

به نام خداوند آرامش و زیبایی

تمرکز و آرامش ذهن

رنگ آمیزی بزرگسالان

مؤلف:

هانیه موسی زاده کوفی



انتشارات پیک آذر سحر

چاپ ۱۴۰۲

سرشناسه	موسی زاده کوفی، هانیه، ۱۳۶۲ -
عنوان و نام پدیدآور	تمرکز و آرامش ذهن رنگ آمیزی بزرگسالان/ مولف هانیه موسی زاده کوفی.
مشخصات نشر	تبریز: پیک آذر سحر، ۱۴۰۲.
مشخصات ظاهری	۴۱ ص.: مصور؛ ۲۹×۲۲ س.م.
شابک	۱۳۵۰۰۰۰ ریال ۷۰-۸-۵۳۵۴-۶۲۲-۹۷۸ :
وضعیت فهرست نویسی	فیپا
موضوع	کتاب های رنگ آمیزی
	Coloring books
	کتاب های رنگ آمیزی -- خواص درمانی
	Coloring books -- Therapeutic use
	دقت
	Attention
	آرامش ذهنی
	Peace of mind
	فشار روانی - کنترل
	Stress management
رده بندی کنگره	ND۱۴۸۹ :
رده بندی دیویی	۷۵۲ :
شماره کتابشناسی ملی	۹۲۸۰۵۳۶ :
اطلاعات رکورد	فیپا :
کتابشناسی	

www.ketab.ir



انتشارات پیک آذر سحر



عنوان کتاب: تمرکز و آرامش ذهن رنگ آمیزی بزرگسالان

تألیف: هانیه موسی زاده کوفی

طراحی جلد و صفحه آرایشی: رحیم عیوضی

نشر: پیک آذر سحر

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

قطع: رحلی

نوبت و سال چاپ: اول-۱۴۰۲

قیمت: ۱۳۵,۰۰۰ تومان

شابک: ۷۰-۸-۵۳۵۴-۶۲۲-۹۷۸

کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر برای مؤلف محفوظ است.

جهت سفارش انبوه و ارسال به سراسر ایران با شماره ۰۹۱۴۹۰۰۴۶۲۳ تماس حاصل فرمایید.

پیشگفتار

یکی از اولین مهارت‌هایی که در سال‌های پیش از دبستان به کودکان آموزش داده می‌شود رنگ‌آمیزی است. روان‌شناسان کودک در سراسر جهان درباره‌ی این موضوع اتفاق‌نظر دارند که نقاشی و رنگ کردن یکی از بهترین سرگرمی‌های آموزشی برای کودکان است؛ زیرا هم باعث توسعه‌ی مهارت‌های حرکتی کودک می‌شود و هم خلاقیت او را افزایش می‌دهد. علاوه بر این رنگ‌آمیزی یکی از بهترین روش‌ها برای بروز درونیات است و می‌تواند در سلامت روان کودکان مؤثر باشد. نکته‌ی جالبی که در سال‌های اخیر اتفاق افتاده است گسترش کتاب‌های رنگ‌آمیزی برای بزرگسالان است.

افراد زیادی معتقدند انجام این فعالیت می‌تواند آرامش را به ذهن شما برگرداند یا در کنترل استرس مؤثر باشد، آیا شما هم فکر می‌کنید یک کتاب رنگ‌آمیزی خوب می‌تواند پناهگاهی در برابر دنیای شلوغ و پر استرسی که در آن زندگی می‌کنیم باشد؟

واقعیت این است که مطالعاتی که در زمینه‌ی تأثیر کتاب‌های رنگ‌آمیزی در سلامت روان یا کاهش استرس انجام شده‌اند محدودند و برای دادن نظرات قطعی کافی نیستند اما همین مطالعات محدود هم نشان داده است قرارگرفتن در یک مکان آرام و مشغول کردن خود با نقاشی، اثری آرام‌بخش بر ذهن بسیاری از افراد دارد. کریستال ویلیامز یک تراپیست آمریکایی است که از رنگ‌آمیزی به‌عنوان روش درمانی، در واحد روانپزشکی مرکز پزشکی هاربرویو استفاده می‌کند به گفته‌ی او بسیاری از بیماران از این شیوه‌ها استقبال کرده‌اند و می‌گویند رنگ‌آمیزی توانسته است آن‌ها را از اضطراب و استرس دورنگه دارد. مطالعات نشان داده است رنگ‌آمیزی توانایی این را دارد که مغز را آرام کند، افکار منفی را دور کند و حالتی مانند مدیتیشن را القا کند. انجام این فعالیت، زمانی که تحت فشار و تنش عصبی شدید یا خستگی هستید به ذهن اجازه می‌دهد در حالت استراحت قرار بگیرد.

یکی از جدیدترین متدهای روان‌شناسی برای کمک به بیماران مبتلا به افسردگی و اضطراب هم پیش‌بردن برنامه‌های هنری مانند این، تحت‌نظر روان‌درمانگر است. از طرفی رنگ‌آمیزی روی کاغذ پیش از

خواب وقفه‌ای میان آخرین باری که به یک صفحه‌ی الکترونیکی نگاه کرده‌اید و رفتن به رختخواب ایجاد می‌کند که در تنظیم هورمون ملاتونین مؤثر خواهد بود. به‌علاوه آرامشی که این فعالیت ایجاد می‌کند باعث خواهد شد بدون تنش روزانه به خواب بروید و خواب باکیفیت‌تری داشته باشید.

به طور جالی توجهی رنگ آمیزی می‌تواند یک تمرین تمرکز هم باشد. این فعالیت ذهن و چشم و دست را باهم درگیر می‌کند اما ذهن را خسته نخواهد کرد بلکه کمک می‌کند برای چند لحظه هم که شده تمام حواستان را به خلق یک اثر هنری بدهید. تمرینی که می‌تواند قدرت تمرکز شما را در کل افزایش دهد. همچنین رنگ آمیزی فعالیتی است که به هماهنگی میان دو نیمکره‌ی مغز نیاز دارد و به همین جهت ذهن را فعال نگه می‌دارد. حین رنگ آمیزی باید از نیمکره‌ی چپ مغز کمک بگیریم تا داخل خطوط بمانیم و نیمکره‌ی راست هم در فرایند انتخاب رنگ‌ها درگیر است، همین دلایل کافی است تا رنگ آمیزی را فعالیتی بیش از یک سرگرمی ساده بدانید.

با احترام

هانیه موسی زاده کوفی