

چگونه در متعادل سازی چهره

یک آرایشگر حرفه ای شویم؟

دانش زیبایی ۱

مؤلف: ناهید دانشمند

نشر البرز

تهران، ۱۳۹۰

سرشناسه: دانشمند، ناهید، ۱۳۳۵
عنوان و نام پدیدآور: چگونه در متعادل‌سازی چهره یک آرایشگر حرفه‌ای شویم؟ مؤلف: ناهید دانشمند
مشخصات نشر: تهران: البرز، ۱۳۸۹
مشخصات ظاهری: ۴۳۲ ص. مصور، جدول
شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۴۴۲-۷۰۸-۴
وضعیت فهرست نویسی: فیبا
موضوع: آرایش
موضوع: زیبایی شخصی
رده‌بندی کنگره: ۱۳۸۹ ج ۸ د ۲ / HQ ۹۵۷
رده‌بندی دبویی: ۶۴۶/۷۲
شماره کتابشناسی ملی: ۰۴۴۷۶۰۲

انتشارات البرز

- امور فنی: مهراوه فیروز
- حروفچین: مریم یوسفی
- چاپ اول: تابستان ۱۳۹۰
- شمارگان: ۳۰۰۰ نسخه
- لیتوگرافی: صحیفه نور
- چاپ: کاج
- شابک: ۹۷۸ - ۹۶۴ - ۴۴۲ - ۷۰۸ - ۴

ISBN 978 - 964 - 442 - 708 - 4

❖ مرکز توزیع: پخش البرز - تلفن: ۲۲۸۹۳۹۹۱

❖ WWW.ALBORZPUBLICATION.COM

❖ INFO@ALBORZPUBLICATION.COM

❖ نشر البرز: خیابان دکتر بهشتی، بین چهارراه اندیشه و سه‌رودی، ساختمان شماره ۶۸، تلفن و نمابر ۸۸۴۱۷۴۴۶ - ۵۱۸۲ - ۸۸۴

❖ صندوق پستی: ۱۶۷۶۵ - ۱۵۸۱

حق چاپ برای نشر البرز محفوظ است.

پروردگارا

به من آرامشی عطا فرما تا بپذیرم آنچه را نمی‌توانم تغییر دهم
شهامتی عطا فرما تا تغییر دهم آنچه را می‌توانم تغییر دهم
بینشی عطا فرما تا تفاوت این دو را بدانم
مرا فهم ده تا متوقع نباشم دنیا و مردم
مطابق میل من رفتار کنند.

www.ketab.ir

سخنی با همکاران، مربیان و کارآموزان گرامی

کتاب «چگونه در متعادل‌سازی چهره یک آرایشگر حرفه‌ای شویم؟» کتابی صرفاً آموزشی است و جهت تعلیم و آموزش هنرجویان و کارآموزان حرفه آرایش و پیرایش تعلیم و آموزش هنرجویان و کارآموزان حرفه آرایش و پیرایش تألیف شده است. همچنین در انتهای کتاب بیش از دویست نمونه سؤال به انضمام پاسخنامه گردآوری شده است تا هنرجویان عزیز بتوانند برای آزمون سازمان آموزش فنی و حرفه‌ای خود را آماده سازند. از این رو این کتاب جهت آموزشگاه‌های آرایشی و پیرایشی کاربرد دارد.

کتاب حاضر توسط مؤلف، به مدیران آموزشگاه‌های خواهران در سرتاسر ایران به صورت رایگان آموزش داده می‌شود. امید است این خدمت کوچک در نظر آید و گامی باشد در بهبود و اصلاح این حرفه در کشور عزیزمان ایران.

ناهید دانشمند

این کتاب توسط مؤلف به مربیان آموزشگاه‌های خواهران در سرتاسر ایران، به صورت رایگان آموزش داده می‌شود.

فهرست

۱	مقدمه
۱	چه عیب‌هایی بیشتر از بقیه اهمیت دارد؟
۳	فصل ۱ تاریخچه آرایش در ایران
۵	وسایل آرایشگری در ایران باستان
۵	سبک آرایش در طول قرن بیستم
۶	دهه ۱۹۲۰
۷	نحوه آرایش
۸	دهه ۱۹۳۰
۹	دهه ۱۹۴۰
۹	دهه ۱۹۵۰
۱۰	دهه ۱۹۶۰
۱۱	دهه ۱۹۷۰
۱۳	خلاصه روش‌ها
۱۴	فصل ۲ بهداشت و ایمنی
۱۵	فضای آرایشگاه
۱۶	نورپردازی
۱۷	قوانین آرایش

۱۸	استریزه کردن تجهیزات و ابزار
۱۸	متدهای استریزه کردن
۱۹	استانداردهای بهداشتی برای استفاده از لوازم آرایشی
۱۹	اغلب بیماری‌های پوستی در محدوده دستان شایع است
۲۱	اصول مهم جهت داشتن ایمنی هنگام انجام کار
۲۲	کمک‌های اولیه در آرایشگری
۲۲	جراحت و زخم
۲۲	سوختگی در اثر برق‌گرفتگی
۲۳	مراقبت‌های بهداشتی جهت جلوگیری از بروز بیماری‌ها
۲۳	اقدامات مربوط به بهداشت و نظافت شخصی
۲۴	اقدامات مهم جهت حفاظت محیط زیست
۲۴	کنترل محیط کار جهت ایمنی بیشتر
۲۴	عایق بندی محیط کار
۲۵	فصل ۳ مشاوره
۲۶	اصول اولیه برای افراد تازه کار
۲۷	سلامتی مهم‌ترین احساس مشتری
۲۷	ارتباط با مشتریان - خیر مقدم گویی و استقبال گرم از مشتری
۲۷	عوامل ارتباط موفق
۲۸	روش ونحوه صحبت کردن
۲۸	با دقت گوش دادن
۲۹	کمک‌های مشاوره‌ای
۳۰	کارت ملاحظات برای بررسی صورت و آرایش
۳۱	استفاده از رایانه در امور آرایشگری
۳۲	تذکر مهم
۳۲	اعتراضات و شکایات مشتریان
۳۳	ده راه برای آرام کردن بحث و شکایت
۳۴	فصل ۴ فیزیولوژی پوست
۳۵	ساختمان پوست
۳۵	پوست بیرونی
۳۶	پوست میانی

۳۷	ایبودرم یا پوست زیرین
۳۹	فن آرایش مراقبت از پوست
۳۹	تعیین تغییرات پوست
۴۱	پاکسازی پوست صورت
۴۲	ترکیبات یک شیر پاک‌کن (امولسیون O/W)
۴۲	ترکیبات کرم پاک‌کننده (امولسیون W/O)
۴۳	پاکسازی پوست: درمان توسط بخار
۴۵	انواع ماساژ صورت و مواد ماساژ
۴۵	استخوان چهره
۴۵	ماهیچه یا عضلات چهره
۴۷	مهم‌ترین مواد موجود در روغن‌ها و کرم‌های ماساژ
۵۲	ماسک
۵۳	فصل ۵ آرایش، خطای دید است
۵۷	کنتراست و روابط آن‌ها بایکدیگر
۵۹	خلاصه مطالب
۵۹	نور
۶۰	سایه
۶۱	خلاصه روش‌ها
۶۱	نور و سایه
۶۱	رنگ
۶۳	تئوری رنگ
۶۳	رنگ‌های گرم و سرد
۶۳	ته رنگ، عینیت اصلی رنگ
۶۴	درجه
۶۴	شدت
۶۴	رنگ‌های اصلی
۶۶	خلاصه روش‌ها
۶۶	رنگ و رنگ‌های گرم و سرد
۶۷	فصل ۶ طرح‌ها و تناسب‌های کلاسیک صورت
۶۸	قوانین لئوناردو داوینچی

فصل ۷ آماده‌سازی پایه برای آرایش	۷۰
انتخاب اسفنج‌ها	۷۲
انتخاب پایه‌ها	۷۴
پایه برای محدوده زیر چشم	۷۵
زمینه آرایش	۷۷
تنظیم زمینه آرایش با اسپری آب	۷۸
خلاصه روش‌ها	۷۹
آماده‌سازی پوست	۷۹
اصلاحات خاص	۸۰
کوپرز	۸۰
برطرف کردن عارضه کوپرز	۸۱
لک و پيس	۸۱
اثر زخم و سوختگی	۸۲
محصولات پوشش‌دهنده	۸۲
جنبه‌های روانشناسانه	۸۳
فصل ۸ ابروها	۸۶
اصلاح ابروها	۹۴
نحوه صحیح اصلاح ابرو	۹۵
اصلاح ابروهای پژمرده	۹۵
اصلاح تاج (قوس) ابروها	۹۶
پیشنهادهای کلی	۹۷
پر کردن	۹۸
ترمیم	۹۹
خلاصه روش‌ها	۱۰۵
فصل ۹ آرایش چشم	۱۰۶
آرایش مژه‌ها	۱۰۷
ریمل	۱۰۹
فرمژه	۱۰۹
چگونه از فرمژه استفاده کنیم	۱۰۹

۱۱۰	مژه‌های نافرم
۱۱۱	فرمژه‌های گرم و زاویه‌دار
۱۱۲	فر کردن مژه‌ها (فر بادوام)
۱۱۴	خلاصه روش‌ها
۱۱۴	آرایش چشم

۱۱۵	فصل ۱۰ چروک زیر چشم
۱۱۸	روش‌هایی برای تغییر زاویه چشم
۱۱۹	کشیده کردن چشمان
۱۲۰	طراحی پلک‌های چروک
۱۲۲	رنگ سایه چشم
۱۲۳	آرایش حاشیه پلک پایینی
۱۲۷	کاربرد مژه‌های مصنوعی
۱۲۸	اصلاح سایه چشم با مژه‌های مصنوعی
۱۲۹	خلاصه روش‌ها
۱۲۹	آرایش چشم

۱۳۰	فصل ۱۱ آرایش و شکل دادن به چشم
۱۳۱	شکل دادن چشم‌های بادامی
۱۳۱	کشیده کردن چشم
۱۳۳	گرد کردن چشم
۱۳۳	بالا بردن پلک چشم‌های افتاده به سمت پایین
۱۳۳	پایین آوردن چشم‌هایی که به سمت بالا کشیده شده‌اند
۱۳۵	خلاصه روش‌ها
۱۳۵	تغییر و اصلاح شکل چشم

۱۳۶	فصل ۱۲ اصلاح چشم‌ها
۱۳۸	چشمان نزدیک به هم
۱۳۹	چشمان دور از هم
۱۳۹	چشمان پُف کرده
۱۴۱	چشمان گود رفته
۱۴۱	چشمان برآمده

۱۴۴	نمونه‌هایی از آرایش اصلاحی چشم
۱۴۷	خلاصه روش‌ها
۱۴۷	اصلاح چشم
۱۴۸	فصل ۱۳ آرایش لب‌ها
۱۵۰	خط لب
۱۵۱	انتخاب رنگ صحیح
۱۵۱	نحوه کاربرد رژلب
۱۵۱	برای بهتر به نظر رسیدن آرایش
۱۵۱	اصلاح کردن لب‌ها
۱۵۳	حجیم کردن لب‌ها
۱۵۴	نازک‌تر به نظر رسیدن لب‌ها
۱۵۷	طراحی لب
۱۵۷	جلوگیری از بروز خطا
۱۵۹	خلاصه روش‌ها
۱۵۹	لب‌های نافرم
۱۶۰	فصل ۱۴ آرایش و اصلاح صورت‌های نافرم
۱۶۱	صورت‌های مستطیلی
۱۶۴	لب‌ها
۱۶۵	صورت‌های مثلثی شکل
۱۶۷	چشمان
۱۶۸	ابروها
۱۶۸	لب‌ها
۱۶۸	صورت‌های مثلثی
۱۷۰	چشمان
۱۷۰	لب‌ها
۱۷۰	صورت‌های مربعی
۱۷۲	لب‌ها
۱۷۳	صورت‌های گرد
۱۷۵	صورت‌های صاف
۱۷۶	چشمان

۱۷۶	صورت‌های باریک و لاغر
۱۷۸	خلاصه روش‌ها
۱۷۸	آشکال صورت
۱۸۰	فصل ۱۵ مو
۱۸۲	علائم
۱۸۴	صورت‌های مربعی شکل
۱۸۴	صورت‌های گرد
۱۸۵	فصل ۱۶ اصلاح بینی، چانه و پیشانی
۱۸۶	اصلاح‌کننده‌های روشن
۱۸۶	اصلاح‌کننده‌های تیره
۱۸۷	بینی‌ها
۱۸۸	بینی‌های پهن و کوتاه
۱۸۹	بینی‌های صاف و مستقیم
۱۸۹	بینی‌های دراز
۱۹۱	بینی‌های عقابی
۱۹۱	بینی‌های صاف
۱۹۲	بینی‌های دارای برآمدگی پهن
۱۹۲	بینی‌های دارای نوک پهن و برآمدگی باریک
۱۹۴	مدل‌های مو
۱۹۴	اصلاح پیشانی
۱۹۵	سبک و مدل مو
۱۹۵	سفید کردن و برداشتن موها
۱۹۶	اصلاح چانه
۱۹۷	خلاصه روش‌ها
۱۹۷	بینی، پیشانی و چانه
۱۹۸	فصل ۱۷ اصلاحات افقی و عمودی
۱۹۹	روش کوتاه کردن صورت (سمت راست)
۲۰۰	روش باریک کردن صورت (سمت چپ)
۲۰۳	خلاصه روش‌ها

۲۰۳ روش‌های اصلاحی. روش‌های اصلاحی.

۲۰۴ فصل ۱۸ آرایش افراد مو قرمز، بلوند و سبزه (مو مشکی).

۲۰۵ موهای قرمز.

۲۰۶ موهای مشکی.

۲۰۷ موهای بلوند.

۲۰۸ موهای بلوند با پوست گرم.

۲۰۹ کاربرد لوازم آرایشی برای آرایش صورت.

۲۱۳ کاربرد لوازم آرایشی و نحوه آرایش.

۲۱۷ خلاصه روش‌ها.

۲۱۸ فصل ۱۹ آرایش روز و شب.

۲۱۹ تفاوت بین آرایش روز و شب.

۲۲۱ آرایش شب.

۲۲۲ از بین بردن غنغب.

۲۲۲ باریک‌تر جلوه دادن گردن.

۲۲۳ زیباتر جلوه دادن پاها.

۲۲۳ آرایش متالیک (براق).

۲۲۳ اکلیل‌های براق.

۲۲۴ کاربرد اکلیل.

۲۲۵ مژه‌های عنکبوتی.

۲۲۶ کلاه گیس‌ها.

۲۲۸ چگونه کلاه گیس‌ها را نصب کنیم.

۲۲۸ بستن کلاه گیس.

۲۲۹ خلاصه روش‌ها.

۲۲۹ آرایش روز و شب.

۲۳۰ فصل ۲۰ آرایش عروس.

۲۳۱ نحوه به کار بردن آرایش.

۲۳۲ در یک مرکز آرایشی زیبا یا در خانه عروس.

۲۳۴ خلاصه روش‌ها.

۲۳۴ آرایش عروس.

۲۳۵	فصل ۲۱ آرایش برای زنان مسن
۲۳۷	علایم پیر شدن
۲۳۸	آرایش چشم برای پلک‌های چروک
۲۴۱	تنظیم آرایش
۲۴۳	اجرای آرایش
۲۴۳	گونه‌ها و فک
۲۴۳	بالا کشیدن موقتی صورت
۲۴۳	بالا کشیدن موقتی صورت با پارچه توری
۲۴۴	روش اول
۲۴۴	روش دوم
۲۴۵	کاربرد
۲۴۷	استفاده از یک جوراب زنانه به عنوان دستگاه بالابرنده موقتی صورت
۲۵۰	نحوه آرایش
۲۵۸	خلاصه روش‌ها
۲۵۸	آرایش اصلاحی افراد مسن

۲۶۰	فصل ۲۲ زنان آسیایی و زنان رنگین پوست
۲۶۱	زنان آسیایی
۲۶۲	چشم‌ها
۲۶۳	لب‌ها
۲۶۴	مدل مو
۲۶۴	زنان رنگین پوست
۲۶۵	رنگ
۲۶۶	آرایش
۲۶۷	موها
۲۶۸	مدل‌های موها
۲۶۹	خلاصه روش‌ها

۲۷۲	فصل ۲۳ عین و لنز
۲۷۳	عینک‌ها

۲۷۴	انتخاب فریم
۲۷۶	لنرها
۲۷۸	فصل ۲۴ طراحی کارتونی
۲۷۹	طراحی روی بدن
۲۸۱	انجام نقاشی و طراحی روی بدن
۲۸۱	طراحی نقاشی
۲۸۲	انتخاب یک مدل
۲۸۲	تجهیزات و مواد آرایشی مورد نیاز
۲۸۲	قلم‌موها
۲۸۲	استنسیل‌ها
۲۸۲	رنگ‌پاشرها
۲۸۴	رنگ‌های استیک
۲۸۴	توجه به جزئیات
۲۸۵	فصل ۲۵ توضیح کوتاهی درباره ابزار آرایشگری
۲۸۶	لوازم آرایشی تزئینی
۲۸۷	واژه‌ها و اصطلاحات رایج
۲۸۷	چسب‌ها
۲۸۸	الکل
۲۸۸	ضد عفونی‌کننده‌ها
۲۸۸	محصولات ضد چروک
۲۸۸	محصولات ضد عرق
۲۸۸	سوارها
۲۸۸	اسپری‌کننده‌ها
۲۸۸	کرم‌های پایه‌رنگی
۲۸۹	پلاستیک ابرو
۲۸۹	پودرها
۲۹۰	پودر مایع (کرم پودر)
۲۹۰	پودر رنگی
۲۹۰	رنگ‌های بر پایه آب
۲۹۰	رنگ موها
۲۹۱	رنگ‌های لعابی

۲۹۱	چسب مژه
۲۹۱	چسب ابرو
۲۹۱	قطره‌های چشم
۲۹۱	لوازم آرایش چشم
۲۹۲	ریمل تیوبی
۲۹۲	ریمل اتوماتیک با برس ماریج
۲۹۳	پاک‌کننده آرایش و محصولات تمیزکننده
۲۹۳	پاک‌کننده‌های خاص آرایش
۲۹۳	مواد پاک‌کننده
۲۹۴	خط چشم‌ها
۲۹۴	نخ
۲۹۴	فیکسرها برای آرایش
۲۹۵	رژگونه‌ها
۲۹۵	پایه‌ها
۲۹۷	قیچی کوچک
۲۹۷	محصولات ضدآب
۳۰۰	مداد آرایش درشت
۳۰۰	ریمل مو
۳۰۰	سایه‌های چشم
۳۰۲	سایه‌های چشم قابل حل در آب
۳۰۳	مداد سایه چشم
۳۰۳	کلاه گیس‌ها
۳۰۳	مدادهای آرایشی
۳۰۴	قلم‌موهای دارای موهای زبر
۳۰۵	شانه‌ها
۳۰۵	فرمژه‌ها
۳۰۵	موچین‌های صاف
۳۰۵	پخش‌کننده پودر
۳۰۶	تیغ‌ها
۳۰۶	رژلب‌ها
۳۰۷	محتویات رژلب‌ها و تأثیرات آن‌ها
۳۰۸	برگه سوابق آرایشی

۳۰۸	بتونه‌ها
۳۰۸	صندلی‌های آرایشی قابل حمل
۳۰۹	ابزار مربوط به دندان
۳۰۹	قلم‌موی کوچک
۳۰۹	آینه‌ها
۳۱۰	صمغ الکلی
۳۱۰	اسپری مو
۳۱۰	اسفنج‌ها
۳۱۰	استیک‌های اصلاح‌کننده
۳۱۱	تتوهای چسبی
۳۱۱	کارت‌رها
۳۱۱	پالت‌ها
۳۱۲	مدادتراش
۳۱۲	محلول شست‌وشوی برس‌ها
۳۱۲	آرایش متالیک
۳۱۲	پارچه توری
۳۱۳	جعبه‌های لوازم آرایش
۳۱۳	جعبه‌های آرایشی با آینه
۳۱۵	فصل ۲۶ آرایش مخصوص عکاسی
۳۱۶	نورپردازی
۳۱۷	ویژگی‌های عکاسی
۳۲۰	نور
۳۲۱	آرایش
۳۲۱	آرایش طبیعی
۳۲۱	دستورالعمل‌هایی برای آرایش عکاسی
۳۲۲	چشم‌ها
۳۲۲	لب‌ها
۳۲۳	پرتره‌های عکاسی
۳۲۳	نورپردازی زیاد
۳۲۳	رفلکتورها (بازتابنده‌ها)
۳۲۴	آرایش برای عکس‌های سیاه و سفید

۳۲۶	گرفتن عکس از صورت قبل و پس از آرایش
۳۲۷	خلاصه تکنیک‌ها
۳۲۷	عکاسی و آرایش
۳۳۰	منابع و مآخذ
۳۳۱	پرسش‌های چهارگزینه‌ای
۳۳۸	پاسخنامه