



مؤسسه آموزش عالی شفق تنکابن

طرح پیشنهادی پایان نامه دوره کارشناسی ارشد معماری

مدیر محترم گروه تحصیلات تکمیلی رشته معماری

با سلام و احترام

اینجانب هانیه یداله امرجی به شماره دانشجویی ۱۴۰۳۴۰۱۱۲، رشته ی مهندسی معماری، گرایش معماری، مقطع کارشناسی ارشد ورودی نیمسال اول سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۴ ضمن پیوست فرم طرح پیشنهادی پایان نامه که به تأیید استاد راهنما رسیده است، درخواست تصویب آن را با مشخصات پیوست، دارم.

تاریخ و امضای دانشجو

۱- مشخصات دانشجو:

نام و نام خانوادگی دانشجو	شماره دانشجویی	رشته و گرایش	گروه	دانشکده	محل امضا
هانیه یداله امرجی	۱۴۰۳۴۰۱۱۲	مهندسی معماری-معماری	معماری	مؤسسه آموزش عالی شفق تنکابن	
ایمیل	شماره تماس				

۲- مشخصات استاد/ استادان راهنما :

ردیف	نام و نام خانوادگی	گروه آموزشی	دانشگاه محل خدمت	مرتبه	تخصص	محل امضا	پایان نامه های تحت راهنمایی	
							مقطع	تعداد
۱	مژده صیادی	معماری	مؤسسه آموزش عالی شفق تنکابن	استادیار	معماری			

۳- مشخصات استاد/ استادان مشاور :

ردیف	نام و نام خانوادگی	گروه آموزشی	دانشگاه محل خدمت	مرتبه	تخصص	محل امضا
۱						

۴- ثبت پروپوزال پایان نامه در سایت:

تذکر: مطابق بخشنامه مورخ ۱۳۸۶/۰۹/۱۳ شماره ۳۳/۴۷۵۶ وزارت علوم و تحقیقات و فناوری نسبت به ثبت پروپوزال پایان نامه در سایت Irandoc.ac.ir الزامی و فرم ثبت نیز ضمیمه گردد.

آدرس سایت	شماره ثبت	تاریخ ثبت
Irandoc.ac.ir		

۵- مشخصات پایان نامه :

الف-عنوان پژوهش:

۱-فارسی: طراحی مرکز مدیتیشن و یوگا با رویکرد معماری طبیعت گرا در شهر تنکابن

۲-خارجی:

Design of a Meditation and Yoga Center Based on a Nature-Inspired Architectural Approach in Tonekabon

تذکر: در صورتیکه اساتید فوق عضو هیات علمی شفق نمی باشند آدرس، شماره تلفن و حکم کارگزینی آنها ذیلاً ضمیمه گردد.
این فرم باید توسط دانشجوی کارشناسی ارشد در چهار نسخه باهماهنگی استاد راهنما به صورت تایپ شده تکمیل گردد.

ب-نوع پژوهش:

۱-کاربردی ☐ ۲-بنیادی ☐ ۳-توسعه ای ☒

ج-کلید واژه ها(حداکثر پنج کلید واژه):

فارسی: مرکز مدیتیشن و یوگا، معماری طبیعت گرا، فضاهای ترمیمی و شفابخش، ادراک محیط و سلامت روان، شهر تنکابن.

انگلیسی:

Meditation and Yoga Center, Nature-Inspired Architecture, Restorative and Healing Environments, Environmental Perception and Mental Well-Being, Tonekabon City.

مدیتیشن^۱، مراقبه، ژرف‌پویی، خود‌پویی یا درون‌پویی عملی است که در آن فرد از یک تکنیک مانند: ذهن آگاهی، یا تمرکز ذهن بر روی یک موضوع، فکر یا فعالیت خاص، برای آموزش توجه و آگاهی و دستیابی به یک حالت روان و آرام و پایدار ذهنی استفاده می‌کند. بسیاری از آئین‌های مدیتیشن و برخی از دین‌های بزرگ به خصوص ادیان شرقی نظیر آیین‌های هندو و بودایی روشهای مدیتیشن را نیز دربرمی‌گیرند. اکثر روشهای محبوب مدیتیشن ریشه شرقی دارند. از روشهای معروف مدیتیشن شرقی تفحص خود، ذهن آگاهی، درون‌پویی متعالی (تی. ام)، ذاذان و ویپاسانا است. مدیتیشن (دهارانا) به‌طور کلی فنون و روش تسلط بر ذهن است. در مدیتیشن مهارت‌های مختلفی مانند تسلط بر ذهن به دست می‌آید. افراد به دلایل و اهداف مختلف دینی و غیر دینی مدیتیشن می‌کنند. مراقبه ممکن است استرس، اضطراب، افسردگی و درد را به میزان قابل توجهی کاهش دهد و باعث افزایش آرامش، درک، خودآنگاره و رفاه شود. تحقیقات برای درک بهتر اثرات مراقبه بر سلامتی (روان‌شناختی، عصبی و قلبی عروقی) و سایر قسمت‌های بدن در حال انجام است (NCCIH, 2021) و (Hack Spirit, 2017-2021). اصطلاح غربی مدیتیشن از مدیتیشن آدر دوران فرانسوی باستان، به مراتب طی سالهای متمادی تا سده ۱۲م به مدیتو^۲ از فعل مدیتور^۳ که در زبان لاتین استفاده می‌شد تلفظ می‌کردند. به چم اندیشیدن یا تعمق، کاربرد این واژه در سنت کاتولیک، دست‌کم به سده ۱۲م، پیش از جایگزینی‌اش با اصطلاح تنوریا^۴ بر می‌گردد (Lima, 2017) و (etymonline, ۲۰۱۹). افزون بر کاربرد سنتی واژه (مدیتیشن) در غرب، این واژه پسان‌تر برای اشاره به ممارست‌های معنوی شرقی که به دهیانای هندوئیسم و بودیسم، برآمده از ریشه سانسکریت به معنای مدیتیشن یا تعمق اشاره داشت معرفی شد. غربی‌ها از اصطلاح (مدیتیشن) برای اشاره به ممارست‌های صوفیانه اسلامی و دیگر سنت‌ها چون کابالای یهودی و هسیچاسم مسیحی نیز کاربرد می‌کنند (مکارم شیرازی، ۲۰۱۳) و (Feuerstein, 2006) و (Arthur, 1971) و (Mirahmadi, Naqshbandi, Kabbani, 2005). واژه صوفیانه (مراقبه)، واژه‌ای عربی که از ماده رقبه به معنی گردن و ورود گرفته شده‌است، خارج از بافت اسلامی به عنوان برابر فارسی مدیتیشن کاربرد دارد. برای اینکه (انسان به هنگام نظارت و مواظبت از چیزی گردن می‌کشد، و اوضاع را زیر نظر می‌گیرد، این واژه بر معنی نظارت، مواظبت، تحقیق و زیر نظر گرفتن چیزی، اطلاق شده‌است). همچنین درون‌پویی یا ژرف‌پویی نیز به عنوان برابر فارسی پیشنهاد شده‌است. به‌طور کلی مدیتیشن یک تکنیک و تمرین ذهنی و بدنی است که در آن شخص به آرامی توجه خود را به درون می‌برد تا به آرامش جسمی و ذهنی دست پیدا کند. اکثر انواع مدیتیشن از تمرینات مذهبی شرقی به خصوص از هند، چین و ژاپن به غرب رفته است. تنها در سه دهه اخیر است که این تکنیک‌ها به‌طور جدی برای دستیابی به سلامتی، به خصوص برای درمان استرس و کاهش دردهای مزمن به کار می‌رود. سه تکنیک رایج مدیتیشن در بسیاری از کشورها، درون‌پویی متعالی یا تی. ام^۵، درون‌پویی تنفسی و درون‌پویی تمرکزی می‌باشد:

- ۱- در درون‌پویی متعالی (یا مدیتیشن طریقت کهن) شما یک کلمه یا صوت ساده (که مانترا نامیده می‌شود) را در طول زمان مدیتیشن با خود تکرار می‌کنید تا افکار خود را متمرکز کنید و به حالت آرامش برسید؛
- ۲- درون‌پویی تنفسی از طریق مشاهده دم و بازدم توجه به تنفس در این مدیتیشن خیلی مهم است؛
- ۳- درون‌پویی تمرکزی از طریق تمرکز روی زمان حال، ناظر بودن از افکاری که به سطح می‌آیند و مشاهده آنها بدون قضاوت است. در نهایت متوقف کردن گفتگوی درونی نقطه مشترک تمام کارهایی است که بینندگان انجام می‌دهند. مدیتیشن یا دهارانا باعث می‌شود ذهن از پراکندگی بایستد و تنها بر روی یک موضوع تمرکز معنوی و ذهنی داشته باشد (کاستاندا، ۱۳۷۱). مرکز مدیتیشن و یوگا نوعی فضای فرهنگی-درمانی و انسان‌محور است که با هدف ارتقای سلامت جسمی، روانی و معنوی کاربران طراحی می‌شود و امکان انجام فعالیت‌هایی چون تمرینهای یوگا، مدیتیشن، تنفس آگاهانه، ذهن آگاهی، ریلکسیشن و آرام‌سازی عصبی-عضلانی را فراهم می‌سازد. این مراکز برپایه رویکردی کل‌گرایانه به انسان شکل می‌گیرند و بدن، ذهن و محیط را در قالب یک سامانه ادراکی-زیستی واحد در نظر می‌گیرند (Kabat-Zinn, 1990). از دیدگاه ریچارد هیتلمن، یوگا یک نظام یکپارچه جسمانی-روانی-رفتاری است که در آن تمرین‌های بدنی (آسانا)، تنفس آگاهانه و مدیتیشن، به‌صورت هم‌افزا عمل کرده و در سطح تنظیم فیزیولوژیک، بهبود کارکرد شناختی و ارتقای خودتنظیمی روانی اثر گذارند (هیتلمن، ۱۹۹۱). پیشینه و سیر تاریخی شکل‌گیری این مراکز به سه دسته بزرگ تقسیم بندی می‌شوند: الف) ریشه‌های سنتی و معنوی: ۱- مدیتیشن نیز در سنت‌های بودایی و هندو به‌عنوان تمرینی برای آگاهی و رهایی ذهنی مطرح بوده و معمولاً در آشرام‌ها، صومعه‌ها و فضاهای ساده و طبیعت‌محور انجام می‌شده است (Goleman, 1988). ۲- خاستگاه یوگا و مراقبه به سنت‌های هند باستان و متون کلاسیک مانند (Yoga-Sutras of Patanjali) باز می‌گردد که در آن یوگا به‌عنوان مسیری برای خودآگاهی، تمرکز ذهن و یکپارچگی جسم و روح معرفی شده است (Feuerstein, 2008). ب) گسترش در دوره مدرن و معاصر: ۱- از دهه‌ی ۱۹۶۰ به بعد، با رشد جنبش‌های سلامت روان و زندگی معنادار در جوامع غربی، یوگا و مدیتیشن وارد فضاهای آموزشی، درمانی و فرهنگی شهری شدند و به تدریج به‌عنوان مداخلات مکمل سلامت شناخته شدند (Brown & Ryan, 2003). ۲- در قرن ۲۱، این فضاها در قالب Wellness Centers و مراکز ذهن آگاهی، کارکردی اجتماعی-درمانی یافته و در حوزه معماری نیز به‌عنوان کاربری انسان‌محور و آرام‌ساز مورد توجه قرار گرفتند (Salinger & Masden, 2008). ج) رویکرد معماری و پیوند با طبیعت: ۱- پژوهش‌های معماری نشان می‌دهد که ارتباط حسی

^۱-Meditation

^۲- Meditacioun

^۳-Meditatio

^۴-Meditor

^۵- TM

با طبیعت، نورطبیعی، مترپال‌های بومی و فضاهای باز و نیمه‌باز نقش مهمی در کاهش تنش عصبی و افزایش تمرکز ذهنی در این مراکز دارد. این رویکرد در ادبیات طراحی با نام طبیعت‌گرایی^۶ شناخته می‌شود (Kellert, Heerwagen & Mador, 2008) و بهبود کیفیت تجربه مراقبه و تمرین یوگا را تسهیل می‌کند. همچنین (Brown & Ryan, 2003) معتقد هستند که پژوهش‌های روانشناسی و علوم رفتاری نشان داده‌اند که تمرین‌های منظم مدیتیشن و یوگا موجب بهبود شاخص‌هایی همچون: ۱- کاهش اضطراب و تنش عصبی، ۲- ارتقای تمرکز و خودتنظیمی ذهنی، ۳- بهبود کیفیت خواب و عملکرد شناختی، ۴- افزایش احساس معناداری و رضایت از زندگی می‌شود. بر این اساس، مراکز مدیتیشن و یوگا صرفاً مکان‌های ورزشی یا فرهنگی نیستند؛ بلکه به‌عنوان زیرساخت‌های سلامت اجتماعی و پیشگیری از اختلالات روان-تنی شناخته می‌شوند و نقش مهمی در ارتقای تاب‌آوری فردی و اجتماعی ایفا می‌کنند. از منظر کارکردی، این مراکز معمولاً شامل سالن‌های تمرین گروهی، فضاهای مراقبه فردی، فضاهای نیمه‌باز و طبیعت‌محور، فضاهای اجتماعی آرام، فضاهای مشاوره و درمان مکمل، آبنما و باغ‌های درمانی هستند. در ادبیات معماری سلامت، این فضاها به‌عنوان محیط‌های ترمیمی^۷ شناخته می‌شوند که قادرند استرس محیط شهری را کاهش داده و احساس تعادل روانی و رضایت ادراکی را تقویت کنند (Ulrich, 1991) و (Kellert et al, 2008). نظریه بازیابی توجه^۸ یکی از چارچوب‌های مهم درک تأثیرات طبیعت بر ذهن است، که تأکید می‌کند فضاهای طبیعی یا شبه طبیعی می‌توانند توجه ذهنی را بازسازی کرده و خستگی شناختی را کاهش دهند (Ma et al., ۲۰۲۳) و Sustainability (۲۰۲۴). مطالعات تجربی اخیر نشان داده‌اند که محیط‌های دارای طراحی بیوفیلیک (مثل دیوارسبز یا منظره بیرونی طبیعت) به کاهش فشار روانی و اضطراب کمک می‌کنند و احساس ارتباط با طبیعت را در کاربران افزایش می‌دهند (Frontiers in Public Health, ۲۰۲۴). همچنین، بررسی نظام‌مند ادبیات نشان می‌دهد که فضای معماری می‌تواند به شکلی طراحی شود که «جو معماری» آن به تمرکز ذهنی کمک کند، اما این بخش در طراحی مراکز مدیتیشن و یوگا به صورت هدفمند کمتر مورد توجه بوده است (Systematic Review, MDPI, ۲۰۲۴). در سالهای اخیر، فشارهای روانی زندگی شهری و نیاز فزاینده به ارتقای سلامت ذهنی موجب توجه بیشتر به طراحی فضاهای محیطی جامع و ترمیم‌گر شده‌اند. معماری طبیعت‌گرا (بیوفیلیک) به‌عنوان رویکردی که ارتباط ذاتی انسان با طبیعت را در فضای ساخته‌شده تقویت می‌کند، پتانسیل قابل توجهی برای ارتقای احساس آرامش، کاهش استرس و بهبود سلامت روان دارد (Deng et al, 2025) و (Zamri & Ahmad, 2024).

شهر تنکابن با برخورداری از اقلیم معتدل و مرطوب و ظرفیت‌های طبیعی ارزشمند نظیر چشم‌اندازهای سبز، باغات و بسترهای اکولوژیک پیرامونی، از پتانسیل بالایی برای شکل‌گیری فضاهای طبیعت‌محور و ترمیمی برخوردار است. با این حال، توسعه کالبدی معاصر شهر و غلبه فضاهای متراکم و مصرف‌گرا سبب شده است که دسترسی شهروندان به فضاهای آرام، خلوت و سلامت-محور محدود باشد. این وضعیت، ضرورت طراحی مراکزی با ماهیت آرام‌ساز، انسان‌گرا و پیوندخورده با طبیعت را به‌عنوان بخشی از زیرساخت‌های فرهنگی-سلامتی شهر برجسته می‌سازد. اهمیت این پژوهش در آن است که فراتر از یک طرح معماری صرف، به پیوند میان معماری، سلامت انسان و محیط طبیعی پرداخته و الگویی کاربردی برای طراحی فضاهای ترمیمی در مقیاس شهری ارائه می‌کند. از منظر کاربردی، نتایج این تحقیق می‌تواند به‌عنوان راهنمای طراحی برای معماران، برنامه‌ریزان شهری و مدیران حوزه سلامت و فرهنگ شهری مورد استفاده قرار گیرد و زمینه‌ساز توسعه زیرساخت‌های سلامت‌محور و سبک زندگی پایدار در شهر تنکابن و شهرهای مشابه با ویژگی‌های اقلیمی و فرهنگی همسان شود. بنابراین، انجام این پژوهش از منظر علمی، اجتماعی، محیطی و شهری دارای ضرورت و توجیه جدی است. ضمن اینکه، در برخی اقلیم‌ها مانند اقلیم مرطوب شمال ایران با پوشش گیاهی غنی و چشم‌انداز طبیعی قوی، این پتانسیل وجود دارد که طراحی مدیتیشن سنتر با طبیعت‌گرایی عمیق‌تر انجام شود؛ اما مطالعه‌ای که به صورت جامع ترکیب اصول بیوفیلیک با عملکرد یوگا و مدیتیشن در چنین بافت اقلیمی انجام دهد، بسیار محدود است. از این رو، پژوهش حاضر با هدف تحلیل نقش عناصر طبیعت‌گرا در طراحی فضاهای مدیتیشن و یوگا و تدوین الگویی کاربردی متناسب با ارزش‌های اقلیمی و تجربه معنوی کاربران انجام می‌شود.

۷- اهمیت و ضرورت انجام پژوهش:

در دهه‌های اخیر، افزایش تنش‌های روحی، فشارهای روانی و سبک زندگی شهری، موجب شده است که توجه به سلامت روان و روح انسان بیش از گذشته مورد تأکید قرار گیرد. در این میان، مدیتیشن و یوگا به‌عنوان دو عمل تأملی و درونی با هدف تقویت آرامش ذهن و جسم، جایگاه ویژه‌ای در فرهنگ درمان‌های مکمل و سبک زندگی سالم یافته‌اند. با وجود گسترش این فعالیت‌ها، بسیاری از فضاهایی که برای مدیتیشن و یوگا طراحی شده‌اند، از لحاظ کیفی نتوانسته‌اند ارتباط مؤثری با طبیعت و محیط پیرامون برقرار کنند، در حالی که ارتباط انسان با طبیعت، یکی از عوامل مهم در بازیابی آرامش، افزایش حضور ذهن و بهبود کیفیت تجربه روحی محسوب می‌شود. معماری طبیعت‌گرا^۹ به‌عنوان رویکردی نوین در طراحی، می‌کوشد تا نیاز ذاتی انسان به ارتباط با طبیعت را در محیط‌های مصنوعی بازآفرینی کند. این رویکرد با بهره‌گیری از عناصر طبیعی مانند نور، آب، گیاهان، مصالح طبیعی، فرم‌های ارگانیک و چشم‌اندازهای بکر، تجربه‌ی فضا را به سطحی عمیق‌تر از ادراک صرفاً کالبدی ارتقاء می‌دهد. پژوهش

^۶- Biophilic Design

^۷- Restorative Environments

^۸-Attention Restoration Theory

^۹-mindfulness

^{۱۰}-Biophilic Design

حاضر با تمرکز بر طراحی مرکز مدیتیشن و یوگا مبتنی بر رویکرد معماری طبیعت‌گرا می‌کوشد نشان دهد که چگونه به‌کارگیری مؤلفه‌های نور طبیعی، متریاال‌های بومی، فضاهای باز و نیمه‌باز، تماس بصری و حسی با محیط طبیعی، و سازمان فضایی آرام‌ساز می‌تواند موجب تقویت تجربه مراقبه، ارتقای سلامت روانی کاربران، افزایش حس تعلق به مکان و کاهش تنش‌های محیطی شود. شهر تنکابن با برخورداری از اقلیم معتدل و مرطوب و ظرفیت‌های طبیعی ارزشمند نظیر چشم‌اندازهای سبز، باغات و بسترهای اکولوژیک پیرامونی، از پتانسیل بالایی برای شکل‌گیری فضاهای طبیعت‌محور و ترمیمی برخوردار است. با این حال، توسعه کالبدی معاصر شهر و غلبه فضاهای متراکم و مصرف‌گرا سبب شده است که دسترسی شهروندان به فضاهای آرام، خلوت و سلامت-محور محدود باشد. این وضعیت، ضرورت طراحی مراکزی با ماهیت آرام‌ساز، انسان‌گرا و پیوندخورده با طبیعت را به‌عنوان بخشی از زیرساخت‌های فرهنگی-سلامتی شهر برجسته می‌سازد.

۸- ادبیات پژوهش:

۸-۱- پیشینه و تاریخچه موضوع پژوهش: (مطالعات و پژوهشهایی که درباره‌ی این موضوع صورت گرفته و نتایج حاصل از آن)

با توجه به اهمیت موضوع و حجم عظیم اطلاعات در پژوهش معماری نشان می‌دهد که، ارزیابی گزیده‌ای از پیشینه یا سوابق نظری تحقیق مورد پژوهش کمک شایانی می‌کنند. بنابراین هرچه منابع بیشتری در این زمینه گردآوری شود، با اطمینان پیدا کردن به روشها و استدلالهای پژوهش، یافته‌ها شروع به ظاهر شدن کرده و به تکرار می‌رسند، بنابراین جهت آشنایی بیشتر معرفی می‌شوند:

۱- **شاهچراغی، (۱۳۹۸)** در کتابی با عنوان: انگاره‌های معمارانه منظر معتقد هست که معماری منظر نشان‌دهنده تمرکز او بر پایداری محیطی و تلفیق طبیعت با طراحی کالبدی است؛ این رویکرد نیز با محورهای اصلی طراحی طبیعت‌گرا هم‌راستا است. شاهچراغی به‌طور مستقیم ممکن است واژه «معماری طبیعت‌گرا» را در آثارش به‌کار نبرده باشد، اما در سطح مفهومی و رویکرد طراحی بر این نکته تأکید دارد که طبیعت، منظر و عوامل محیطی باید نقش فعال و سازنده‌ای در فرآیند طراحی معماری داشته باشند؛ این نگرش هم‌راستا با اصول نظری و عملی بیوفیلیک، پایداری و تعامل انسان-محیط است.

۲- **عباسی و همکاران، (۱۳۹۹)** در پژوهشی با عنوان: طراحی مرکز مدیتیشن با رویکرد مفاهیم بیوفیلیک معتقد هستند که دقیقاً بر طراحی مرکز مراقبه (مدیتیشن) تأکید دارد و مدل‌های بیوفیلیک (طبیعت‌گرا) را برای خلق فضای آرام‌بخش وارد تحلیل کرده است (جنبه عملکردی، بصری و زیباشناختی).

۳- **غزی و همکاران، (۲۰۲۲)** در پژوهشی با عنوان: مروری سیستماتیک بر ادبیات معماری با رویکرد پرورش ذهن آگاهی سبز معتقد هستند که این بررسی نظام‌مند دقیقاً مفهوم (green mindfulness) را بررسی می‌کند و چگونگی طراحی فضاهای معماری که حس طبیعت آگاهی را پرورش می‌دهند، تحلیل می‌کند.

۴- **آجيجولا ئولو و همکاران، (۲۰۲۳)** در پژوهشی با عنوان: پذیرش طبیعت در محیط ساخته شده: ارزیابی الگوهای طراحی بیوفیلیک در اقامتگاههای منتخب معتقد هستند که ادغام عناصر طبیعی در محیط ساخته شده، که معمولاً به عنوان طراحی بیوفیلیک شناخته می‌شود، به دلیل ظرفیت آن در بهبود رفاه و تقویت سبک زندگی پایدار، مورد توجه قرار گرفته است.

۵- **تکین و همکاران، (۲۰۲۳)** در پژوهشی با عنوان: محیط‌های مراقبت‌های بهداشتی انسان‌محور: رویکردی جدید معتقد هستند که چارچوب مفهومی به‌روز شده (revised framework) برای طراحی محیط‌های درمانی با رویکرد بیوفیلیک ارائه می‌دهد، با تمرکز روی جنبه‌های کاربرمحور و سلامت. برای طراحی مدیتیشن یا یوگا، این چارچوب کمک می‌کند تا فضاهایی طراحی کنی که روان‌درمانی (therapeutic) طبیعی داشته باشند.

۶- **تامپانیکوات و همکاران، (۲۰۲۴)** در پژوهشی با عنوان: استراتژی‌های طراحی معماری که توجه را به پرورش ذهن آگاهی سوق می‌دهند معتقد هستند که متاآنالیز و بازبینی نظام‌مند انجام داده تا استراتژی‌هایی در طراحی معماری پیدا کند که «توجه» را تقویت کنند و از طریق آن ذهن آگاهی را پرورش بدهند. خیلی نزدیک به طراحی معماری مدیتیشن چون «توجه» جزء کلیدی مدیتیشن است.

۷- **چن و همکاران، (۲۰۲۴)** در پژوهشی با عنوان: بررسی محیط تسهیل‌کننده برای مراقبه ذهن آگاهی: ایجاد یک چارچوب معتقد هستند که محیط فیزیکی را بررسی کرده که چطور «محیط فیزیکی» می‌تواند مدیتیشن ذهن آگاه را تسهیل کند. نتایج‌شان فاکتورهایی ارائه می‌دهد که برای طراحی مرکز مدیتیشن طبیعت‌گرا اهمیت دارد (مثل نور، فضای باز، دید به طبیعت).

^۱Ghazi et al.

^۲Ajjolaiya et al.

^۳Tekin et al.

^۴Thampanikout et al.

^۵Chen et al.

^۶Built environment

۸- **لیما و همکاران**^{۱۷} (۲۰۲۵) در پژوهشی با عنوان: رهنمودهایی برای همگرایی زیست معماری معتقد هستند که همگرایی معماری زیست‌گرایانه (bio-architecture) با طراحی محیطی ارائه می‌دهد. این اصول می‌تواند به طراحی معماری مرکز مدیتیشن/ یوگا با طبیعت‌گرایی خیلی کمک کند، چون نشان می‌دهد چطور عناصر طبیعت‌گرا را در ساختمانهای معماری پایدار بگنجانیم.

۹- **آکینولا و همکاران**^{۱۸} (۲۰۲۵) در پژوهشی با عنوان: نقش معماری شفابخش در ارتقای سلامت جسمی و روانی در مراکز تندرستی: مطالعه موردی آبوجا معتقد هستند که مطالعه یک مرکز رفاهی/ سلامت (wellness centre) را در آبوجا (آبوجا، نیجریه) بررسی کرده است و نشان داده که اصول معماری التیامبخش (healing architecture) مثل طراحی بیوفیلیک، نور طبیعی، تهویه و سازمان‌دهی فضایی، تاثیر زیادی بر سلامت جسمی و روانی کاربران دارد. خیلی مرتبط با طراحی مرکز مدیتیشن، چون (wellness centre) هم مشابه کاربرد دارد.

بنابراین نتایج حاصل از پیشینه پژوهش نشان می‌دهند که طراحی فضاهای مراقبه صرفاً یک مسئله کالبدی نیست، بلکه موضوعی میان رشته‌ای میان معماری، روانشناسی محیط و مطالعات سلامت است. رویکرد معماری طبیعت‌گرا و بیوفیلیک، مهمترین رویکرد مؤثر در ایجاد فضاهای ترمیمی و آرام‌ساز شناخته می‌شود. کیفیت‌های محیطی مبتنی بر طبیعت، به‌ویژه نور، متريال طبیعی، منظر سبز و سازمان فضایی آرام، نقش کلیدی در اثربخشی مدیتیشن دارند. خلأ موجود، کمبود مطالعات طراحی محور بومی‌شده برای شهرها و اقلیم‌های خاص به ویژه در زمینه طراحی مراکز مدیتیشن و یوگا است. از این رو، پژوهش حاضر با تمرکز بر طراحی مرکز مدیتیشن و یوگا با رویکرد معماری طبیعت‌گرا در شهر تنکابن درصدد است ضمن بهره‌گیری از دستاوردهای نظری و تجربی پیشین، الگویی کاربردی و سازگار با شرایط اقلیمی، محیطی و فرهنگی بومی ارائه دهد و به پرکردن شکاف موجود در ادبیات طراحی فضاهای مراقبه در بافت شهری ایران کمک کند. خلاصه‌ای از پیشینه پژوهش در زمینه معماری طبیعت‌گرا در سوابق نظری پژوهش گردآوری شده است.

۹- اهداف کلی و جزئی پژوهش:

هدف اصلی:

۱- تدوین الگوی طراحی مرکز مدیتیشن و یوگا با رویکرد معماری طبیعت‌گرا، به منظور ایجاد فضایی آرامش‌بخش، ارتقای حضور ذهن و بهبود کیفیت تجربه معنوی کاربران.

هدف فرعی:

- ۱- بررسی تأثیر به‌کارگیری اصول معماری طبیعت‌گرا بر کیفیت روانی فضاهای مدیتیشن و یوگا.
 - ۲- شناسایی مهمترین عناصر طبیعی مؤثر بر افزایش تمرکز و آرامش در فضاهای مدیتیشن.
 - ۳- ارائه الگوی طراحی مرکز مدیتیشن و یوگا مبتنی بر ارتباط عمیق با طبیعت در اقلیم مرطوب شمال ایران.
- توضیح: با توجه به این که در فرایند انجام پژوهش امکان شناسایی متغیرهای جدید وجود دارد، اهداف پژوهش در مراحل بعدی به‌صورت دقیق‌تر تبیین خواهند شد. بدیهی است که اهداف تکمیلی در تعارض با اهداف اولیه نخواهند بود و صرفاً در راستای توسعه و تکمیل چارچوب هدف‌گذاری پیشین شکل می‌گیرند.

۱۰- فرضیه‌ها (در صورت لزوم) یا سؤالهای پژوهش:

۱۰-۱- سؤالات تحقیق:

۱۰-۱-۱- سؤال اصلی:

۱- چگونه می‌توان از اصول معماری طبیعت‌گرا در طراحی مرکز مدیتیشن و یوگا استفاده کرد تا به ارتقای آرامش روانی، تمرکز ذهنی و کیفیت تجربه کاربران کمک شود؟

۱۰-۱-۲- سؤال فرعی:

۱- چگونه می‌توان عناصر طبیعی را در طراحی مراکز مدیتیشن و یوگا به‌گونه‌ای به کار برد که باعث ارتقای آرامش روانی و معنوی شود؟

۲- چه رابطه‌ای میان حضور عناصر محیطی طبیعی و افزایش تمرکز و حضور ذهن در محیط‌های مدیتیشن وجود دارد؟

۱۰-۲- فرضیه‌های تحقیق:

۱۰-۲-۱- فرضیه اصلی:

۱- استفاده از نور طبیعی و چشم‌اندازهای سبز در طراحی مرکز مدیتیشن، می‌تواند در زمینه معماری طبیعت‌گرا باعث کیفیت محیط شود.

۱۰-۲-۲- فرضیه فرعی:

۱- مصالح طبیعی مانند چوب و سنگ، به‌واسطه ایجاد ارتباط حسی-بصری با محیط، به ارتقای کیفیت حضور ذهن کاربران کمک می‌کنند.

^{۱۷} Lima et al.

^{۱۸} Akinola et al.

۲- ترکیب فرم‌های ارگانیک و عناصر محیطی طبیعی در فضاهاى مدیتیشن، به‌طور مستقیم با کیفیت تجربه مدیتیشن و یوگا در ارتباط است.

۱۱- روش انجام پژوهش:

۱۱-۱- نوع مطالعه و روش بررسی فرضیه‌ها و یا پاسخگوئى به سوالات (توصیفی، تجربی، تحلیل محتوا، اسنادی، تاریخی و ...)

۱۱-۱-۱- نوع تحقیق: نوع تحقیق کمی است.

۱۱-۱-۲- روش تحقیق: در این تحقیق از روش میدانی استفاده شده است.

۱۱-۱-۳- روش گردآوری: برای مؤلفه‌های معماری طبیعت‌گرا و طراحی مرکز مدیتیشن و یوگا از مطالعه اسنادی و کتابخانه‌ای مانند: مقالات، پایان نامه‌ها، کتابها و اسناد الکترونیک استفاده شده است.

۱۱-۲- مراحل اجرایی پژوهش

در پژوهش حاضر، پژوهشگر در تلاش است تا طی چند گام مؤثر به دستیابی به اهداف نوین و کارآمد گام بردارند. آنان با بررسی دیدگاه اندیشمندان، تحلیل مبانی نظری و نمونه‌های موردی (سوابق پیشینه پژوهش)، و انجام مطالعات پیمایشی در سایت انتخاب شده، سعی در شناسایی عوامل مؤثر، آزمون فرضیه‌ها و طراحی مبتنی بر مؤلفه‌های نهایی یافته شده دارند تا به اهداف پژوهش و ارائه راهکارهای معمارانه دست یابند. بر این اساس، با توجه به رویکرد مطرح شده در کتابهای مختلف علم روش تحقیق، این مرحله از پژوهش بر دوبرخش نظری و عملی استوار است. درنهایت، برای تفسیر و توصیف نهایی این دو بخش، پژوهشگران نموداری تحلیلی تنظیم خواهند کرد.

۱۱-۲-۱- بخش نظری: مراحل تفصیلی اجرای طرح تحقیق علمی یا (انتخاب خلق موضوع، عنوان تحقیق یا پژوهش)

در نگاه نخست، فرآیند پژوهش ساده و روان به نظر می‌رسد، اما بررسی‌ها و ارزیابی‌های متعدد نشان می‌دهد که این بخش باید طی مراحل دقیق و منظم تفسیر و توصیف شود. در مرحله اول، پژوهشگران به انتخاب و خلق موضوع و سپس بیان مسئله و مرور ادبیات پژوهش می‌پردازند. مرحله دوم شامل مبانی نظری، تعاریف مفهومی و جداول مرتبط با متغیرها است. در مرحله سوم، پیشینه تحقیق مورد بررسی قرار گرفته و برای سهولت درک خواننده، کلیه سوابق پژوهشی در قالب جدول تنظیم می‌شود. مرحله چهارم به بیان اهداف پژوهش، سوالات و فرضیه‌ها اختصاص دارد و در مرحله پنجم، پژوهشگران چارچوب نظری پژوهش را مشخص می‌کنند که شامل تعیین متغیرها و مقیاس سنجش آنها است و این اطلاعات نیز در قالب جدول ارائه می‌شود. در مرحله ششم، ابزارهای اندازه‌گیری تعیین می‌شوند. مرحله هفتم شامل مشخص کردن جامعه آماری، روش و طرح نمونه‌گیری است که پژوهشگران با استفاده از نمودار، فرآیند نمونه‌گیری و حجم نمونه را نمایش می‌دهند. مرحله هشتم به انتخاب روش تحقیق اختصاص یافته و توصیفی اجمالی از آن ارائه می‌شود. در مرحله نهم، گردآوری داده‌ها انجام می‌شود که می‌تواند شامل پرسشنامه، مصاحبه و سایر ابزارهای مرتبط باشد. مرحله دهم، مربوط به تجزیه و تحلیل داده‌ها است که معمولاً به دو بخش تحلیل آماری و تحلیل توصیفی تقسیم می‌شود و نتایج آن مبنای استنتاج قرار می‌گیرد. در نهایت، مرحله یازدهم به تدوین گزارش، انتشار یافته‌های پژوهش و نتیجه‌گیری کلی اختصاص دارد و نموداری از راهکارهای معمارانه پژوهش نیز در این مرحله تنظیم و ارائه می‌شود.

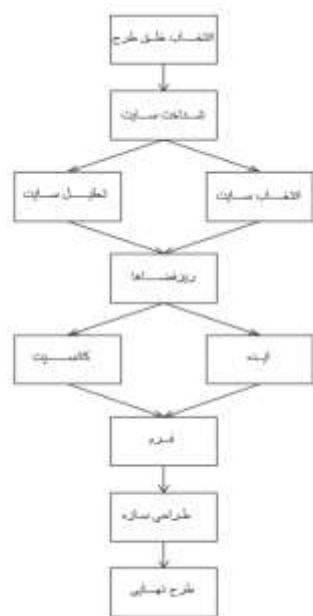


نمودار (۱) مراحل اجرایی تحقیق به روش نظری (تنظیم: نگارنده)

۱۱-۲-۲- بخش عملی: روند مراحل شکل‌گیری طرح معماری

در این مرحله، که معمولاً تمامی روند شکل‌گیری یک طرح معماری در کلیه پژوهش‌های رشته معماری مشابه و یکسان است، فرآیند طراحی معماری به چهار مرحله اصلی تقسیم می‌شود. در مرحله اول، طراحی معماری فاز یک شامل بازدید از سایت پروژه است که شناخت محیط و شرایط بستر را فراهم می‌کند. در مرحله دوم، طراحی معماری فرم یا همان خلق فرم انجام می‌شود. این مرحله، حساس‌ترین و پرچالش‌ترین بخش فرآیند طراحی معماری است و شامل تبدیل ایده‌ها به فرم‌های قابل مشاهده و فضایی می‌باشد. در مرحله سوم، طراحی معماری در بخش ایده‌پردازی قرار

دارد. در این مرحله، ایده‌ها به صورت تصاویر ذهنی شکل می‌گیرند و از طریق مشاهده، تجزیه و تحلیل مطالعات، اندیشه و به‌کارگیری روش‌های طراحی در ذهن انسان تکامل یافته و موجودیت فضایی می‌یابند. در مرحله چهارم، طراحی معماری با توجه به وفاداری به یک کانسپت فکری و سازماندهی منطقی فضاها انجام می‌شود. کانسپت طراحی معماری، فرمی است که برای یک کاربری مشخص تعریف شده و تمامی عناصر طراحی حول آن شکل می‌گیرد.



نمودار (۲) مراحل اجرایی تحقیق به روش عملی (تنظیم: نگارنده)

۱۱-۳- جامعه آماری (در صورت لزوم)

جامعه آماری (نمونه انتخابی) ۱۰۰ نفر از کاربران مراکز مدیتیشن و یوگا در شهر تنکابن هستند.

۱۱-۴- روش نمونه‌گیری، حجم نمونه و روش محاسبه

برای محاسبه حجم نمونه از روش کوکران و از طریق فرمول زیر حجم نمونه را بدست آورده و معمولاً توزیع نمونه‌ها به صورت تحلیلی و تصادفی است. چرا که بهره‌مندی از این روش موجب افزایش قابلیت تعمیم‌پذیری نتایج خواهد شد (حافظ نیا، ۱۳۹۹) و از ۱۰۰ نفر از کاربران مراکز مدیتیشن و یوگا در شهر تنکابن خواسته شد تا به سؤالات پاسخ دهند.

$$n = \frac{\frac{z^2 pq}{d^2}}{1 + \frac{1}{N} \left(\frac{z^2 pq}{d^2} - 1 \right)}$$

حجم نمونه آماری = ۱۰۰ نفر

۱۱-۵- ابزار گردآوری داده‌ها (پرسشنامه، مصاحبه و ...)

در این پژوهش از مقیاس لیکرت (۱ تا ۵ یا ۱ تا ۷) برای سنجش تأثیر عوامل طبیعت‌گرا بر تجربه کاربری بخشهای مربوط به: نور، تهویه، گیاهان، فضاهای باز، منظر، آرامش روانی، ذهن‌آگاهی یا استفاده از چک‌لیست ارزیابی فضا برای تحلیل فضاهای نمونه استفاده خواهد شد.

۱۱-۶- معرفی مدل پژوهش و متغیرهای پژوهش

عوامل انتخاب شده براساس مرور ادبیات موضوع و مصاحبه نیمه ساختاریافته انتخاب شده اند که عبارتند از: دو متغیر (معماری طبیعت‌گرا) یا متغیرهای فردی (مستقل)، (طراحی مرکز مدیتیشن و یوگا تنکابن) یا متغیرهای محیط کالبدی (وابسته) می‌باشند. برای روشن شدن این موضوع در این پژوهش ۲ گروه متغیر وجود دارد: الف) متغیرهای اصلی: این متغیرها که همان فاکتورهای محیط کالبدی یا محیطی یا وابسته هستند شامل (آرامش روانی و معنوی؛ تعامل با طبیعت؛ رشد ذهنی و جسمی؛ حضور ذهن و توجه) می‌باشند. ب) متغیرهای اصلی: این متغیرها در واقع همان فاکتورهای انسانی یا فردی یا مستقل می‌باشند که شامل (ارتباط بصری با طبیعت، استفاده از متریال طبیعی، فرم و هندسه معماری الهام‌گرفته از طبیعت، سامانه‌های طراحی سازگار با محیط) خواهند بود. در این پژوهش متغیر مستقل (معماری طبیعت‌گرا) مقدمه می‌باشد و متغیر وابسته (طراحی مرکز مدیتیشن و یوگا تنکابن)، نتیجه‌گیری این تحقیق خواهد بود.

جدول (۱) معرفی متغیرهای اصلی و فرعی پژوهش (تنظیم: نگارنده)

(معماری طبیعت‌گرا) یا متغیرهای فردی (مستقل)	(طراحی مرکز مدیتیشن و یوگا تنکابن) یا متغیرهای محیط کالبدی (وابسته)
ارتباط بصری با طبیعت (Url1)	آرامش روانی و معنوی
استفاده از متریال طبیعی (Url1)	تعامل با طبیعت
فرم و هندسه معماری الهام گرفته از طبیعت (Url1)	رشد ذهنی و جسمی
سامانه های طراحی سازگار با محیط (Ajjjolaiya et al, 2023) و (Lima et al, 2025)	حضور ذهن و توجه

۱۱-۷- ابزار تجزیه و تحلیل داده‌ها

برای استفاده از نرم‌افزارهای آماری مانند SPSS و Excel و تحلیل توصیفی (آلفای کرونباخ یا میانگین متغیرها، انحراف معیار)، آزمون فرضیه‌ها -t test, ANOVA، همبستگی، رگرسیون (بر اساس نوع داده) استفاده خواهد شد.

۱۲- جنبه جدید بودن و نوآوری در تحقیق

به رغم پژوهشها و اطلاعات بی شماری که در زمینه طراحی مرکز مدیتیشن و یوگا در کشورهای توسعه یافته در رشته های روانشناسی و ورزشی در زمینه رویکرد معماری طبیعت‌گرا انجام شده است، تاکنون پژوهشهای کمتری در رشته معماری تحت عنوان (طراحی مرکز مدیتیشن و یوگا با رویکرد معماری طبیعت گرا در شهر تنکابن) انجام نشده است، بنابراین در پژوهش حاضر با تلفیق اصول معماری طبیعت‌گرا و عملکرد مراکز مدیتیشن و یوگا، با رویکردی کمی به سنجش تجربه کاربران و استخراج شاخص‌های طراحی، الگوی نوآورانه و کاربردی برای طراحی مرکز مدیتیشن در شهر تنکابن ارائه می‌دهد. همچنین، توجه به شرایط بومی و اقلیمی منطقه، وجه تمایز این تحقیق نسبت به مطالعات پیشین محسوب می‌شود.

۱۳- منابع و مآخذ:

- ۱-حافظنیا، محمدرضا. (۱۳۹۹). مقدمه‌ای بر روش تحقیق در علوم انسانی، انتشارات سازمان مطالعه و تدوین کتب علوم انسانی (سمت)، چاپ ۲۷، تهران، ایران.
- ۲-سایت شرکت انتخاب عمران-در دسترس.
- ۳-شاهچراغی، آزاده. (۱۳۹۸). انگاره‌های معمارانه منظر، انتشارات جهاد دانشگاهی، تهران، ایران.
- ۴-کاستاندا، کارلوس. (۱۳۷۱). آتش درون، مترجمان: مهران کندری، مسعود کاظمی، انتشارات فردوس، تهران، ایران.
- ۵-مکارم شیرازی، ناصر. (۲۰۱۳). مشارطه، مراقبه، محاسبه، و بگاه حوزه علمیه قم، ایران.
- ۶-هیلتون، ریچارد. (۱۹۹۱). آموزش یوگا و مدیتیشن در ۳۰ روز، مترجم: علی اصغر شجاعی، انتشارات تهران، تهران، ایران.
- ۷-هیلتون، ریچارد. (۱۹۹۱). یوگا در ۲۸ روز، مترجم: لیلا آزادی، انتشارات معیار اندیشه، تهران، ایران.

۱۳-۱- منابع مقالات کلیدی فارسی:

- ۱-عباسی، عرفانه، سازنده، معصومه، حائری، سلما. (۱۳۹۹). طراحی مرکز مدیتیشن با رویکرد مفاهیم بیوفیلیک، هفتمین همایش ملی مطالعات و تحقیقات نوین در حوزه علوم جغرافیا، معماری و شهرسازی ایران، تهران، ایران.

۱۳-۲- منابع مقالات کلیدی لاتین:

- 1-Ajjjolaiwo, F., et al. (2023). Embracing nature in the built environment: Evaluating biophilic design patterns in selected residences. [Journal name, volume(issue), pages:26-35.
- 2-Akinola, A., et al. (2025). The role of healing architecture in enhancing physical and mental health in wellness centres: A case study of Abuja. [Journal name, volume(issue), pages:3160-3177.
- 3-An universal etymological English dictionary . (1773). London, by Nathan Bailey.
- 4-Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. Journal of Personality and Social Psychology, 84(4), 822-848.
- 5-Chen, Y., et al. (2024). Exploring supportive environments for mindfulness meditation: Developing a conceptual framework. [Journal name, volume(issue), pages:2519-2535.
- 6-Deng, H., Sulaiman, R., & Ismail, M. A. (2025). Biophilic Design and Children's Well-Being in Kindergartens in Henan, China: A PLS-SEM Study. Buildings, 15(9), 1548. <https://doi.org/10.3390/buildings15091548>.
- ۷-Feuerstein, Georg (2006). "Yoga and Meditation (Dhyana)". Moksha Journal (1). OCLC 21878732. Archived from the original on 2018-07-08. Retrieved 2010-06-27.
- 8-Feuerstein, G. (2008). The Yoga Tradition: Its History, Literature, Philosophy and Practice. Hohm Press.
- 9-Goleman, D. (1988). The Meditative Mind: The Varieties of Meditative Experience. Tarcher.
- 10-Kabat-Zinn, J. (1990). Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness. Delta.
- 11-Kellert, S. R., Heerwagen, J. H., & Mador, M. (Eds.). (2008). Biophilic Design: The Theory, Science, and Practice of Bringing Buildings to Life. Wiley.

- 12-Lima, R., et al. (2025). Guidelines for the convergence of bio-architecture and environmental design. [Journal name, volume(issue), pages:1-19.
- 13-Ma, H., Zhang, Y., Liu, P., Zhang, F., & Zhu, P. (2023). How does spatial structure affect psychological restoration? A method based on Graph Neural Networks and Street View Imagery.
- 14-"Meditation: In Depth". NCCIH . (2021). Retrieved 2021-02-13.
- 15-"Meditation". Online Etymology Dictionary, Douglas Harper. (2019). Archived from the original on 2 February 2019. Retrieved 2 February 2019.
- 16-Mirahmadi, Sayyid Nurjan; Naqshbandi, Muhammad Nazim Adil al-Haqqani; Kabbani, Muhammad Hisham; Mirahmadi, Hedieh (2005). The healing power of sufi meditation. Fenton, MI: Naqshbandi Haqqani Sufi Order of America. ISBN 978-1-930409-26-2. Archived from the original on 2007-02-11. Retrieved 2018-01-29.
- 17-Ren, Q., Weng, Y., & Hu, Z. (2025). A study of space creation for healing landscape design in the post-epidemic era. *Frontiers in Psychology*, 16, Article 1618451. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1618451>.
- 18-Salingaros, N. A., & Masden, K. G. (2008). Neuroscience, the Natural Environment, and Building Design. In Kellert et al. (Eds.), *Biophilic Design*.
- 19-Sampaio, Cynthia Vieira Sanches; Lima, Manuela Garcia; Ladeia, Ana Marice (April 2017). "Meditation, Health and Scientific Investigations: Review of the Literature". *Journal of Religion and Health*. 56 (2): 411–427. doi:10.1007/s10943-016-0211-1. ISSN 0022-4197. PMID 26915053. S2CID 20088045. Archived from the original on 2023-03-17. Retrieved 2021.
- 20-Tampanikowat, P., et al. (2024). Architectural design strategies that promote attention and cultivate mindfulness: A systematic review and meta-analysis. [Journal name, volume(issue), pages:1-35.
- 21-Tekin, E., et al. (2023). Human-centered healthcare environments: A revised framework for biophilic therapeutic design. [Journal name, volume(issue), pages:1-19.
- 22-Thampanichwat, Chaniporn, Sirisakdi, Limpasilp, Petsirasan, Sippakorn, Wutisun, Duangkamon, Singkham, Sathirat, Wongvorachan, Tarid, Phaibulphuttipong, Prima, Bunyarittikit, Suphat, Wongmahasiri, Rungroj .(2024). A Systematic Review of Architectural Atmosphere That Fosters Mindfulness Constructs Buildings, 15(14), 2443. <https://doi.org/10.3390/buildings15142443>.
- 23-The Oblate Life by Gervase Holdaway. (2008). Page:115.
- 24-The verb root "dhyai" is listed as referring to "contemplate, meditate on" and "dhyāna" is listed as referring to "meditation; religious contemplation" on page 134 of Macdonell, Arthur Anthony (1971) [1929]. *A practical Sanskrit dictionary with transliteration, accentuation and etymological analysis throughout*. London: Oxford University Press.
- 25-Ulrich, R. S. (1991). Effects of interior design on wellness: Theory and recent scientific research. *Journal of Health Care Interior Design*, 3, 97–109.
- 26-Url : <https://enomran.com/tutorial>
- 27-Xiaoxue, Su, Huang, Xuan. (2024). Promoting stress and anxiety recovery in older adults: assessing the therapeutic influence of biophilic green walls and outdoor view *Frontiers in Public Health*. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1352611>.
- 28-Zamri, Z., & Ahmad, H. (2024). The influences of biophilic design on mental health in coworking space. *ARTEKS -Interior Architecture Journal*, 10(1). <https://doi.org/10.30822/arteks.v10i1.3574>.
- 29-Zhang, Ping, Yu, Zhengqi, Hou, Guoying, Shu, Ping, Bo, Yunque, Shi, Yankun, Nie, Rui. (2023). Enhancing Cognitive Performance and Physiological Benefit in Workspaces Through Patterns of Biophilic Design: A Restorative Approach *Buildings*, 14(10), 3293. <https://doi.org/10.3390/buildings14103293>.

۱۴- معرفی دقیق سایت پروژه (نقشه سایت در طرح تفصیلی، نقشه سایت پروژه و بخشی از محوطه اطراف، نقشه سایت پروژه)

برای دانشجویان رشته معماری با مقیاس ۱ به ۲۰۰۰

۱۴-۱- تحلیل سایت و شناخت عمومی و موقعیت سایت در شهر تنکابن

این مجموعه طراحی شده در سائیتی به وسعت ۷۲۵۰۱٫۸۳ مترمربع با کاربری ورزشی واقع در حوزه تنکابن-انتهای شهرک کریم آباد، به سمت کمربندی (بزرگراه) آیت الله خامنه ای، در نظر گرفته شده است، این سایت از سمت شرق به خیابان ۱۴ متری احداثی و از سمت جنوب به خیابان ۲۴ متری کمربندی، از سمت غرب به خیابان ۱۶ متری احداثی و از شمال به فضای سبز متصل است. در حاشیه جنوبی کاربری مسکونی-تجاری و فضای سبز موجود می باشد.



تصویر (۱): موقعیت سایت پیشنهادی در طرح تفصیلی شهر تنکابن

استاد راهنما: دکتر مژده صیادی

تاریخ و امضا :

استاد مشاور:

تاریخ و امضا :

دانشجو: هانیه یداله امرجی

تاریخ و امضا :

الف- موضوع پایان نامه در شورای تحصیلات تکمیلی گروه در تاریخ مورد بررسی قرار

گرفت و به تصویب رسید.

ردیف	نام و نام خانوادگی	نوع رأی (موافق یا مخالف)	محل امضاء	توضیحات
۱				
۲				
۳				

عنوان مصوب:

اصلاحات پیشنهادی:

ب- موضوع این پایان نامه پس از بحث و بررسی در شورای پژوهشی دانشگاه در تاریخ به

تصویب نهایی رسید.

مدیریت پژوهشی



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری

معاونت پژوهش و فناوری

به نام خدا

منشور اخلاق پژوهش

با استعانت از خدای سبحان و با اعتقاد راسخ به اینکه عالم محضر خداست و او همواره ناظر بر اعمال ماست

و به منظور انجام شایسته‌ی پژوهش‌های اصیل، تولید دانش جدید و بهسازی زندگانی بشر،

ما دانشجویان و اعضای هیأت علمی دانشگاه‌ها و پژوهشگاه‌های کشور:

تمام تلاش خود را برای کشف حقیقت و فقط حقیقت به کار خواهیم بست و از هر گونه جعل و تحریف در فعالیت‌های علمی پرهیز می‌کنیم.
حقوق پژوهشگران، پژوهیدگان (انسان، حیوان، گیاه و اشیاء)، سازمان‌ها و سایر صاحبان حقوق را به رسمیت می‌شناسیم و در حفظ آن می‌کوشیم.
به مالکیت مادی و معنوی آثار پژوهشی ارج می‌نهیم، برای انجام پژوهشی اصیل اهتمام ورزیده از سرقت علمی و ارجاع نامناسب اجتناب می‌کنیم.
ضمن پایبندی به انصاف و اجتناب از هر گونه تبعیض و تعصب، در کلیه فعالیت‌های پژوهشی رهیافتی نقادانه اتخاذ خواهیم کرد.

ضمن امانت داری، از منابع و امکانات اقتصادی، انسانی و فنی موجود استفاده بهره‌ورانه خواهیم کرد.

از انتشار غیراخلاقی نتایج پژوهش نظیر انتشار موازی همپوشان و چندگانه (تکه‌ای) پرهیز می‌کنیم.

اصل محرمانه بودن و رازداری را محور تمام فعالیت‌های پژوهشی خود قرار می‌دهیم.

در همه فعالیت‌های پژوهشی به منافع ملی توجه کرده و برای تحقق آن می‌کوشیم.

خویش را ملزم به رعایت کلیه هنجارهای علمی رشته خود، قوانین و مقررات، سیاست‌های حرفه‌ای، سازمانی، دولتی و راهبردهای ملی
در همه مراحل پژوهش می‌دانیم.

رعایت اصول اخلاق در پژوهش را اقدامی فرهنگی می‌دانیم و به منظور بالندگی این فرهنگ، به ترویج و اشاعه‌ی آن

در جامعه اهتمام می‌ورزیم.

امضاء دانشجو

امضاء استاد راهنما

دکتر مژده صیادی

فرم تایید استعلام پژوهشگاه علوم و فناوری اطلاعات ایران (ایران داک)

اینجانب استاد راهنمای پایان نامه هانیه یداله امرجی دانشجوی مقطع کارشناسی ارشد رشته مهندسی معماری گرایش معماری شماره دانشجویی. ۱۴۰۳۴۰۱۱۲ با عنوان (طراحی مرکز مدیتیشن و یوگا با رویکرد معماری طبیعت گرا در شهر تنکابن) استعلام های اخذ شده پژوهشگاه علوم و فناوری اطلاعات ایران (ایران داک) مبنی بر عناوین مشابه عنوان فوق را مطالعه نموده و با عنایت به کلمات کلیدی عنوان پروپوزال در سایت های www.irandoc.ac.ir تکراری نبودن عنوان پروپوزال مذکور مورد تأیید می باشد.

نام و نام خانوادگی استاد راهنما: دکتر مژده صیادی

امضاء