

به نام خدا

زیست دوستی:

شما + طبیعت + خانه

نویسنده: سالی کولتارد

ترجمه: هوریه عظیمایی

۲۲۷۲۷۲۷

سرشناسه	: کولتارد، سالی Coulthard, Sally
عنوان و نام پدیدآور	: زیست‌دوستی: شما + طبیعت + خانه/نویسنده سالی کولتارد؛ ترجمه هوریه عظیمایی.
مشخصات نشر	: تهران: موسسه آموزشی تألیفی ارشدان، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	: ۱۷۶ ص: مصور (رنگی).
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۰۸-۲۴۱۶-۹
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
یادداشت	: عنوان اصلی: Biophilia: You+Nature+Home
موضوع	: طبیعت - حفاظت
	: زندگی پایدار
	: محیط زیست‌گرایی
	: معماری و زیست‌شناسی
شناسه افزوده	: عظیمایی، هوریه، ۱۳۵۹-، مترجم
رده بندی کنگره	: TD۱۷۰
رده بندی دیویی	: ۳۶۳/۷
شماره کتابشناسی ملی	: ۸۷۳۸۸۰۷
اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیپا	

www.ketab.ir
ارشدان
 مؤسسه آموزشی تألیفی ارشدان

نام کتاب:	زیست‌دوستی: شما + طبیعت + خانه
مترجم:	هوریه عظیمایی
ناشر:	آموزشی تألیفی ارشدان
ویرایش:	اول
نوبت چاپ:	اول ۱۴۰۰
حروفچینی و صفحه آرایی:	www.irantypist.com
طراح و گرافیست:	www.irantypist.com
شابک:	۹۷۸-۶۲۲-۰۸-۲۴۱۶-۹
شمارگان:	۱۰۰۰
مرکز خرید آنلاین:	www.arshadan.com www.arshadan.net
مرکز بخش و توزیع:	۰۲۱۴۷۶۲۵۵۰۰
قیمت:	۷۵۰۰۰ تومان

پیشگفتار ناشر:

به نام ایزد دانا که آغاز و انجام از آن اوست

هرگز دل من ز علم محروم نشد کم ماند زاسرار که مفهوم نشد
اکنون که به چشم عقل در می نگرم معلوم شد که هیچ معلوم نشد

ای دانای بی همتا، ای بخشنده ایی که ناخواسته عطا فرمایی و هر نیازمندی را به عدالت بی نیاز گردانی، مگر اینکه نالایق باشد و آن عنایت را به بازگونه از دست دهد. در عرصه پیشرفت تکنولوژی در هزاره سوم، هنوز نیاز بر مطالعه کتاب در کنار استفاده از منابع کامپیوتری و اینترنت احساس می شود. از این بابت خوشحالیم که می توانیم در جهت اعتلای علم، دانش و فرهنگ کشور قدمی هر چند کوچک برداریم.

و من الله التوفیق

دکتر شمس الدین یوسفیان

مدیر مسئول انتشارات ارشدان

فهرست

فصل اول: زیست دوستی: شما + طبیعت + خانه..... ۵

زیست دوستی چیست؟ ۵

بیانیه زیست دوستانه (بیوفیلیک) ۶

این کتاب چه کمکی می کند؟ ۸

از چه زمانی در مورد زیست دوستی اطلاع داریم؟ ۹

چه چیزی «طبیعی» قلمداد می شود؟ ۱۲

آیا «سبک» زیست دوستی وجود دارد؟ ۱۵

مزایای طراحی زیست دوستانه ۱۵

آیا زیست دوستی مشابه با معماری سبز است؟ ۱۹

زیست دوستی + کودکان ۲۱

فصل دوم: مواد + دکور ۲۳

ساختمان های بومی ۲۴

مواد طبیعی ۲۶

انتخاب مواد ۲۸

لیست خرید زیست دوستی ۳۱

لیست خرید بیوفیلیک زیست دوستی ۳۳

۳۴..... چرا جعل کردن همیشه کارساز نیست

۳۶..... صنایع دستی + زیست‌دوستی

۳۷..... قدرت گیاهان

۴۱..... گل‌های تازه

۴۳..... اجاق مرکزی

۴۷..... فصل سوم: رنگ

۴۸..... رنگ + ادراک

۵۱..... رنگ + رفتار

۵۲..... رنگ + فضاهای زندگی

۵۹..... محبوب‌ترین رنگ جهان

۶۰..... رنگ + شدت

۶۱..... رنگ‌های روشن

۶۳..... رنگ‌های تیره

۶۴..... رنگ طبیعی

۶۹..... فصل چهارم: شکل‌ها + الگوها

۷۱..... فرکنال‌ها

۷۲..... مارپیچ‌ها

۷۵..... منحنی‌ها

۷۷..... دایره‌ها

۸۳..... فصل پنجم: نور + ریتم

۸۴..... روز + شب

۸۶..... روز انسان

۸۸..... ما چه زمان چه کاری انجام می‌دهیم؟

۹۰..... چگونه نور طبیعی بیشتری دریافت کنیم

۹۸.....	نور مصنوعی + نور پویا
۱۰۰.....	روشنایی در خانه + محل کار
۱۰۳.....	نور شمع + نور آتش
۱۰۵.....	نورهای درخشان
۱۰۷.....	خواب + نور
۱۰۹.....	نور ماه

۱۱۱..... فصل ششم: هوا + دما

۱۱۲.....	هوای تازه
۱۱۴.....	وارد کردن هوای تازه به محیط داخلی
۱۱۶.....	گیاهان درون محیطی به عنوان فیلترهای هوا
۱۲۰.....	نسیم
۱۲۱.....	دما + آسایش
۱۲۳.....	آلیستریا

۱۲۷..... فصل هفتم: نماها + فضاها

۱۲۹.....	هنگامی که به طبیعت نگاه می کنیم چه احساسی داریم
۱۳۳.....	ارتباط داخل + خارج
۱۳۴.....	وقفه های کوتاه استراحت
۱۳۶.....	خلق نماها
۱۳۸.....	تصاویر طبیعت
۱۴۰.....	ورود به طبیعت
۱۴۲.....	آیا حمام در جنگل مؤثر است؟
۱۴۵.....	چشم انداز، پناهگاه، راز + ریسک
۱۴۵.....	چشم انداز
۱۴۶.....	پناهگاه

۱۴۷..... راز

۱۴۹..... ریسک

۱۵۱..... فصل هشتم: آب

۱۵۲..... آیا آب ما را شاد می‌کند؟

۱۵۴..... چرا دوست داریم کنار آب باشیم؟

۱۵۵..... نگاه کردن به آب

۱۵۶..... صدای آب

۱۵۷..... آبزیان

۱۶۱..... فصل نهم: صدا

۱۶۲..... صداهای طبیعی چگونه برای ما آرامش‌بخش هستند؟

۱۶۴..... موسیقی طبیعت

۱۶۶..... صداها + زیست‌دوستی

۱۶۹..... اپلیکیشن‌های صدای طبیعت