



آرایش‌ت را  
کم‌کن



نویسنده: میلاد طاهرزاده  
گرافیسیت و صفحه آرا: غزال عرفانی

## به نام خالق زیبایی

آنچه پیش روی شما قرار دارد رویایی است در قالب کتاب، که به واقعیت تبدیل شد. گذریست بر سال‌ها تجربه و عشق و عطش آموختن، از پانزده سالگی و ورود به مدرسه‌ی عالی گریم تا پروژه‌های سینمایی و هنری و تبلیغاتی، که نه کوشش‌های بی‌وقفه آن مرا خسته و رنجور کرد و نه موفقیت‌هایش مغرور و بی‌انگیزه

تنها عشق، نیروی پیشرانه‌ی من در تمام دوران سرخوردگی‌ها بود که شوق و انگیزه را در من شعله‌ور می‌کرد و فراموشی خستگی‌ها کبریتی بود بر سیاهی محدودیت‌ها لطف خداوند شامل حالم شد که در این مسیر افتخار شاگردی، بزرگ شاهکاری همچون استاد شجریان، گرانمایه استاد معیریان و بی‌تکرار استاد اسکندری را داشتم. اساتیدی از جنس نور و محبت، حتی بود بر مهربانی پروردگرم و شاگردی این عزیزان فصلی نو بود در بهار رشد هنری من

هنر به من آموخت که مرزها، خط‌های بی‌مصرف و ظالمانه‌ای در بستر کاغذی نقشه‌هاست، وقتی طعم همکاری با بزرگ هنرمندان ایرانی، ترک و تاجیک تبار افغانستانی را چشیدم و سال‌ها از حمایت این جانان بهره‌مند بودم

چگونه می‌توانم مهر خالصانه هنگامه برزین عزیز را به قلم بیاورم و چگونه به بضاعت کلمه و جمله می‌توانم نقش هنر عاشقانه او را بر عشق آموختنم بیان کنم

به‌راستی که کلمه‌ها و جمله‌ها نتوانند اثر حضور هنرمند نازنینی چون شهره صولتی و حمایت بی‌دریغش را پاسخگو باشند و بی‌بضاعت‌ترین باشم در بیان تجربه کار با الماس موسیقی ترکیه ابرو گوندش نازنین و هنرمند عزیز می‌چون مژگان عظیمی که حضورش در زندگی من لطف جهان هستی ست به عشق خالصانه من در هنر آموختن

اکنون چونان تمام عاشقان هنر تنها دغدغه‌ام انفاق از سفره تجربیات و آموخته‌هایم است شاید این کتاب چراغ راهی شود برای عاشقی دیگر که تشنه آموختن است.

آموزشی آسان اما حرفه‌ای، پرورشی از جنس سادگی با نکته‌سنجی‌ها و ریزنگاری‌های عمیق

در پایان، این اثر با عشق تقدیم می‌شود به

عاشقان هنر، دوستداران زیبایی

خانواده عزیزتر از جانم

روح پدر نازنینم

مهر جاودان مادرم

و

همراه تمام دوران‌ها محسن عزیز

ارادتمند

میلاذ طاهرزاده

## فهرست

- ۷ من نمی دانم چگونه آرایش کنم
- ۸ پوست
- ۹ ماساژ صورت
- ۱۰ انواع پوست
- ۱۲ پرایمر
  - انتخاب پرایمر مناسب با نوع پوست
  - انواع پرایمر رنگی
- ۱۳ کرم پودر
  - انواع کرم پودرها
  - کرم ضد آفتاب
  - کرم بی بی (BB) و سی سی (CC) کرم
  - دی دی (DD) و ای ای (EE) کرم
  - کرم مرطوب کننده رنگی
  - کرم پودر مینرال
  - کرم پودر اچ دی (HD)
- ۱۷ فیکساتور
  - انتخاب اسپری فیکساتور مناسب با نوع پوست
  - کاربردهای دیگر اسپری فیکساتور مایع
- ۲۰ سه رنگ اصلی
  - انتخاب سه رنگ اصلی
  - کاربرد سه رنگ اصلی
- ۲۰ کانتورینگ
  - کدام قسمت های صورت را باید کانتور کرد
- ۲۲ انواع فرم صورت
- ۲۳ رژگونه
  - طریقه رژگونه زدن
  - آموزش رژگونه زدن با توجه به فرم صورت
  - انواع رژگونه
- ۲۴ هایلاتر یا همان شاین
  - محل استفاده هایلاتر در صورت
  - انواع هایلاتر

- ۲۶ ابرو  
انواع مدل ابرو با توجه به شکل هندسی صورت  
مواد آرایشی ابرو  
نکاتی برای انتخاب رنگ ابروها  
سه قانون اصلی برای برداشتن و کشیدن ابروها  
مرتب کردن ابرو
- ۲۹ کانسیلر
- ۳۰ پالت اصلاح کننده یا همان کانسیلرهای رنگی
- ۳۲ چشم  
انواع فرم چشم  
سایه چشم  
فید کردن  
ریمبل  
خط چشم  
انتخاب خط چشم با توجه به فرم چشم ه  
انتخاب رنگ خط چشم  
انواع خط چشم  
فر مژه  
مژه مصنوعی  
انواع مژه مصنوعی  
فرم چشم ها و مژه مناسب  
چسب مژه
- ۴۱ بینی
- ۴۳ لب  
فرم لب  
مداد لب  
استفاده صحیح مداد لب  
رژ لب
- ۴۷ نگاهی مختصر به انواع برانش و کاربرد آن
- ۴۸ انواع اسفنج های آرایشی اشکی یا بیوتی بلندر  
انواع اسفنج ها و کاربرد آن ه
- ۵۰ میکاپ به سبک من

## ● من نمی‌دانم چگونه آرایش کنم

بیشتر خانوم‌ها اذعان می‌کنند قادر به آرایش کردن نیستند! ابتدا باید دانست، آرایش کردن بسیار آسان است و همه شما با اتمام این کتاب آن را انجام خواهید داد، بنابراین اگر آرایش کردن بسیار آسان است، چرا بعضی خانوم‌ها هنوز نمی‌توانند به خوبی آرایش کنند؟ زیرا مشکل در آرایش نیست بلکه در عدم دستیابی به آگاهی درست از آرایش است تمام تکنیک‌های آرایش که در اینجا توضیح خواهم داد در واقع بسیار ساده هستند. بیش از بیست سال در صنعت میکاپ و زیبایی فعالیت می‌کنم جالب‌ترین مورد برای من این است که بیشتر خانوم‌ها دوست دارند زیبا باشند و حتی وسواس زیادی به آن نیز نشان می‌دهند، من دوست دارم هنگام شروع این کتاب ابتدا فکریایی که در ضمیر ناخودآگاه شما وجود دارد و تمام تکنیک‌هایی که در ذهن دارید را پاک کنید

من در محضر معروفترین اساتید دنیا تحصیل کرده‌ام و تجربه زیادی در زمینه میکاپ و گریم دارم، هزاران مراجع و مدل را میکاپ کرده‌ام و از هر کدام چیزی فراگرفته‌ام. امروز می‌توانم بگویم که سبک و فنون من از این طریق ظهور کرده است. من قصد دارم در این کتاب ساده‌ترینترفندها و تکنیک‌های خود را با شما به اشتراک بگذارم، اکنون می‌توانید همه چیز را از صفر تا صد یاد بگیرید و هیچ رازی در مورد آرایش باقی نماند

"خود واقعیت را دوست داشته باش"

چرا آرایش و میکاپ من موفق است؟

چرا میکاپ خانوم‌هایی را که با آن‌ها کار می‌کنم را دوست دارید؟

من نمی‌توانم بسیاری از مواردی که به من نسبت داده می‌شود را باور کنم، گفته می‌شود

انگشتان من جادویی هستند، من با میکاپ کردن چهره را کاملاً متفاوت کرده و کسی که از نظر ظاهری اصلاً زیبا نیست را، با میکاپ کردن بسیار زیبا می‌کنم. خب همان‌طور که همیشه می‌گویم مهم‌ترین چیز در میکاپ محصولات آرایشی نیستند. پس مهم‌ترین چیست؟ فقط اعتماد به نفس!

بله چون همه شما را دوست دارم و وقتی به شما نگاه می‌کنم زیبایی‌های شما را می‌بینم و این زیبایی‌ها را دوباره به خود شما انتقال می‌دهم. وقتی شروع به دوست داشتن و قدردانی واقعی از خود کنید سپس زیبایی واقعی ظهور خواهد کرد. زیبایی را نمی‌توان با تظاهر یا میکاپ زیاد بدست آورد، به عنوان مثال ما برای زیباتر شدن برنزه می‌شویم، در روزهای اول نیز احساس زیبایی می‌کنیم اما بعد از مدتی این احساس متوقف می‌شود و به برنزه شدن بیشتر نیاز داریم این یکی از بزرگترین خیانت‌هایی است که به بدن خود می‌کنیم، این اغراق و زیاده روی در میکاپ و جراحی پلاستیک و ... بیشتر این‌گونه عمل می‌کند که ابتدا مدتی خود را به‌طور موقت دوست خواهید داشت و سپس این احساس را از دست خواهید داد. وقتی خود واقعیتان را دوست داشته باشید می‌توانید از این طریق واقعاً خوشحال بوده و دیگر مر تکب اشتباه نشوید که خود واقعی‌تان را پنهان و یا تغییر دهید.

حال مقابل آینه بایستید از آنجا که عاشق چهره‌های هستید که در آینه می‌بینید نمی‌خواهید هنگام میکاپ آن صورت را پنهان کنید بلکه می‌خواهید زیبایی را که دوست دارید بیشتر نشان دهید حالت وجودی شما بهترین خود شماست، برای نشان دادن زیبایی خود به یک ذهن و جسم سالم نیاز دارید وقتی بدن سالم و ذهن سالم با آرایش ترکیب شود مطمئن باشید که موفق‌ترین نتیجه را خواهید گرفت.

## ● پوست

اگر قبل از آرایش از بدن خود برای داشتن پوستی مناسب مراقبت نکنید نمی‌توانید فقط با آرایش پوستی سالم و زیبا داشته باشید. استفاده از گران‌ترین کرم‌ها و محصولات آرایشی هم نمی‌تواند زیاد موثر باشد.

- آماده سازی پوست: تا این قسمت سعی کردم شما دنیای درونی خود را آماده کرده و آگاهی از آرایش خود را توسعه دهید. البته من روانشناس، محقق و متخصص این مسائل نیستم و فقط تجربیات خود را با شما در میان می‌گذارم تا بتوانید سبک درستی از آرایش را ایجاد کنید. حال بیایید نگاهی به آماده سازی یک پوست خوب بیندازیم، اگر نمی‌توانید کاری برای پوست خود انجام دهید ابتدا مقدار زیادی آب بنوشید و با نوشیدن منظم آب این کار را به یک عادت تبدیل کنید، پس از آن شاید بتوانید رد پای عادات غذایی بد خود را نیز تغییر دهید. اکنون می‌توانید روش‌های تغذیه درست و مراقبت‌های طبیعی را جستجو و پیدا کرده و شروع به استفاده از آن‌ها کنید، برای شروع می‌توانید یک لیمورا با عسل مخلوط کرده و ماسک درست کنید. هم‌چنین می‌توانید آن را با چای یا آب مخلوط کرده و میل کنید. از طریق اینترنت نیز می‌توانید ماسک مخصوص پوست خود را جستجو کنید. پاکسازی و مراقبت از پوست بسیار مهم است و پوست تمیز اهمیت زیادی در میکاپ دارد و این یک واقعیت است که پوست شب‌ها بازسازی شده و تمیز و مرطوب بودن آن به روند تجدید کمک می‌کند.



بنابراین شب‌ها باید چه کاری برای پوست انجام داد؟

ابتدا آرایش خود را با استفاده از شیر پاک‌کن، بام، روغن یا میسیلر پاک کنید، لازم است این کار را بسیار آرام انجام دهید، اطراف چشم‌ها را با محلول‌های آرایش پاک‌کن و دستمال‌های مرطوب چشمی و مخصوص این کار تمیز کنید و بعد با ژل‌های شستشوی مخصوص و مناسب با نوع پوست خود صورتتان را بشویید، این کار را هر شب انجام دهید اما در هفته فقط یک بار از محصولات لایه‌بردار استفاده کنید و اگر تمایل به استفاده بیش از یک بار دارید حتماً از متخصص پوست مشورت بگیرید. در هنگام استفاده از لایه‌بردارها نیاز به مالش و فشار زیاد بر سطح پوست نیست. فقط کافیست آن را با نوک انگشتان کمی لمس و ماساژ دهید در غیر این صورت درحالی‌که می‌خواهید سلول‌های مرده را از بین ببرید، دو لایه از پوست خود را جدا خواهید کرد. بهترین زمان برای استفاده از لایه‌بردار در هنگام دوش گرفتن و داخل حمام است بعد از اتمام اسکراب و لایه‌برداری، صورت را با یک حوله تمیز به آرامی خشک کنید. سپس از تونر، اسپری‌های آبرسان، مرطوب‌کننده، سرم و روغن‌های مخصوص پوست صورت کرم‌های دور چشم و از یک بالم لب و هزاران محصول دیگر با توجه به سن و نوع پوست خود استفاده کنید. یک برنامه مراقبت از پوست ایجاد کنید و پوست خود را طبق آن مراقبت و رسیدگی نمایید. برای من محصولات مراقبت از پوست به اندازه آرایش و محصولات آرایشی مهم هستند در واقع می‌توانم بگویم که من یک معتاد کامل مراقبت از پوست خود هستم لازم به ذکر است که بگویم این محصولات مراقبتی فقط می‌توانند قسمت خارجی پوست را جلا دهند، براق و سالم کنند محصولات مراقبت از پوست اگر به‌درستی استفاده شوند ظاهر بسیار زیبایی را برای سطح پوست و لایه‌های سطحی ایجاد می‌کنند اما از این محصولات انتظار بیست ساله شدن را نداشته باشید.

نکته: می‌خواهم بدانید که کرم‌ها نمی‌توانند معجزه‌های زیادی مانند ایجاد ساختاری جدید برای پوست، تولید کلاژن، از بین بردن چین و چروک و کشیدن پوست انجام دهند. به‌رحال پوست نمی‌تواند ماده‌ای که روی آن قرار گرفته را جذب لایه‌های عمیق و تحتانی خود کند اگر این‌گونه بود باید زیر دوش، آب را مانند اسفنج به خود جذب می‌کرد یا هنگام رفتن به استخر آب را به خود جذب کرده و بدن ورم می‌کرد. من هرگز ندیدم که پوست آب و مواد آرایشی را جذب خود کند، اگر این‌طور بود باید میکاپ جذب پوست می‌شد. تمام محصولاتی که استفاده می‌کنید برای سطح پوست هستند و فقط می‌توانند به لایه‌های سطحی پوست تأثیر بگذارند و اثرات آنها دائمی نیستند. به‌عنوان مثال، با مراقبت مداوم از پوست، نباید هنگام قرار گرفتن در معرض آفتاب، سرما و عوامل خارجی دیگر، پوست به‌سرعت واکنش نشان دهد و خشک و ترک خورده شود. در نتیجه مواد آرایشی و محصولات مراقبتی جذب لایه‌های سطحی پوست شده و نمی‌تواند به لایه‌های عمیق پوست نفوذ کرده و ساختار پوست را عوض کند

## ● ماساژ صورت

من معتقدم همان‌طور که تمرینات ورزشی برای بدن سودمند است، این تمرینات یا همان ماساژ برای صورت نیز مفید خواهد بود. بسیاری از میکاپ آرتیست‌ها قبل از شروع آرایش

ماساژهای مختلفی را روی پوست مدل خود انجام می‌دهند این ماساژها گردش خون پوست را تسریع کرده و باعث زیبایی پوست می‌شود. کاملاً منطقی است که انجام منظم این کار تاثیر خوبی بر روی پوست صورت می‌گذارد. وقتی ماساژ صورت، با کرم‌ها و محصولات مراقبتی مناسب با نوع پوست ترکیب شود، نتیجه معجزه آسایی خواهد داشت. به نظر من ماسک‌های مراقبت پوستی اگر به درستی استفاده شوند در تمیزی یک میکاپ حرفه‌ای نتیجه بسیار خوبی خواهند داشت.

برای شروع آرایش یک پوست تمیز و آراسته و بدون مو و کرک بسیار مهم است. در نتیجه مراقبت و تمیز کردن پوست به صورت دائمی و قبل از میکاپ به این معنا خواهد بود که پوست بهتر به نظر رسیده و می‌توان از کرم پودر و محصولات آرایشی کمتری در میکاپ استفاده کرد تا نزدیک‌ترین شکل به بافت واقعی پوست حفظ شود. به طور غیرمستقیم پوست خوب به معنای آرایش خوب است. قبل از شروع میکاپ بهتر است ابتدا پوست خود را بشناسید.

## ● انواع پوست

- پوست طبیعی یا نرمال: چنین پوستی چربی متعادل، رطوبت کافی، روزه‌های کم و ظاهری تمیز و نرم دارد.

- پوست خشک: در بسیاری از موارد، خشکی پوست به دلیل عوامل خارجی مانند رطوبت کم هوا، شنا، حمام و شستشوی زیاد پوست، مخصوصاً با آب گرم و قرارگیری زیاد در معرض آفتاب یا استفاده از محصولات پوستی نامناسب ایجاد می‌شود و معمولاً موقتی است، اما ممکن است برای برخی افراد خشکی پوست یک مساله ژنتیکی و مادام‌العمر باشد، اگرچه به‌طور کلی این مساله نگران‌کننده نیست، اما خشکی زیاد پوست می‌تواند باعث افزایش چین و چروک، ترک خوردگی، خارش و حساسیت شود و پوست را نسبت به انواع عفونت‌های ناشی از باکتری ضعیف کند یا باعث اختلالات پوستی دیگری مانند اگزما شود، از جمله علائم و نشانه‌های خشکی پوست، احساس کشیدگی، زبری، پوسته ریزی، تیره شدن، خارش، قرمزی و ترک‌های کوچک هستند و عوامل مختلفی مانند سن، وضعیت سلامتی و ... در بروز این علائم موثرند.

- پوست چرب: این نوع پوست ظاهری متخلخل، پر از روزه‌های باز، مرطوب و زرد دارد که به دلیل تولید بیش از حد چربی توسط غدد چربی ایجاد می‌شود که معمولاً دلایل ژنتیکی، متابولیک یا هورمونی دارد. این نوع پوست را می‌توان با جوش‌های قرمز و چرکی و دانه‌های سرسیاه نیز شناخت.

- پوست مختلط: در قسمت‌های مختلف این نوع پوست ویژگی‌های پوست خشک و چرب هم‌زمان باهم دیده می‌شود، زیرا توزیع غدد چربی و عروق در کل پوست، به صورت یکسان نیست. ناحیه‌هایی که همیشه زودتر چرب شده و غدد چربی بیشتری دارد معمولاً بخش T (پیشانی، بینی، چانه) صورت هستند درحالی‌که پوست گونه‌ها طبیعی یا خشک است، این نوع از صورت‌ها رایج‌ترین نوع پوست‌های مختلط هستند.





miladbeauty.ca  
miladbeauty@gmail.com  
milad.beauty

کتابی که در دست دارید حاصل سال‌ها تحصیل و تجربه نویسنده در خصوص میکاپ حرفه‌ای است. این کتاب به شما که علاقه‌مند به یادگیری حرفه‌ای خودآرایی و میکاپ هستید، پیشنهاد می‌شود.

شما که یک میکاپ آرتیست هستید با خواندن این کتاب پی به اشتباهات احتمالی‌تان خواهید برد و تکنیک‌ها و دستورالعمل‌های روز دنیا را به زبان ساده فرا می‌گیرید.

با مطالعه این کتاب شما میکاپ آرتیست می‌شوید؟ راستش را بخواهید نه! با خواندن این کتاب نه تنها عاشق میکاپ شده، بلکه استانداردهای آرایش را به قلم یک میکاپ آرتیست حرفه‌ای مطالعه کرده و به دنیای حرفه‌ای‌ها وارد می‌شوید؛ دنیایی که در آن نویسنده رازهای مگوی خود را فاش می‌کند. نویسنده این کتاب میلاد طاهرزاده، میکاپ آرتیست بین‌المللی موفق است که در رشته گریم و زیبایی تحصیل کرده و با هنرمندان و خوانندگان معروف کشورهای مختلف تجربه همکاری دارد. آیا شما هم عاشق دنیای آرایش هستید؟

