



به نام خدا



تألیف:

دکتر مظفر صرّافی

دکتر جمیله توکلی نیا

حسن محمدیان مصمم

با مقدمه احمد مسجد جامعی

۱۳۹۳

سرشناسه	: صرافى، مظفر، ۱۳۳۲ -
عنوان و نام پدیدآور	: اندیشه‌های نو در برنامه‌ریزی شهری / مظفر صرافى، جميله توکلى نيا، حسن محمدیان مصمم .
شخصات نشر	: تهران: قدیانی، ۱۳۹۳.
مشخصات ظاهرى	: ۳۰۴ ص؛ ۲۹×۲۲ س.م.
شابک	: 978-600-251-540-7
وضعیت فهرست نویسى	: فیپا
موضوع	: شهرسازی
شناسه افزوده	: توکلى نيا، جميله، ۱۳۴۲ -
شناسه افزوده	: محمدیان مصمم، حسن
رده‌بندی کنگره	: ۹۳ : ص ۱۶۶/ HT
رده‌بندی دیوبى	: ۱۲۱۶ : ۳
شماره کتابشناسى ملی	: ۳۵۷۲۰۶۸



شورای اسلامی شهرستان



مؤسسه انتشارات قدیانی

www.dhodyan.org
۶۶۲۰۳۲۶۲: دورنگار (۵ خط) ۶۶۲۰۳۲۱۰:

۶۶۲.۳۲۱۰: (خط) دورنگار: ۶۶۲.۳۲۶۳

اندیشه و در برنامه ریزی شهری

دکتہ حفظہ صرافی

دکتر جمیلہ وکلی، حسن محمدیان مصقم

با مقدمه‌ی احمد مستوفی، جامع

طراح گرافیک: رضا داوودی

زیر نظر شورای بررسی

چاپ اول: ۱۳۹۳ تعداد: ۱۵۰۰ نسخه

ISBN: 978-600-251-540-7 شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۵۱-۵۴۰-۷

ك: ٩٣/٢٤٩٧

چاپ و صحافی: چاپخانه قدیانی، تهران

کلیه حقوق محفوظ است.

۳۱۰۰ تومان

فهرست مطالب

۱۳	پیشگفتار مولفان
۱۵	مقدمه
	بخش اول: تعاریف و مفاهیم برنامه‌ریزی شهری
۱۷	فصل اول: برنامه‌ریزی و نظریه‌های آن
۱۹	۱-۱-۱. مفهوم برنامه و برنامه‌ریزی
۲۱	۲-۱-۱. اصول برنامه‌ریزی
۲۱	۳-۱-۱. اهداف و مقاصد برنامه‌ریزی
۲۲	۴-۱-۱. اهمیت و ضرورت برنامه‌ریزی
۲۲	۵-۱-۱. نظریه برنامه‌ریزی
۲۳	۱-۵-۱-۱. برنامه‌ریزی سنتی
۲۵	۲-۵-۱-۱. نظریه برنامه‌ریزی نظامی-جامع
۲۸	۳-۵-۱-۱. برنامه‌ریزی و الکترونیک
۲۹	۴-۵-۱-۱. برنامه‌ریزی رادیکال
۳۰	۵-۵-۱-۱. برنامه‌ریزی بده-بستانی
۳۱	۶-۵-۱-۱. برنامه‌ریزی اندک افزا
۳۱	۷-۵-۱-۱. برنامه‌ریزی همیارانه و ارتباطی
۳۴	جمع‌بندی
۳۵	فصل دوم: مفاهیم شهر و شهرنشینی
۳۷	۱-۲-۱. مفهوم شهر
۳۹	۲-۲-۱. مفهوم شهرنشینی
۳۹	۱-۲-۲-۱. شهرنشینی و توسعه
۴۰	۲-۲-۲-۱. شهرنشینی و روندهای جمعیتی
۴۴	۳-۲-۲-۱. نیروهای اصلی اثرگذار بر تغییرات شهری
۴۶	۳-۲-۱. برنامه‌ریزی شهری
۴۶	۱-۳-۲-۱. مدخلی بر تاریخچه برنامه‌ریزی شهری
۴۸	۲-۳-۲-۱. مفهوم برنامه‌ریزی شهری
۴۹	۳-۳-۲-۱. اهداف و مقاصد برنامه‌ریزی شهری
۵۰	۴-۳-۲-۱. ضرورت برنامه‌ریزی شهری در هزاره سوم
۵۲	جمع‌بندی
۵۳	فصل سوم: گرایش‌ها و رویکردهای نوین برنامه‌ریزی شهری
۵۵	۱-۳-۱. توسعه پایدار

۵۵	 ۱-۳-۱. روند تکوین و شکل‌گیری توسعه پایدار
۵۵	 ۲-۱-۳-۱. مفهوم توسعه پایدار
۵۷	 ۳-۱-۳-۱. اصول و الزامات حاکم بر توسعه پایدار
۵۸	 ۲-۳-۱. نظریه توسعه پایدار شهری
۶۰	 ۱-۲-۳-۱. اهداف شهرنشینی پایدار
۶۱	 ۳-۳-۱. شکل پایدار شهر
۶۱	 ۱-۳-۳-۱. فشردگی
۶۲	 ۲-۳-۳-۱. حمل‌ونقل پایدار
۶۲	 ۳-۳-۳-۱. تراکم
۶۲	 ۴-۳-۳-۱. کاربری مختلط
۶۳	 ۵-۳-۳-۱. تنوع
۶۳	 ۶-۳-۳-۱. طراحی منسجم خودپسندی
۶۳	 ۷-۳-۳-۱. سبزسازی
۶۴	 ۴-۳-۱. بوم شهر
۶۵	 ۱-۴-۳-۱. اهداف کلی بوم شهر
۶۶	 ۲-۴-۳-۱. الزامات توسعه بوم شهر
۶۶	 ۳-۴-۳-۱. اقدامات کلیدی مورد نیاز برای دستیابی به بوم شهر
۶۷	 ۵-۳-۱. شهر زیست‌پذیر
۶۹	 ۱-۵-۳-۱. اصول شهرسازی راستین
۷۴	 ۲-۵-۳-۱. مفهوم شهر زیست‌پذیر
۷۶	 ۳-۵-۳-۱. اصول شهر زیست‌پذیر
۷۶	 ۴-۵-۳-۱. نگاه به شهر به عنوان ارگانیک‌زنده
۷۷	 ۵-۵-۳-۱. تحقق شهر زیست‌پذیر
۷۹	 ۶-۳-۱. نوشهرگرایی
۷۹	 ۱-۶-۳-۱. مداخلی بر پیدایش جنبش نوشهرگرایی
۸۰	 ۲-۶-۳-۱. مفهوم نوشهرگرایی
۸۰	 ۳-۶-۳-۱. اصول نوشهرگرایی
۸۲	 ۴-۶-۳-۱. ویژگی‌های طراحی محله نوشهرگرایی
۸۳	 ۵-۶-۳-۱. کاربست اصول نوشهرگرایی
۸۵	 ۶-۶-۳-۱. مزایا و هزینه‌های نوشهرگرایی
۸۶	 ۷-۶-۳-۱. موانع اجرای نوشهرگرایی
۸۷	 ۸-۶-۳-۱. ظرفیت‌ها و کاستی‌های دیدگاه نو شهرگرایی

۸۸	۷-۳-۱. منشور جدید آتن (۲۰۰۳)
۸۹	۱-۷-۳-۱. دیدگاه منشور
۹۳	۲-۷-۳-۱. ده چشم‌انداز شهر
۹۶	۸-۳-۱. شهر سالم
۹۶	۱-۸-۳-۱. مدخلی بر منشأ پیدایش جنبش شهر سالم
۹۷	۲-۸-۳-۱. مفهوم سلامت و شهر سالم
۹۹	۳-۸-۳-۱. برنامه‌ریزی شهری سالم
۹۹	۱-۳-۸-۳-۱. مدخلی بر برنامه‌ریزی شهری سالم WHO
۱۰۰	۲-۳-۸-۳-۱. رابطه برنامه‌ریزی شهری و سلامت
۱۰۵	۳-۳-۸-۳-۱. مفهوم برنامه‌ریزی شهری سالم
۱۰۸	۴-۸-۳-۱. برنامه‌ها، شهر سالم
۱۱۱	۵-۸-۳-۱. شاخص‌های شهر سالم
۱۱۲	۶-۸-۳-۱. راهکارهای دستیابی شهر سالم
۱۱۵	۹-۳-۱. اجتماعات محلی
۱۱۵	۱-۹-۳-۱. خاستگاه اجتماع
۱۱۷	۲-۹-۳-۱. مفهوم اجتماع
۱۱۸	۳-۹-۳-۱. توسعه اجتماع
۱۲۰	۴-۹-۳-۱. اجتماع پایدار
۱۲۲	۵-۹-۳-۱. توسعه اجتماع - محور و توسعه اجتماع - مدار
۱۲۳	۶-۹-۳-۱. اصول توسعه اجتماع - محور
۱۲۴	۷-۹-۳-۱. شاخص‌های اجتماع پایدار
۱۲۵	۸-۹-۳-۱. تقابل سازمان‌ها
۱۲۷	۹-۹-۳-۱. رابطه بین جامعه مدنی و توسعه اجتماع
۱۲۸	۱۰-۳-۱. جنبش واک ۲۱
۱۲۸	۱-۱۰-۳-۱. چشم‌انداز منشور بین‌المللی پیاده‌روی
۱۳۲	جمع‌بندی

بخش دوم: کاربری اراضی شهری و الگوهای گسترش فضایی شهرها

۱۳۳	فصل اول: کاربری زمین شهری
۱۳۵	۱-۱-۲. کاربری زمین
۱۳۵	۲-۱-۲. مفهوم برنامه‌ریزی کاربری زمین
۱۳۶	۱-۲-۱-۲. اصول برنامه‌ریزی کاربری زمین
۱۳۷	۲-۲-۱-۲. اهداف برنامه‌ریزی کاربری زمین

۱۳۸	 ۳-۱-۲. طبقه‌بندی کاربری زمین
۱۴۴	 ۴-۱-۲. پهنه‌بندی
۱۴۴	 ۵-۱-۲. پهنه‌بندی تفکیک‌شده کاربری‌های زمین
۱۴۵	 ۶-۱-۲. انتقادهای عمده بر پهنه‌بندی تفکیک‌شده کاربری‌ها
۱۴۵	 ۷-۱-۲. کاربری مختلط
۱۴۵	 ۱-۷-۱-۲. کاربری مختلط در طول تاریخ
۱۴۷	 ۲-۷-۱-۲. مفهوم کاربری مختلط
۱۴۷	 ۳-۷-۱-۲. انواع کاربری مختلط
۱۴۸	 ۴-۷-۱-۲. مزایای کاربری مختلط
۱۴۹	 جمع‌بندی
۱۵۱	 فصل دوم: اصول و گسترش فضایی شهرها
۱۵۳	 ۱-۲-۲. مفهوم پراکنده‌رویی (رشد اسپرال)
۱۵۴	 ۱-۱-۲-۲. فرم‌های فضایی پراکنده‌رویی
۱۵۵	 ۲-۱-۲-۲. ویژگی‌های پراکنده‌رویی
۱۵۶	 ۳-۱-۲-۲. علل پراکنده‌رویی
۱۵۷	 ۴-۱-۲-۲. پیامدهای پراکنده‌رویی
۱۵۹	 ۵-۱-۲-۲. اندازه‌گیری پراکنده‌رویی
۱۶۲	 ۲-۲-۲. رشد هوشمند شهر
۱۶۲	 ۱-۲-۲-۲. مدخلی بر پیدایش نظریه رشد هوشمند شهر
۱۶۳	 ۲-۲-۲-۲. مفهوم رشد هوشمند
۱۶۳	 ۳-۲-۲-۲. اصول رشد هوشمند
۱۶۴	 ۴-۲-۲-۲. راهبردهای رشد هوشمند
۱۶۴	 ۵-۲-۲-۲. مزایای رشد هوشمند
۱۶۷	 ۶-۲-۲-۲. اجرای اصول رشد هوشمند
۱۷۵	 ۷-۲-۲-۲. ارزیابی انتقادی رشد هوشمند
۱۷۵	 ۸-۲-۲-۲. مقایسه پراکنده‌رویی و رشد هوشمند
۱۷۸	 جمع‌بندی
	بخش سوم: برنامه‌ریزی حمل‌ونقل در هزاره سوم، مرکز شهر و جنبش پیاده‌راه‌سازی
۱۷۹	 فصل اول: رویکردهای نو در برنامه‌ریزی حمل‌ونقل شهری
۱۸۱	 ۱-۱-۳. برنامه‌ریزی حمل‌ونقل
۱۸۲	 ۲-۱-۳. تبخیر ترافیک (ناپدید شدن ترافیک)
۱۸۳	 ۳-۱-۳. پدیده ترافیک القایی

پیشگفتار مؤلفان

کنکاش در مباحث و پژوهش‌های شهری نشان می‌دهد که نیاز به کاربرد نظریه در تحقیق روزبه‌روز بیشتر می‌شود. موضوعات شهری را می‌توان از منظر نگرش‌های گوناگون مورد بررسی و تحلیل قرار داد. با توجه به تحولات سریع فرآیندهای شهرنشینی در عصر جهانی‌شدن، شناخت، مطالعه، دسته‌بندی و ترکیب نظریه‌های نوین اهمیت بیشتری می‌یابد. از گذشته تاکنون، صاحب‌نظران و نظریه‌پردازان، رهیافت‌های متفاوتی در زمینه شهر و برنامه‌ریزی شهری ارائه شده است ولی به دلیل تفاوت نگرش و مسیرهای متفاوتی که در این امر پیموده‌اند، ابهام‌هایی موجود است.

هدف این کتاب تشریح و تبیین پایه‌های نو در زمینه موضوعات شهری و برنامه‌ریزی شهری است؛ بنابراین می‌کوشد با به‌کارگیری متون گوناگون تخصصی و استفاده از نتایج تحقیقات صاحب‌نظران رشته‌های مرتبط با موضوع، ضمن رمزگشایی از موضوعات، با کاربرد مثال‌ها تجربه، تحقیق و تدریس در این رشته برداشت‌های جدید و ترکیبی نو ارائه دهد. هدف دیگر کتاب افزایش و ارتقای سطح دانش دانشجویان (به‌ویژه کارشناسی ارشد و دکتری) و متخصصان رشته‌های مرتبط با امر برنامه‌ریزی شهری است. از این‌رو، این کتاب جنبه آموزشی داشته و می‌تواند به عنوان متون درسی جامعه‌شناسی و علوم اجتماعی) است. از این‌رو، این کتاب جنبه آموزشی داشته و می‌تواند به عنوان متون درسی نیز مورد استفاده قرار گیرد.

در تألیف و تنظیم مباحث، منابع فارسی و انگلیسی متعددی به‌کاررفته است. در ترجمه متون انگلیسی تا حد امکان سعی گردید تا از واژگان و ترجمه مشترک و متداول بین صاحبان فن و نظر استفاده شود، لذا بر معانی لغوی که در سطح گسترده علمی به کار می‌روند تأکید شده است.

طبقه‌بندی و دسته‌بندی موضوعی کتاب بر اساس اهمیت موضوعات مطرح و مقیاس کاربرد آن‌هاست. با توجه به این امر محتوای کتاب در سه بخش تنظیم شده است.

بخش اول با عنوان تعاریف و مفاهیم برنامه‌ریزی شهری شامل سه فصل است. فصل اول به برنامه‌ریزی و نظریه‌های آن می‌پردازد و در فصل دوم مفاهیم شهر و شهرنشینی مورد بررسی قرار می‌گیرد و در فصل سوم نظریه‌های نوین برنامه‌ریزی شهری با تأکید بر توسعه پایدار مطرح می‌شوند.

بخش دوم با عنوان کاربری اراضی شهری و الگوهای گسترش و رشد فضایی شهرها متشکل از دو فصل است، فصل اول به کاربری اراضی شهری و مفاهیم آن توجه می‌نماید و فصل دوم الگوهای گسترش و رشد شهر را مورد بررسی و تحلیل قرار می‌دهد.

بخش سوم دربرگیرنده برنامه‌ریزی حمل‌ونقل در هزاره سوم است که در دو فصل به حمل‌ونقل پایدار و برنامه‌ریزی شهری خودرو محور و در نهایت جنبش پیاده‌راه‌سازی پرداخته می‌شود.

مقدمه:

کلان‌شهرها به تبع گسترش جغرافیایی و رشد جمعیت با مسائل و موضوعات متعددی مواجه هستند که روزبه‌روز بر دامنه و پیچیدگی آن‌ها افزوده می‌شود. مدیریت‌های شهری امروز برای اداره امور کلان‌شهرها در بطن این پیچیدگی‌ها برنامه‌های خلاقانه‌ای را در حوزه‌های فرهنگی، اجتماعی، حمل‌ونقل، توزیع کالا و خدمات، سلامت و بهداشت تدوین کرده و به اجرا می‌گذارند. در سالیان اخیر در حوزه‌های برنامه‌ریزی شهری شاهد تغییرات بنیادی در روش‌ها، نوع و ابزار برنامه‌ریزی بوده‌ایم. این تغییرات که برآمده از نیاز مدیریت شهری به حضور متخصصان و محققان علمی و بهره‌گیری از دیدگاه‌های نو و خلاقانه آنان در برنامه‌ریزی است توانسته‌اند در مقابل مسائل جدید کلان‌شهرها راه‌حل‌های قابل قبول و جدیدی ارائه دهند.

نگاه اندیشمندان، متخصصان برنامه‌ریزان امروز در همه حوزه‌های زندگی از توجه صرف به تأمین نیازهای انسان به توجه به پایدار بودن کیفیت زندگی بشر در کره زمین معطوف شده است، بحثی که از آن به عنوان توسعه پایدار در همه حوزه‌های اقتصادی، اجتماعی و شهری یاد می‌شود.

برخی از کلان‌شهرهای دنیا توانسته‌اند برنامه‌ریزی دقیق و خلاقانه نقش تأثیرگذاری در اقتصاد، سیاست و فرهنگ بازی کنند و حتی فراتر از آن به جهان‌شمار تبدیل شوند که دامنه نقششان به سطوح بین‌المللی افزایش یابد. از این منظر کلان‌شهرها نه تنها باید به فرصتی مناسب برای غلبه بر بحران‌های اقتصادی، فرهنگی و اجتماعی خواهد داد، این فرصت تنها در سایه برنامه‌ریزی‌هایی است که با بهره‌گیری از همه قابلیت‌های کلان‌شهر، جامعه‌ای بیافرینند که بسط‌دهنده رویکرد پایدار در ابعاد مختلف زندگی شهری باشد. در این میان یکی از قابلیت‌های مدیریت شهری تکیه بر مغزافزایی کاربردی است تا بر اساس آن طرح‌ها و دیدگاه‌های خلاقانه در حوزه‌های نرم‌افزاری و سخت‌افزاری را به خدمت توسعه پایدار شهری در آورد.

شورای اسلامی شهر تهران در دوره چهارم با رویکرد نگاه ملی و برنامه‌ریزی محلی، بیشترین توجه خود را به برنامه‌ریزی بر اساس روش‌ها و دیدگاه‌های نو بنا نهاده است. این دیدگاه‌ها متخصصان حوزه‌های مختلف هستند که با بیان دیدگاه‌ها و ارائه طرح‌های خلاقانه خود خفیه توانست نقش بسیار تعیین‌کننده‌ای در مطلوبیت شهری تهران داشته باشند. دانشگاه‌ها و مراکز تحقیقاتی پژوهش‌گران و متخصصان حوزه‌های شهری در کشور هم توانایی لازم برای تحقق اهداف پایدار مدیریت شهری را دارند و هم دیدگاه‌های خلاقانه آنان در غلبه بر پیچیدگی‌های مسائل شهری نقش بی‌بدیلی خواهد داشت.

مسائل و نگرش‌های علمی در اداره امور شهر به نحوی است که دانشگاه‌ها نیز درگیر مسائل روز مدیریت شهری شده‌اند و این خود فرصتی برای بسط مطالعات و ادبیات شهرنشینی و شهروندی است. علاوه بر آن تولیدات علمی نیز زمینه‌ساز ارائه راهکارهایی اجرایی است که می‌تواند شهرها و کلان‌شهرها را زیست‌پذیرتر نماید.

کتاب حاضر تحت عنوان اندیشه‌های نو در برنامه‌ریزی شهری به بررسی دیدگاه‌های جدید در حوزه‌های مدیریت شهری می‌پردازد، این کتاب که حاصل تلاش استادان ارجمند دانشکده جغرافیا و برنامه‌ریزی شهری است با حمایت شورای اسلامی شهر تهران به چاپ می‌رسد و امیداست که بتوانیم برای بسط علمی نظریه‌های جدید و نیز برخورداری از دیدگاه‌های استادان و متخصصان این حوزه همکاری بیشتری را میان شورای اسلامی شهر تهران و مراکز علمی و دانشگاهی شاهد باشیم.

۱۸۵	 ۴-۱-۳ حمل و نقل پایدار
۱۸۵	 ۱-۴-۱-۳ مدخلی بر پیدایش حمل و نقل پایدار
۱۸۶	 ۲-۴-۱-۳ مفهوم حمل و نقل پایدار
۱۸۸	 ۳-۴-۱-۳ الزامات حمل و نقل پایدار
۱۸۹	 ۴-۴-۱-۳ شاخص های حمل و نقل پایدار
۱۹۱	 ۵-۱-۳ مدیریت سیستم های حمل و نقل (TSM) و مدیریت تقاضای حمل و نقل (TDM)
۱۹۲	 ۱-۵-۱-۳ اهداف مدیریت تقاضای حمل و نقل
۱۹۲	 ۲-۵-۱-۳ راهبردهای مدیریت سیستم حمل و نقل
۱۹۵	 جمع بندی
۱۹۷	 فصل دوم: مراکز شهری، وابستگی به خودرو و جنبش پیاده راه سازی
۱۹۹	 ۱-۲-۳ مرکز شهری
۲۰۰	 ۱-۱-۲-۳ الگوهای مرکز شهری
۲۰۱	 ۲-۱-۲-۳ ویژگی ها و کاربردها مرکز شهر
۲۰۳	 ۳-۱-۲-۳ معیارهای شناخت و تعریف محدوده مرکزی شهرها
۲۰۳	 ۴-۱-۲-۳ مراکز شهری در گذر زمان
۲۰۶	 ۲-۲-۳ برنامه ریزی شهری خودرو - م
۲۰۶	 ۳-۲-۳ وابستگی به خودرو
۲۰۷	 ۴-۲-۳ اثرات وابستگی به خودرو بر شهرها
۲۰۷	 ۱-۴-۲-۳ اثرات محیط زیستی
۲۰۹	 ۲-۴-۲-۳ پیامدهای اجتماعی
۲۱۲	 ۳-۴-۲-۳ اثرات اقتصادی
۲۱۳	 ۴-۴-۲-۳ اثرات بر فضاهای عمومی
۲۱۳	 ۵-۴-۲-۳ اثرات بر کالبد شهری
۲۱۴	 ۵-۲-۳ نیروهای محرک وابستگی به خودرو
۲۱۴	 ۱-۵-۲-۳ الگوهای برنامه ریزی حمل و نقل و کاربری زمین
۲۱۶	 ۲-۵-۲-۳ روندهای اقتصادی-اجتماعی
۲۱۷	 ۳-۵-۲-۳ هزینه های حمل و نقل
۲۱۹	 ۶-۲-۳ بازآفرینی شهری
۲۱۹	 ۱-۶-۲-۳ مدخلی بر بازآفرینی شهری
۲۱۹	 ۲-۶-۲-۳ تعریف بازآفرینی شهری
۲۲۰	 ۳-۶-۲-۳ بازآفرینی شهری از دهه ی ۱۹۵۰ تا ۱۹۷۰
۲۲۰	 ۴-۶-۲-۳ بازآفرینی شهری از دهه ی ۱۹۷۰ تا ۱۹۹۰
۲۲۱	 ۵-۶-۲-۳ بازآفرینی شهری از دهه ی ۱۹۹۰ تا به امروز

۲۲۱	 ۷-۲-۳. توسعه بدون خودرو، پیاده‌راه‌سازی و آرام‌سازی ترافیک
۲۲۱	 ۸-۲-۳. مدخلی بر تاریخچه جنبش پیاده‌راه‌سازی، توسعه بدون خودرو و آرام‌سازی ترافیک
۲۲۳	 ۹-۲-۳. اصطلاحات به‌کاررفته برای توسعه بدون خودرو و تعاریف آن
۲۲۵	 ۱۰-۲-۳. آرام‌سازی ترافیک
۲۲۶	 ۱-۱۰-۲-۳. اهداف آرام‌سازی ترافیک
۲۲۷	 ۲-۱۰-۲-۳. اثرات عمومی طرح‌های آرام‌سازی ترافیک
۲۲۷	 ۱۱-۲-۳. پیاده‌راه‌سازی
۲۲۸	 ۱-۱۱-۲-۳. انواع پیاده‌راه‌سازی
۲۲۸	 ۲-۱۱-۲-۳. اهداف پیاده‌راه‌سازی
۲۲۹	 ۳-۱۱-۲-۳. اهمیت مشارکت در پیاده‌راه‌سازی
۲۲۹	 ۴-۱۱-۲-۳. ایای پیاده‌راه‌سازی
۲۳۴	 ۵-۱۱-۲-۳. پیاده‌راه‌ها: جدید، حیات مدنی
۲۳۷	 ۶-۱۱-۲-۳. معایب پیاده‌راه‌سازی
۲۳۷	 ۷-۱۱-۲-۳. عوامل مؤثر بر حسی پیاده‌روی و دوچرخه‌سواری
۲۴۰	 ۸-۱۱-۲-۳. سیاست‌های ارتقای پیاده‌روی و دوچرخه‌سواری
۲۴۴	 ۹-۱۱-۲-۳. پیاده‌راه‌سازی و همگرایی آن با اهداف سیاست کاهش ترافیک در مراکز شهری
۲۴۵	 ۱۰-۱۱-۲-۳. تجارب پیاده‌راه‌سازی
۲۴۶	 ۱-۱۰-۱۱-۲-۳. تجارب خارجی پیاده‌راه‌سازی
۲۶۱	 ۲-۱۰-۱۱-۲-۳. تجارب داخلی پیاده‌راه‌سازی
۲۶۳	 جمع‌بندی
۲۶۴	 فرجام سخن
۲۶۷	 واژه‌نامه
۲۷۲	 منابع و مآخذ

فهرست تصاویر

- تصویر شماره ۱: درصد جمعیت مناطق شهری در سال‌های ۲۰۱۱، ۲۰۳۰ و ۲۰۵۰
- تصویر شماره ۲: اولین طرح آرام‌سازی ترافیک در هلند
- تصویر شماره ۳: نمونه‌ای از طرح آرام‌سازی ترافیک
- تصویر شماره ۴: محدوده پیاده‌کپنهاگ در سال ۱۹۶۲ (۱۵۸۰۰ متر)
- تصویر شماره ۵: محدوده پیاده‌کپنهاگ در سال ۱۹۹۶ (۹۵۷۵۰ مترمربع)
- تصویر شماره ۶: خیابان استروگت قبل و بعد از اجرای طرح پیاده‌راه‌سازی
- تصویر شماره ۷: مرکز شهر کاجانی قبل از اجرای پیاده‌راه‌سازی
- تصویر شماره ۸: مرکز شهر کاجانی پس از پیاده‌راه‌سازی
- تصویر شماره ۹: شهر ولورهمپتون قبل و بعد از اجرای طرح
- تصویر شماره ۱۰: محدوده پیاده‌راه‌سازی شده شهر ولورهمپتون
- تصویر شماره ۱۱: مرکز شهر نورنبرگ بعد از اجرای پیاده‌راه‌سازی
- تصویر شماره ۱۲: محدوده پیاده‌راه‌سازی شده مرکز شهر نورنبرگ
- تصویر شماره ۱۳: مرکز شهر استراسبورگ بعد از اجرای پیاده‌راه‌سازی
- تصویر شماره ۱۴: ترانسپورت سبز و سبیل اطلاع‌رسانی و تبلیغات
- تصویر شماره ۱۵: مرکز شهر گنت بعد از پیاده‌راه‌سازی
- تصویر شماره ۱۶: محدوده پیاده‌راه‌سازی شده شهر گنت
- تصویر شماره ۱۷: محدوده پیاده‌راه‌سازی شده شهر آکسفورد
- تصویر شماره ۱۸: مرکز شهر آکسفورد قبل از پیاده‌راه‌سازی
- تصویر شماره ۱۹: مرکز شهر آکسفورد بعد از پیاده‌راه‌سازی
- تصویر شماره ۲۰: خیابان پیاده‌اسکله بوم
- تصویر شماره ۲۱: خیابان پیاده‌هایلام
- تصویر شماره ۲۲: پیاده‌راه جنت مشهد
- تصویر شماره ۲۳: پیاده‌راه تربیت تبریز
- فهرست نقشه‌ها

- نقشه شماره ۱: برآورد میانگین شاخص جرم بدن در زنان بالای ۱۵ سال
- نقشه شماره ۲: برآورد میانگین شاخص جرم بدن در مردان بالای ۱۵ سال

فهرست نمودارها

- نمودار شماره ۱: روند رشد جمعیت شهری و روستایی در سال‌های بین ۱۹۵۰-۲۰۲۰
- نمودار شماره ۲: خلاصه دیدگاه منشور جدید آتن
- نمودار شماره ۳: رابطه پراکنده‌رویی و سلامت
- نمودار شماره ۴: ویژگی‌ها و کارکردهای مرکز شهر
- نمودار شماره ۵: تعادل مزایای و هزینه‌های حمل‌ونقل با افزایش موتوری کردن
- نمودار شماره ۶: عوامل مؤثر بر مالکیت و استفاده از خودرو
- نمودار شماره ۷: رابطه بین وابستگی به خودرو و انحطاط مراکز شهری
- نمودار شماره ۸: رابطه بین تعاریف و مزایای توسعه بدون خودرو و پیاده‌راه‌سازی

فهرست اشکال

- شکل شماره ۱: ویژگی‌های کلی یک بوم شهر
- شکل شماره ۲: تعیین‌کننده‌های سلامت در سکونتگاه‌ها
- شکل شماره ۳: فرآیند القای ترافیک
- شکل شماره ۴: رابطه بین حمل‌ونقل و کاربری زمین
- شکل شماره ۵: چرخه وابستگی به خودرو
- شکل شماره ۶: فرآیند تغییر و تحول شهرها

فهرست جداول

- جدول شماره ۱: مراحل برنامه‌ریزی عقلانی - جامع
- جدول شماره ۲: خلاصه نظریه‌های برنامه‌ریزی
- جدول شماره ۳: معیارهای شناخت شهر از روستا
- جدول شماره ۴: توزیع جمعیت شهری جهان و گروه‌های توسعه بر اساس مکان سکونت و اندازه سکونتگاه شهری در سال‌های ۱۹۷۵، ۲۰۰۰، ۲۰۰۵، ۲۰۱۵
- جدول شماره ۵: چارچوب مفهومی شهر به عنوان ارگانیک‌زیستی زنده
- جدول شماره ۶: فرآیند تغییر در جهت نیل به شهر زیست‌پذیر
- جدول شماره ۷: خلاصه اثرات نوشهرگرایی بر عدالت
- جدول شماره ۸: سیاست‌های حمل‌ونقل برای پشتیبانی از برنامه‌ریزی شهری سالم
- جدول شماره ۹: سیاست‌های خلق محله سالم
- جدول شماره ۱۰: دوازده هدف کلیدی سلامت برای برنامه‌ریزان
- جدول شماره ۱۱: شاخص‌های شهر سالم
- جدول شماره ۱۲: انواع شاخص‌های اجتماع
- جدول شماره ۱۳: محرک‌های مجاز کاربری‌های شهری به تفکیک سطوح تقسیمات شهری
- جدول شماره ۱۴: تغییرهای مکانی رفته برای تعریف پراکنده‌رویی
- جدول شماره ۱۵: اثرات رشد هوشمند بر مصرف‌کننده
- جدول شماره ۱۶: صد اصل اجرای رشد هوشمند
- جدول شماره ۱۷: تفاوت‌های شاخص‌های کاربری توسعه پراکنده و هوشمند
- جدول شماره ۱۸: مقایسه پارادایم‌های قدیم و جدید برنامه‌ریزی حمل‌ونقل شهری
- جدول شماره ۱۹: مقایسه حمل‌ونقل با اتوبوس‌های متداول کنونی
- جدول شماره ۲۰: شاخص‌های جامع حمل‌ونقل
- جدول شماره ۲۱: مشکلات الگوهای کاربری زمین حمل‌ونقل وابسته به خودرو
- جدول شماره ۲۲: اصطلاحات توسعه بدون خودرو
- جدول شماره ۲۳: اهداف راهبردی در برنامه‌ریزی محله‌محور پیاده در مراکز شهری
- جدول شماره ۲۴: مقدار انرژی مورد نیاز برای شیوه حمل‌ونقل انتخاب شده
- جدول شماره ۲۵: اثرات اقتصادی پیاده‌روی بر اجتماع