۴۲
- ۱-۱-۵ محل سایت و اهمیت انتخاب آن ۱۴۳

- ۵-۱-۲ استان تهران ۱۴۳
- ۵-۱-۳ زمین شناسی ۱۴۳
- ۵-۱-۴ ناهمواری های استان تهران ۱۴۴
- ۵-۱-۵ اقلیم استان تهران ۱۴۵
- ۵-۱-۶ عوارض طبیعی زمین ۱۴۶
- ۵-۱-۷ عوارض طبیعی زمین - اقلیم ۱۴۷
- ۵-۱-۸ تقسیمات سیاسی استان تهران ۱۴۸
- ۵-۱-۹ زندگی شهری ۱۴۸
- ۵-۱-۱۰ موقعیت منطقه ای که زمین در آن قرار گرفته نسبت به شهر تهران ۱۴۸
- ۵-۱-۱۱ موقعیت زمین نسبت به منطقه یک ۱۴۹
- ۵-۱-۱۲ موقعیت زمین نسبت به محله ۱۴۹
- ۵-۱-۱۲-۱ آلودانیه ۱۴۹
- ۵-۱-۱۲ بافت منطقه ۱۵۱
- ۵-۱-۱۴ مختصات جغرافیایی ۱۵۱
- ۵-۱-۱۵ دید و منظر ۱۵۱
- ۵-۱-۱۵-۱ جهت دید از خارج به داخل زمین ۱۵۲
- ۵-۱-۱۶ خط آسمان ۱۵۵
- ۵-۱-۱۶ عوارض طبیعی زمین ۱۵۶
- ۵-۱-۱۷ پوشش گیاهی ۱۵۶
- ۵-۱-۱۸ کاربری های همجوار زمین ۱۵۷
- ۵-۱-۱۸-۱ کاربری های موجود در محله تا شعاع ۱۰۰ متری ۱۵۸
- ۵-۱-۱۹ شیب و مقطع زمین ۱۵۹
- ۵-۱-۲۰ مسیر های حمل و نقل شهری ۱۶۰
- ۵-۱-۲۱ دسترسی و شریان ها ۱۶۱
- ۵-۲ شناخت مراجعین به طرح ۱۶۲
- ۵-۳ شکل گیری راه آرامش ۱۶۲
- ۵-۴ برنامه و اصول حاکم بر طراحی ۱۶۲
- ۵-۴-۱ چند عنصر بکار رفته در طرح ۱۶۳
- ۵-۴-۲ درخت انجیر معابد ۱۶۷
- ۵-۴-۳ عدد ۸۱۶۸
- ۵-۴-۴ باغ زاپنی ۱۶۹
- ۵-۵ مقدمات طراحی ۱۷۰
- ۵-۵-۱ تصویری کلی از برنامه عملکرد دهکده ۱۷۰
- ۵-۵-۲ انواع فعالیت ها و خدمات دهمده آرامش ۱۷۰
- ۵-۵-۳ جدول برنامه ریزی فیزیکی ۱۷۱

۱-۲-۵-۵ فضاها عمومي ۱۷۱
۲-۲-۵-۵ فضاهاي درماني ۱۷۲
۶-۵ جايگيري فضاها در سايت ۱۷۲
۷-۵ نماه ۱۷۶

۶- بخش ششم: ضميمه
۱-۶-۱ دياگرام دستي ۱۷۸
۲-۶-۲ اسکيس از مجموعه ۱۷۸
۳-۶-۲ ديتيل بام سبز ۱۸۰

منابع ۱۸۲

www.093758833058.ir