

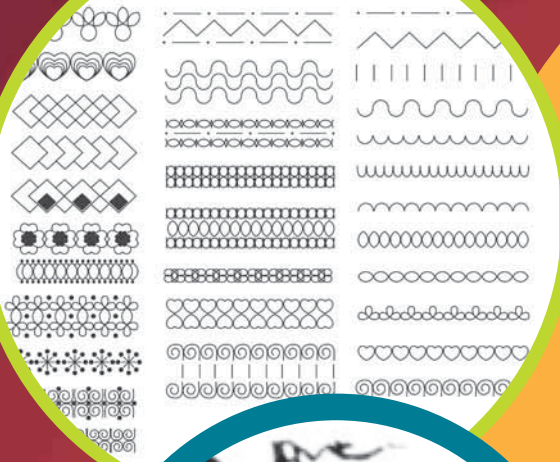
# نقش آرام بخش

خیلی وقت‌ها دلم می‌خواست چیزهایی را بکشم که در دنیا وجود ندارند. چیزهایی که وقتی در خیال خودم غرق می‌شدم، به ذهنم می‌رسید و دلم می‌خواست با کشیدن آن‌ها دنیایم را زیباتر کنم. زمانی که شروع کردم، آنقدر غرق دنیای نقاشی شدم که گذر زمان را حس نکردم. این غوطه‌ور شدن در رنگ و نقش زیباترین حس دنیا بود. ورود به این دنیای تازه برای شما هم آسان است: دنیایی که پر از شکل و رنگ است. کافی است از همان خط و نقطه‌ی کوچکی شروع کنید. به آن‌ها شکل بدهید و تمرین کنید تا خط‌ها منظم شوند. امروز با هم از ساده‌ترین شکل‌ها که تو هم حتماً از پس آن برمی‌آیی، شروع می‌کنیم.

## وسایل لازم:

- خودکار و روان‌نویس مشکی
- انواع خودکارها و ماژیک‌های رنگی
- پرگار و نقاله
- مداد
- پاک‌کن
- کاغذ سفید و بدون خط





### مرحله اول

با ساده‌ترین خطها شروع کنید و آن‌ها را تکرار کنید. این کار باعث می‌شود، دست شما قوی شود و خطها را منظم و مرتب بکشید. کشیدن خطهای صاف، مورب، شکسته، منحنی و موج‌دار را تمرین کنید.

با کمک شکل‌های هندسی خطهای جدیدی را طراحی کنید. با شکل‌هایی مثل قلب، دانه برف، برگ، انواع گلبرگ‌ها و تکرارشان، نمونه‌های جدیدی خلق کنید. نمونه‌های شکل را پررنگ کنید تا ذهن و دستتان آماده شود. به خاطر داشته باشید، این مرحله از کار فقط برای تمرین شماست. سعی کنید با ترکیب این شکل‌ها، نقش‌های جدیدی بسازید. هر چه شکل‌هایتان پیچیده‌تر باشند، کار شما زیباتر خواهد شد. در اینجا نمونه‌هایی از شکل‌های پیچیده را برایتان آورده‌ایم. در مرحله تمرین سعی کنید از شابلون‌های شکل‌دار استفاده نکنید. چون باعث می‌شوند، تمرکز و دقت شما در تمرین خطها کم شود و به شکل‌های آماده وابسته شوید.

### مرحله دوم

با پرگار دایره‌ای رسم کنید و درون آن دایره‌ای دیگر با هر فاصله‌ای که دوست دارید، بکشید. قطرهای دایره را با کمک نقاله با فواصل منظم رسم کنید. حالا با طرح‌هایی که آموخته‌اید، روی خطها را شکل دهید و با خلاقیت خود این دایره‌ها را پر کنید. در این مرحله می‌توانید از شابلون برای طراحی دقیق‌تر استفاده کنید.

#### چند نکته برای زیبایی بیشتر کار

ابتدا با خودکار و روان‌نویس مشکی طراحی کنید. سپس با رنگ مشکی بعضی قسمت‌ها را کامل یا پررنگ کنید. برای تنوع در طرح، از خطهای نازک و ضخیم استفاده کنید.

### از زبردستی نرم استفاده کنید

هنگام نقاشی زبردست خود تکه‌ای کاغذ بگذارید تا عرق دست موجب پس دادن رنگ‌ها نشود. وقتی در کارتان حرفه‌ای شدید، دایره‌های متداخل بکشید و روی آن‌ها را طرح‌های متفاوت کار کنید. می‌توانید این نقش‌ها را روی طرح بدن جانوران، انسان، گیاهان و ... اجرا کنید. روان‌شناسان معتقدند، این نوع نقاشی برای آرامش، پرورش دقت، تمرکز و تقویت حافظه بسیار مفید است. در شماره بعدی یاد می‌گیرید که چگونه این شکل‌ها را روی گچ حکاکی کنید.