

۲۶۲۹۷۷۸

الدر المعتبر

همچون هنر بیاندیش

مؤلف:

زهره معین فر



سرشناسه	: معین فر، زهره، ۱۳۴۲ -
عنوان و نام پدیدآور	: همچون هنر، بیاندهش/ مولف زهره معین فر.
مشخصات نشر	: تهران: سنجهش و دانش، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	: ۱۱۱ ص.: مصور (زنگی).: ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.
شابک	: 978-622-051100-7
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: کتابنامه: ص. ۱۰۹ - ۱۱۰.
موضوع	: هنر درمانی
موضوع	: Art therapy
رده بندی کنگره	: RC۴۸۹
رده بندی دیویی	: ۶۱۶/۸۹۱۶۵۶
شماره کتابشناختی ملی	: ۶۲۳۷۱۹۲

عنوان: همچون هنر بیاندهش

zfar۱۳۵@yahoo.com

www.psychology_art.ir

www.ecabzan.blogfa.com

@psychology_art

psychology_art

مولف: زهره معین فر

ناشر: سنجهش و دانش

نوبت چاپ: اول-۱۳۹۹

تیراژ: ۵۰۰ نسخه

شابک: ۷-۱۱۰-۰۵-۶۲۲-۹۷۸

نشانی: میدان انقلاب. خیابان انقلاب. خیابان دانشگاه. پلاک ۱۲۶.

تلفن: ۰۲۱۶۱۲۶

«کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر محفوظ می باشد»

سنجش و دانش

www.sanjesh.ir

sanjeshodanesh@iran.ir

قیمت: ۳۵۰۰۰ ریال

ISBN 978-622-05-1100-7



سخن مولف

نویسنده هنر را، جریان حیات، در تار و پود وجود آدمی می‌داند. که جز، با تجربه کردن، آن را نمیتوان با چهره جان لمس نمود.

کلمه هنر، سه حرف ساده، اما تعریف گسترده‌ای دارد. از نقاشی تا موسیقی، تا عکاسی از سفالگری تا نوشتن و ... و ... همه این‌ها هنرند. خلق چیزی که با مردم سخن می‌گوید. هنر، خودش نوعی زبان است. ما هر روز هنر را می‌بینیم اما این که چگونه بینیم، متفاوت است. هنر، همیشه در زندگی ما نقش اساسی داشته، و به گونه‌ای به آن متصل شده‌ام. هر زمان که نتوانم احساس خودم را با کلمات ابراز کنم، هنر به کمکم می‌آید، این همان دلیلی است که بیش از هر چیز، هنر را دوست دارم. "بخصوص ماهی هنر ندانه را!"

زمانی که مشغول به انجام کاری هنری هستید، می‌تواند کسی باشید که می‌خواهید، و هر آنچه را که دوست دارید، بیان کنید. یک مهندس می‌تواند پیانته‌ای عالی باشد، یا یک پزشک، طرح‌های گیج‌کننده‌ای طراحی کند! هنر همیشه نباید معنای صریح و شفاف داشته باشد. نیازی نیست مشکلات را حل کنید، یا تئوری‌هایی را در هنر وضع دهید، مانند آنچه در ریاضیات یا علوم وجود دارد. "هنر خودش راه حل و چاره است."

فهرست مطالب

۸	 مقدمه
۹	 هنر، تخفیف احساس غریب، انسان است
۱۱	 اصالت هنر
۱۱	 ریشه های هنر
۱۵	 پاپ کورن قمار از مابین
۱۶	 هنر چیست ؟
۲۴	 تاریخچه هنر درمانی
۳۲	 روانشناسی هنر
۳۴	 تاریخ هنر و روانکاوی History of Art and Psychoanalysis
۴۵	 هنر درمانی Art Therapy
۴۹	 هنر درمانی برای کودکان ، بزرگسالان ، سالمندان
۵۶	 مزایای هنر درمانی
۵۷	 برت شدن حواس
۵۷	 جاری شدن
۵۸	 مراقبت و توجه به خویش
۵۸	 لذت رنگ آمیزی
۶۱	 ایده ها و فعالیت های هنر درمانی
۶۲	 تکنیک ها و روش های هنر درمانی
۶۵	 هنر درمانی در مقابل هنر تجربی
۶۶	 تربیت هنر درمانگر و اعتبار بخشی به آن
۶۷	 محدودیت ها و تکرانی های هنر درمانی

- ۶۹..... ابعاد گسترده‌ی هنر و کاربرد آن در درمان و توانبخشی :
- ۷۰..... شعر درمانی
- ۷۴..... بهبود عملکرد ادراک و شناخت
- ۷۵..... کاهش استرس
- ۷۵..... کاهش اشتها
- ۷۶..... تقویت حافظه
- ۷۷..... کمک به مدیریت درد
- ۷۸..... کمک به خواب بهتر
- ۷۸..... افزایش انگیزه
- ۷۹..... بهبود خلق و خو
- ۸۰..... کاهش علائم افسردگی
- ۸۰..... افزایش استقامت ورزشی
- ۸۲..... نقاشی درمانی
- ۸۶..... عکس درمانی
- ۸۷..... EQ و IQ چیست؟
- ۹۰..... هنر درمانی چگونه هوش هیجانی را افزایش می دهد .
- ۹۱..... چگونه هنر درمانی می تواند به کودکان کمک کند
- ۹۳..... چگونگی عملکرد هنر درمانی برای کودکان
- ۹۵..... چگونگی کمک هنر به نظارت بر علائم دو قطبی و اختلالات روانی اثرات
- ۹۷..... رفتاری
- ۹۸..... موسیقی و هنر: روشهای درمانی مفید برای اختلالات روانی منابع
- ۱۰۹.....