

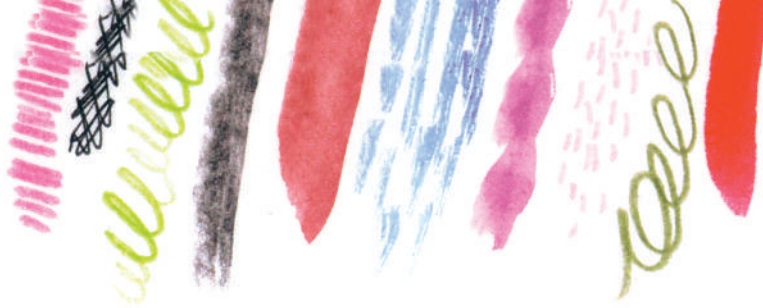


۳۶۵

۱۹۱

خلاقیت

ژورنالی برای خلاق بودن



به ۳۶۵ روز خلاقیت خوش آمدید!

مهم‌ترین نکته‌ای که پیش از شروع باید به آن توجه کنی و آن را در طول روند کتاب به خاطر داشته باشی این است که هیچ روش درست یا غلطی برای انجام فعالیت‌های این کتاب وجود ندارد. راهی که برای انجام فعالیت‌ها انتخاب می‌کنی کاملاً منحصر به فرد و خاص خودت است. پس اگر دلت خواست فعالیت‌ها را باهم ترکیب کنی هم انجامش بده! ممکن است دوست داشته باشی از ابزارهای رنگ آمیزی مختلفی به جز آن‌هایی که پیشنهاد شده استفاده کنی و کاملاً متفاوت عمل کنی.

با سرعت خودت کتاب را پیش برو. می‌توانی روزانه سراغ فعالیت‌ها بروی، یا چند بار در هفته یا هر زمانی که خودت فرصتش را داشته‌ی. حتی نیازی نیست فعالیت‌ها را به ترتیب کتاب، پشت سرهم انجام بدهی. می‌توانی تمرینی را انتخاب کنی که در آن لحظه حس بهتری به آن داری. با هیجان به یک صفحه‌ی سفید نگاه کن، توی این صفحه چه اثری قرار است خلق شود؟ این اثر می‌تواند هر چیزی باشد، یک نقاشی کوچک، چندتا خط‌خطی یا اثری که ماندگارتر است. خلاقیت یعنی احساس رهایی کنی و مجبور به چیزی نباشی، نیازی نیست زیاد روی تکنیک‌ها تمرکز کنی و خودت را برای تولید یک اثر نهایی تحت فشار بگذاری. از این کتاب به عنوان فضایی برای رها کردن قدرت خیالت استفاده کن. اجازه بده اشتباه کنی و خطاهایت را کشف کن. ممکن است از همه‌ی فعالیت‌ها به‌طور مساوی لذت ببری، اما ممکن است بعضی از آن‌ها باعث جرقه‌ای در ذهنت بشوند که ادامه‌اش بدهی.

شاید دلت بخواهد خلاق‌تر باشی اما ندانی از کجا باید شروع کنی یا چطور احساسات را بیان کنی. شاید هم فقط کمی به ایده نیاز داشته باشی تا از قدرت خیالت استفاده کنی. هدف این کتاب، ایده دادن و الهام بخشیدن هرروزه برای یک سال است که با فعالیت‌های خلاقانه و هنری هر روز چالشی جدید برایت رقم بزنند و یادت بدهند که چطور خلاقیت را در زندگی روزمره‌ات داشته باشی. باینکه در این کتاب از تکنیک‌ها و ابزارهای سنتی استفاده شده، فعالیت‌ها سعی دارند به تو بیاموزند که کاغذ و خودکار فقط یکی از راه‌های ابراز خلاقیت تو هستند. این کتاب بیش از هر چیزی قرار است بر مبنای لذت بردن و فراهم کردن فرصتی برای بازی کردن، عمل کند.

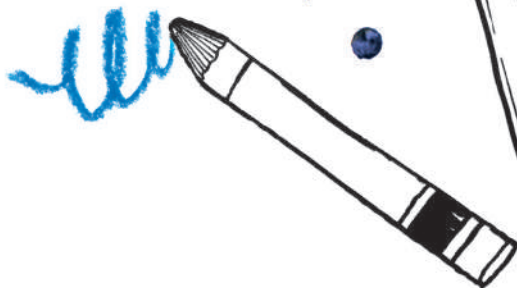
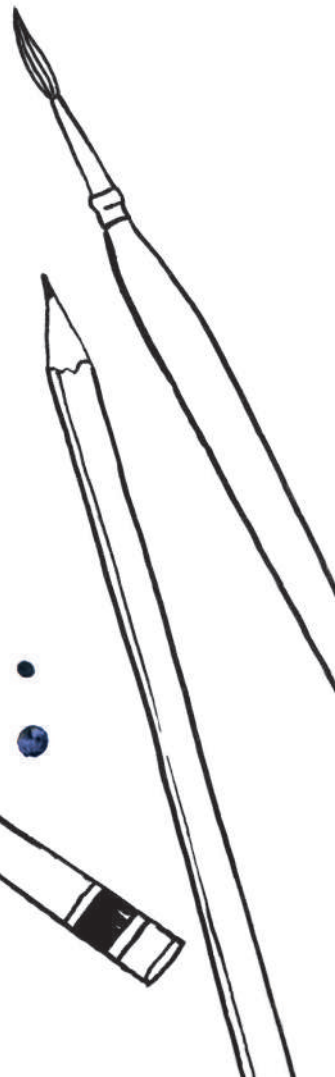
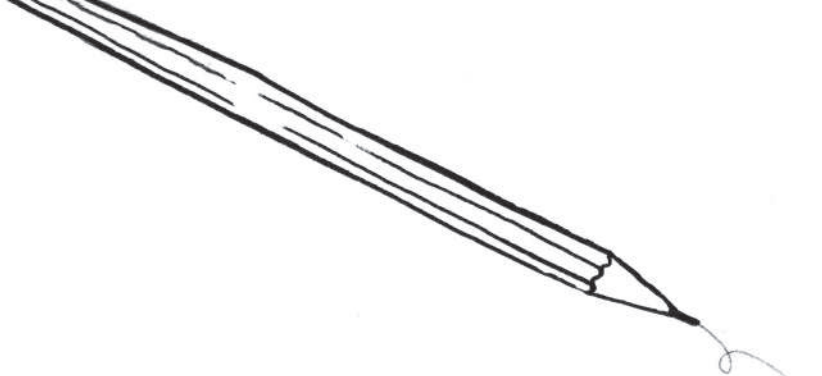


ابزارهای نقاشی و رنگ آمیزی

برای انجام این فعالیت‌ها می‌توانی از هر ابزاری که دوست داری استفاده کنی. مهم این است که ببینی با کدام ارتباط بیشتری می‌گیری. از ابزارهایی استفاده کن که تا به حال امتحان نکرده‌ای. این تمرین‌ها را به چشم فرصتی ببین تا از ابزار موردعلاقهات لذت ببری. یادت باشد که تمرکز این کتاب روی لذت بردن تو از فعالیت‌هاست، نه تمام کردن آن‌ها.

نیازی نیست از وسایل گران‌قیمت استفاده کنی. من چندتا از لوازم نقاشی موردعلاقه‌ی خودم را اینجا پیشنهاد داده‌ام اما وجود هیچ‌کدامشان لزوماً ضروری نیست. می‌توانی به فروشگاه لوازم هنری بروی و با کمک فروشنده خودکار و مداد در رنگ‌های موردنیازت را انتخاب کنی. آنجا انتخاب‌های بیشتری خواهی داشت. در فروشگاه‌های لوازم‌تحریر انواع‌واقسام خودکار و مداد هست، حتی می‌توانی آنلاین هم درباره‌ی آن‌ها بخوانی. با دوستانت مشورت کن یا از آدم‌های خلاق در شبکه‌های مجازی راهنمایی بگیر.

اگر نگران پس دادن رنگ‌ها هستی (چون ممکن است این اتفاق برای بعضی خودکارها یا روان‌نویس بیفتد.) می‌توانی پیش از شروع کار چاره‌ای برای آن پیدا کنی. برای مثال یک ورقه کاغذ پشت صفحه‌ی موردنظرت بگذار، این کار باعث می‌شود رنگ به صفحات بعدی پس ندهد.



مداد

اسم نقاشی که می‌آید، مداد اولین ابزاری است که به ذهن می‌رسد. تفاوت مدادها در نرمی نوک آن‌هاست. متداول‌ترین مداد B۹ است که خط سیاه بسیار نرمی می‌کشد تا H۹ که سخت است و خطی تیز و روشن ایجاد می‌کند. بد نیست چند نوع مداد متفاوت داشته باشی و کار کردن با هرکدام را امتحان کنی. از B۳ برای سایه زدن استفاده کن و از H و H۲ برای خطوط واضح. مدادنویکی یکی از ابزارهای خیلی مفید است. سر آن‌ها هم مثل مداد است اما نگه داشتشان توی دست مثل نگه داشتن خودکار است چون جنس بدنه‌شان آهنی یا پلاستیکی است و در پایین بدنه، جنس لاستیکی دارند تا بهتر بین انگشتان نگه داشته شوند. من از کار کردن با مدادنویکی استدلال با نوک پنج‌دهم خیلی لذت می‌برم. مداد نوکی نیازی به تراشیدن ندارد ولی باید برایشان نوک بخری. حواست باشد که اندازه‌ی نوک مناسب با مدادنویکی‌ات باشد. (اندازه‌ی نوک روی بدنه‌ی مدادنویکی نوشته شده.) اگر از مداد استفاده می‌کنی به پاک‌کن و تراش هم نیاز پیدا می‌کنی.

روان‌نویس

بد نیست توی جامدادی‌ات روان‌نویس هم داشته باشی. از روان‌نویس برای هر کاری مثل یادداشت نوشتن، طراحی سریع و اضافه کردن جزئیات استفاده می‌شود. روان‌نویس هم با عرض نوشتاری متفاوت در برندهای مختلف وجود دارد. پیشنهاد می‌دهم چندتا از روان‌نویس‌های فروشگاه را امتحان کنی تا ببینی کدام برایت مناسب‌تر است.

ماژیک قلم‌مویی

ماژیک‌های قلم‌مویی در رنگ‌ها و مدل‌های مختلف تولید می‌شوند و وسیله‌ی خیلی خوبی برای نقاشی کردن هستند. از این ابزار می‌شود برای رنگ کردن پس‌زمینه یا کشیدن اشکال بزرگ استفاده کرد.



مدادرنگی

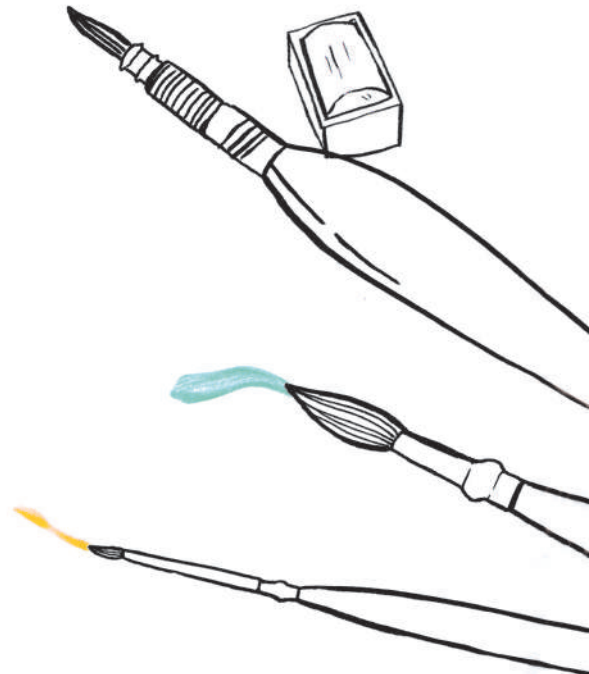
مدادرنگی یکی از ابزارهای ساده و سریع و بدون کثیف‌کاری برای نقاشی کردن است. مدادرنگی موردعلاقه‌ی من استدلر است که نوک محکمی دارد و رنگ‌های یکدست و شفاف‌ی روی کاغذ به جا می‌گذارد. در فروشگاه‌های لوازم‌تحریر مدادرنگی تک هم فروخته می‌شود، پس می‌توانی مناسب‌ترین رنگ و نوع مداد را انتخاب کنی. من عاشق مدادرنگی‌های فابریکاستل هستم. بعضی از مدادرنگی‌ها قابلیت حل شدن در آب را دارند، بنابراین می‌توانی آن را با آب مخلوط کنی و قلم‌موی رنگ داخل آن بزنی تا رنگ‌ها ترکیب شوند.

آبرنگ

اندازه‌ی پالت‌های آبرنگ متفاوت است. هرچه تعداد رنگ بیشتری در پالت آبرنگ باشد استفاده از آن آسان‌تر می‌شود، اما پالت‌های کوچک هم بسیار کاربردی هستند و با ترکیب کردن، می‌شود رنگ‌های زیادی را ساخت. حتی زمانی که یک رنگ تمام می‌شود هم می‌توان با ترکیب رنگ‌های دیگر رنگ تمام‌شده را ساخت!

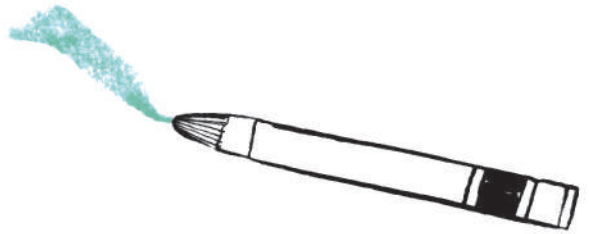
قلم‌موها هم در اندازه‌های مختلفی موجود هستند. بد نیست مجموعه‌ی کاملی از تمامی اندازه‌ها و فرم‌ها را داشته باشی. بعضی قلم‌موها نوک تیز هستند، بعضی نوک‌گرد و بعضی نوک‌پهن و کاربرد هرکدام متفاوت است. انواع مختلف آن‌ها را امتحان کن. برای این کار به یک ظرف آب هم احتیاج پیدا می‌کنی که فرقی ندارد آب توی چه ظرفی باشد. چند دستمال هم نیاز خواهی داشت تا خیسی نوک قلم‌مو را با آن بگیری. قبل از استفاده از آبرنگ، قلم‌مو را خوب خیس کن و هر بار برای تغییر دادن رنگ، قلم‌مو را خوب توی آب ظرف تمیز کن تا رنگ‌ها مخلوط نشوند. می‌توانی از خودکارهای آبرنگی هم استفاده کنی. این خودکارها شبیه به قلم‌مویی هستند که توی محفظه‌شان آب دارند و به عنوان جایگزینی برای ظرف آب هنگام استفاده از آبرنگ استفاده می‌شوند.

داخل بیشتر پالت‌ها خانه‌های کوچکی برای ترکیب رنگ وجود دارد. حتی وقتی رنگ توی آن‌ها خشک می‌شود هم با کمی آب و فشار قلم‌مو می‌توان از باقی‌مانده‌ی رنگ استفاده کرد. اگر دوست داری فضای بیشتری برای ترکیب رنگ داشته باشی می‌توانی پالت‌هایی با خانه‌های بیشتر هم خریداری کنی.



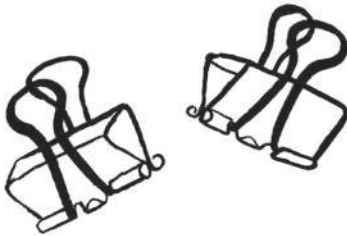
کاغذرنگی

کاغذرنگی یکی از ابزار متداول است. می‌توانی از کاغذ کادو یا حتی پاکت خرید هم استفاده کنی. از این ابزار جالب می‌توانی برای پوشاندن سطوح مختلف و کلاژ استفاده کنی. کاغذرنگی می‌تواند کاغذی سفید باشد که خودت رنگش کرده‌ای. کاغذ اورینگامی هم به دلیل نازک بودن زیاد استفاده می‌شود، پاره کردن و پیچی زدن آن آسان است و رنگ‌های جذابی هم دارد.



پاستل روغنی

یکی از ابزارهای رنگ‌آمیزی بامزه پاستل روغنی است. پاستل به آسانی روی کاغذ سُر می‌خورد و با مورب استفاده کردن از آن سطح بزرگی را می‌توانی رنگ کنی. پاستل روغنی را هم به صورت تکی و هم جعبه‌ای از رنگ‌های متنوع می‌توانی تهیه کنی. حتی می‌توانی برای راحت‌تر دست گرفتن آن و جلوگیری از کثیف شدن دست‌ها، گیره‌ی نگهدارنده برایش بخری. بعضی پاستل‌ها قابل ترکیب با آب هستند و با استفاده از یک قلم‌مو یا اسفنج خیس می‌توانی تغییرات جالبی به آن بدهی.



اینجا فهرستی کوتاه از ابزارهای دیگری را هم آورده‌ام. شاید دوست داشته باشی برای خودت تهیه کنی:

- **دفترچه‌ی طراحی:** از این دفترچه برای ایده‌های خلاقانه‌ات استفاده کن. می‌توانی چیزهایی را امتحانی توی آن بکشی و ایده‌هایت را ثبت کنی.
- **گواش:** این رنگ‌ها بر پایه‌ی آب هستند، چیزی شبیه به آبرنگ اما غلیظ‌تر از آن. خیلی سریع خشک می‌شوند و اگر از اینک‌ها لایه‌لایه روی هم قرار بگیری، خوشت می‌آید، گواش ابزار مناسبی است.
- **قیچی:** برای کلاژ و بریدن کاغذ
- **چسب:** از چسب مایع یا چسب ماتیکی برای کلاژ استفاده می‌شود. چسب مایع ممکن است کمی پخش شود و کار را کثیف کند.
- **چسب کاغذی:** برای چسباندن سریع چیزها انتخاب خیلی خوبی است و آسان و بدون دردسر کننده می‌شود.
- **کاغذ پوستی:** از این کاغذها می‌توانی برای پوشاندن روی نقاشی‌هایی که ممکن است رنگشان پخش شود استفاده کنی. با چسب کاغذی آن را بچسبان.

- **زغال:** یکی از ابزارهای عالی برای سایه‌روشن. البته کثیف‌کاری زیاد دارد.
- **رنگ اکریک:** رنگ‌های قوی و روشن که خیلی سریع خشک می‌شوند و با آب پاک نمی‌شوند. حواست باشد که قبل از خشک شدن رنگ قلم‌موها حتماً آن‌ها را بشوری.
- **گیره‌ی کاغذ:** وقتی مشغول انجام دادن یکی از فعالیت‌ها هستی، می‌توانی با گیره‌ی کاغذ بقیه‌ی صفحات را ثابت نگه داری.



اهداف

در صفحه‌ی روبه‌رو فهرستی از اهداف برای ۳۶۵ روز آینده را بنویس. این فهرست می‌تواند شامل هر ایده‌ی خلاقانه‌ای باشد. برای بعضی فعالیت‌ها حتی نیاز نیست روی کاغذ یک خط بکشی، کافی است به اطرافت متفاوت نگاه کنی و متفاوت به دنیا فکر کنی. دو هدف به عنوان مثال نوشته شده. زیاد به خودت سخت‌گیر و به‌جایش اهداف دست‌یافتنی برای خودت تعیین کن.

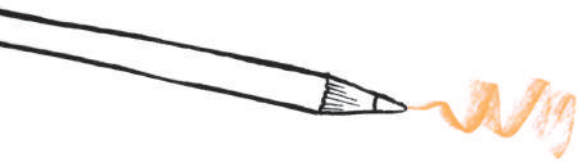
هنگام نوشتن اهداف به این سؤال‌ها فکر کن:
برای انجام دادن یک فعالیت خلاقانه چه کاری را بیشتر از همه ترجیح می‌دهی؟
چطور می‌توانی در کارهای روزمره‌ات خلاق‌تر باشی؟
این خلاقیت را کجا می‌توانی به کار بگیری؟
فعالیت خلاقانه‌ای هست که مدت‌ها در فکر انجام دادنش بوده باشی اما فرصتش پیش نیامده باشد؟
دوست داری چه مهارت جدیدی کسب کنی؟
از چه ابزارهایی برای رنگ‌آمیزی دوست داری استفاده کنی؟

هر زمان که به یکی از اهداف فهرستت رسیدی کنار آن را علامت بزن. اگر نتوانستی تا پایان سال به تمام هدف‌های خلاقانه‌ات بررسی هیچ اشکالی ندارد! هیچ عجله‌ای در مسیر کشف خلاقیت نیست. با سرعت مناسب خودت تمرین کن و کارت را بهتر کن. این هدف‌ها فقط برای متمرکز شدن ذهنت نوشته شده تا بهترین نتیجه را از این یک سال بگیری.

هدف‌های خلاقانه

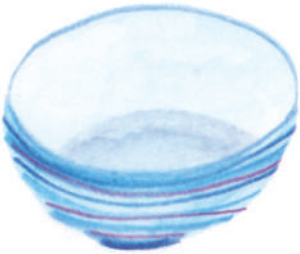
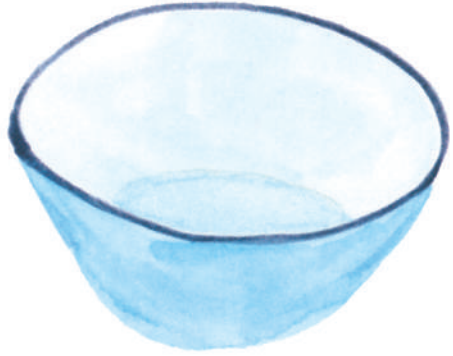
انجام دادم

<input type="checkbox"/>	۱ در طول هفته دست کم دو تا از تمرین‌های این کتاب را انجام بدهم.
<input type="checkbox"/>	۲ از یک ابزار هنری جدید استفاده کنم که تا به حال امتحانش نکرده‌ام.
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	



کاسه‌ها را با هر چیزی که دلت می‌خواهد پر کن، مثلاً
میوه، مداد یا هر چیزی به انتخاب خودت.

۱



۲ — از چند ابزار رنگ آمیزی مختلف باهم استفاده کن. کمی بازیگوشی کن و از دیدن لکه‌ها و خط‌خطی‌های تصادفی رنگ‌ها لذت ببر.

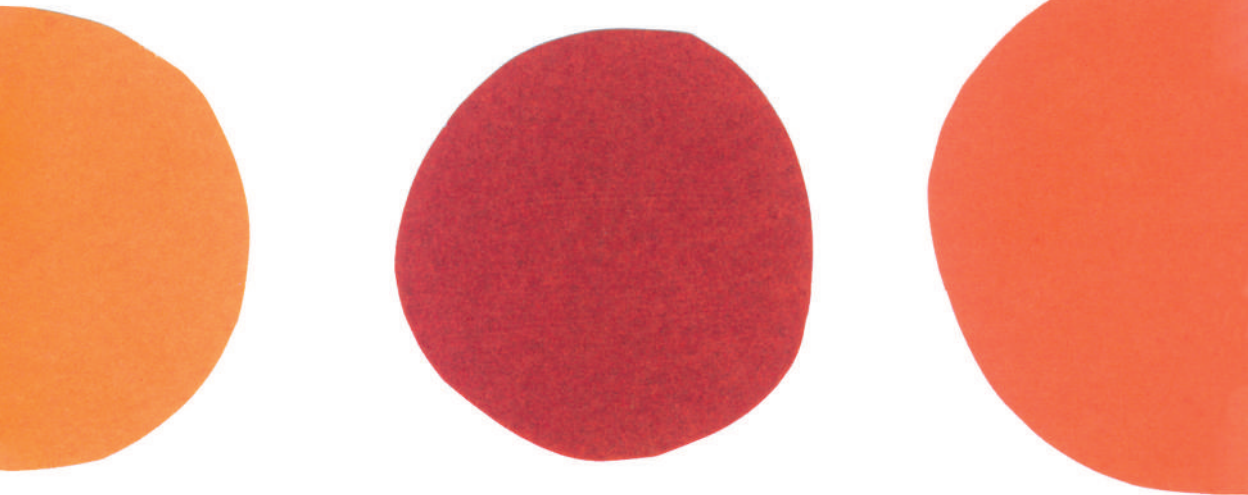


به وقت تفکر: بدون در نظر گرفتن هدفی خاص، وقت بگذار تا ایده‌ای به ذهنت برسد. سعی کن فقط از انجام کار لذت ببری.

چه رنگی را از همه بیشتر دوست داری؟ نمونه‌ای از آن رنگ را این پایین به جا بگذار. به نظرت چه رنگ‌های دیگری کنار این رنگ خوب می‌شوند؟ نمونه‌هایی از آن‌ها را هم این پایین بیاور.

نکته: نمونه‌رنگ (به انگلیسی: swatch) یعنی مساحت کوچکی به شکل مربع یا دایره از یک رنگ که می‌تواند با هر ابزاری مشخص شود.

این شکل‌ها را به چیزی تبدیل کن یا الگویی تکرارشونده از آن خلق کن.



در صفحه‌ی مقابل شیئی بکش. از دست مخالفت استفاده کن. (همان دستی که با آن مداد دست نمی‌گیری.) اول رنگ‌ها را انتخاب کن تا بتوانی موقع شروع روی نقاشی‌ات متمرکز باشی. اگر نتیجه‌ی کار زیاد دقیق نیست نگرانش نباش، این هم یک روش خلاقانه برای نقاشی کردن است!



نکته: صبور باش، آهسته پیش برو و از طراحی کردن لذت ببر.



_____ الگو را ادامه بده. از ابزارهای مختلف استفاده کن؛ مثلاً پاستل روغنی، مداد و رنگ.



امروز کمی وقتت را با پاستل روغنی بگذران. عمیق‌تر تجربه‌اش کن. چیزی بکش و از اینکه این ابزار به کنترل کمتری نسبت به بقیه‌ی ابزارها (مثل مدادرنگی) نیاز دارد، لذت ببر. از اشتباه کردن استقبال کن و با اثر هنری‌ات با انرژی برخورد کن.



نکته: پاستل روغنی می‌تواند کثیف‌کاری زیادی راه بیندازد! بعد از اینکه کارت تمام شد، روی صفحه را با کاغذ پوستی بپوشان تا دفترت خراب نشود.