

به نام خدا



رنگ آمیزی بزرگسالان سوی

تألیف یونس صادق زاده

سرشناسه	:	صادقزاده، یونس، ۱۳۶۷-
عنوان و نام پدیدآور	:	رنگ آمیزی بزرگسالان: سوین/ تألیف یونس صادقزاده.
مشخصات نشر	:	تبریز: پیک آذر سحر
مشخصات ظاهری	:	۳۲ ص.: مصور.
شابک	:	۹۷۸-۶۲۲-۵۳۵۴-۶۹-۲
وضعیت فهرست نویسی	:	فیبا
عنوان دیگر	:	سوین.
موضوع	:	کتابهای رنگ آمیزی Coloring books کتابهای رنگ آمیزی -- خواص درمانی Coloring books -- Therapeutic use هنر درمانی Art therapy
رده بندی کنگره	:	ND۱۴۸۹
رده بندی دیویی	:	۷۵۲
شماره کتابشناسی ملی	:	۹۲۸۱۱۸۸
اطلاعات رکورد کتابشناسی	:	فیبا

www.ketab.ir



انتشارات پیک آذر سحر

عنوان کتاب: رنگ آمیزی بزرگسالان سوین

تألیف: یونس صادق زاده

طراح جلد: محدثه جاویدان نیا

صفحه آرای: رحیم عیوضی

نشر: پیک آذر سحر

تیراژ: ۱۰۰۰

قطع: رحلی

نوبت و سال چاپ: اول - ۱۴۰۲

قیمت: ۹۲,۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۵۳۵۴-۶۹-۲

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

جهت سفارش انبوه و ارسال به سراسر ایران با شماره ۰۹۱۴۹۱۴۵۷۹۳ تماس حاصل فرمایید.

پیشگفتار

از سال ۲۰۱۰ میلادی محققان دریافته‌اند که رنگ‌آمیزی اثرات مثبتی در ایجاد حس آرامش و غلبه بر اضطراب در بزرگسالان دارد؛ پس شروع به تولید و طراحی کتاب‌هایی مخصوص رنگ‌آمیزی بزرگسالان کردند و کتاب‌هایی از قبیل ماندالا را وارد بازار کردند و نتیجه کار بسیار جذاب بود؛ چرا که استقبال از این کتاب‌ها خارج از حد تصور بود و تقریباً در طول دو سال کتاب‌های رنگ‌آمیزی مخصوص بزرگسالان جایگاه بسیار بالایی در میان مردم پیدا کرد. امروزه در تمامی فروشگاه‌های لوازم التحریر نوعی از این کتاب‌ها یافت می‌شود. بر اساس اعلام سازمان هنر درمانی آمریکا «هنر درمانی» نوعی حرفه در زمینه سلامت روانی و ذهنی افراد است که باعث کاهش اضطراب و استرس، تقویت مهارت‌های فردی و اجتماعی و سلامت ذهن می‌شود. به طوری که برخی محققان بر این باورند که رنگ‌آمیزی چه با مداد رنگی یا پاستل و ... قطعاً دارای پتانسیل‌های درمانی لازم برای کاهش استرس و اضطراب در افراد می‌شود و فرد بلافاصله بعد از رنگ‌آمیزی می‌تواند به نوعی تعادل در حس آرامش و نشاط برسد. همچنین تحقیقات نشان می‌دهد که رنگ‌آمیزی باعث فعال شدن بخشی از مغز شده و باعث ایجاد ایده و خلاقیت می‌شود. اما سؤالی که ذهن ما را درگیر می‌کند این است که ایده‌ها از کجا شکل می‌گیرند؟

جالب است بدانید که مغز انسان از یک سری سلول‌های عصبی به نام «نورون» ساخته شده است. نورون‌ها همان سلول‌های عصبی هستند که اطلاعات را از داخل و یا خارج بدن دریافت و به مغز و نخاع انتقال می‌دهند. توانایی در ادراک محیط اطراف، یادگیری، حافظه، تحلیل، تخیل، احساسات و حواس پنج‌گانه به سیستم عصبی وابسته هستند. تمامی واکنش‌های خودآگاه و ناخودآگاه نیز به عملکرد این سیستم مربوط می‌شود. یک نورون به تنهایی هیچ کاربردی ندارد و کارایی سیستم عصبی به همکاری مجموعه‌ای از نورون‌ها نیازمند است. نورون‌ها با اتصال به یکدیگر عملکرد دیگر نورون‌ها را مهار یا تحریک می‌کنند و منجر به ایجاد یک مدار برای آنالیز پیام‌های دریافتی و تولید واکنش می‌شوند. پس اگر منتظر پیدا کردن یک ایده هستید بهتر است در این مسیر کتاب‌ها، مقالات مرتبط، مجلات و یا روزنامه‌هایی را مطالعه کنید. در این صورت است که ایده‌ها به ذهنتان سرازیر می‌شود. طی تحقیقاتی جمعی از دانشمندان به این مسئله دست یافتند که حدود ۶۱ میلیون نورون همزمان و با هم به تحلیل می‌پردازند. پژوهشگران به این نتیجه رسیدند که در زمان استرس و یا خستگی، مغز انسان انرژی لازم برای فیلتر کردن حواس را ندارد و ممکن است آنقدر از پروژه اصلی دور شوید که نتوانید هیچ ارتباطی بین آنچه در ذهن شماست و سوژه اصلی پیدا کنید. پس می‌توان گفت استرس شایع‌ترین علت تغییر در عملکرد مغز انسان است.

در زمان استرس بخشی از مغز که «هیپوکامپ» نام دارد و به عنوان مرکز یادگیری و تشکیل خاطرات شناخته شده است، کوچک می‌شود و دقیقاً اینجاست که اختلال در این قسمت باعث می‌شود فرد در آینده دچار آلزایمر شود.

شاید فکر کنید رنگ‌آمیزی بزرگسالان خنده دار است؛ اما پس از مطلع شدن از فواید رنگ‌آمیزی بزرگسالان نظرتان عوض خواهد شد. از جمله فواید رنگ‌آمیزی بزرگسالان عبارتند از:

- **کاهش استرس و اضطراب:** مطالعاتی که توسط تحلیگران روانی در سال ۱۹۲۵ انجام شده است نشان می‌دهد که رنگ‌آمیزی اثرات مثبتی بر کاهش استرس و رفع تنش‌های روزانه افراد دارد. رنگ‌آمیزی می‌تواند در زمان استرس، مشغول‌ترین ذهن‌ها را آرام کند و در سنین بالاتر از آلزایمر جلوگیری کند. کتاب‌های رنگ‌آمیزی بزرگسالان به مرکز ترس در مغز شما آرامش می‌دهد و تا حدودی ذهن شما را از مسئله استرس زا دور می‌کند.

- **جلوگیری از بی حالی و کسالت:** کارل گوستاو یونگ یک روانپزشک آلمانی است که با فعالیتش در روانشناسی و ارائه نظریاتی از قبیل روانشناسی تحلیلی شناخته می‌شود. این روانپزشک آلمانی در زمان مواجهه با بیمارانی که از استرس و اضطراب رنج می‌برد و مدام حالت کسالت داشتند، کتاب رنگ‌آمیزی ماندالا را معرفی کرد و بیماران را ترغیب به رنگ‌آمیزی این کتاب نمود. شما هم امروزه می‌توانید این کتاب‌های رنگ‌آمیزی را خریداری کنید و بدانید بر طبق تئوری کارل تنها رنگ کردن مهم است نه ترکیب بندی رنگ‌ها. وقتی زندگی خود را با این کتاب‌ها تقسیم می‌کنید بدانید روزهایی پر از امید و نشاط پیش رو خواهید داشت.

- **افزایش تمرکز:** دانشمندان بر این باورند که رنگ‌آمیزی بزرگسالان را وادار می‌کند تا نگرانی‌ها و مشغله‌های ذهنی خود را کنار بگذارند. در دنیای پر رمز و راز امروزی که انسان در هر لحظه نیاز به یک تصمیم‌گیری جدید دارد، توانایی تحلیل شرایط و داشتن درک درست از موقعیت کمک بسیاری به

گرفتن تصمیم درست می‌کند. رنگ‌آمیزی به شما این فرصت را می‌دهد تا زمانی که مشغول هستید همه تنش‌ها را کنار بگذارید و ذهن آرامی داشته باشید. در واقع رنگ‌آمیزی نوعی مدیتیشن است که باعث سلامت روح افراد می‌شود. در واقع زمانی که رنگ‌آمیزی می‌کنید نواحی مغز که مربوط به خلاقیت و مهارت‌های فردی است، فعال می‌شوند و در این صورت است که فرد احساس آرامش می‌کند.

- **پرورش خلاقیت:** کتاب رنگ‌آمیزی با طراحی پیچیده می‌تواند به شما در پرورش ذهن و خلاقیتان کمک بسیار زیادی کند. می‌توانید با رنگ‌آمیزی به هنرمند درونتان دست پیدا کنید و لازم نیست نگران دیدن رنگ‌آمیزی‌های خود توسط دیگران باشید. حتی می‌توانید به دوران کودکی خود برگردید و کودک درونتان را بیدار کنید.

- **افزایش ارتباطات اجتماعی:** داشتن ارتباط معنادار با افراد جامعه و حضور در جمع‌هایی که وجه اشتراکی وجود دارد، همگی باعث کاهش اضطراب و افزایش روابط اجتماعی می‌شود. تعجب نکنید رنگ‌آمیزی باعث افزایش مهارت دوست‌یابی می‌شود. زمانی که شما در جمعی گرد هم آمدید و در مورد طراحی و یا رنگ‌آمیزی صحبت می‌کنید، ناخودآگاه توانسته‌اید دوستان جدیدی پیدا کنید.

- **بهبود مهارت‌های حرکتی و بینایی:** در زمان رنگ‌آمیزی هر دو نیمکره مغز انسان شروع به فعالیت می‌کنند و همین امر منجر به تقویت مهارت حرکتی و بینایی افراد می‌شود. همان‌طور که می‌دانید بینایی یکی از پنج حس اصلی ماست و نسبت به بقیه حواس اولویت و حق تقدم دارد. شما با شنیدن یکسری اطلاعات تنها در طی ده روز قادر هستید تا بخشی از اطلاعات را به یاد بیاورید اما اگر همان اطلاعات را با یک متن تصویری در ذهنتان بسازید، بعد از گذشت ده روز تقریباً نیمی از اطلاعات را به

یاد دارید.

— داشتن خوابی آرام: شما می توانید با جایگزینی موبایل، تبلت با یک کتاب رنگ آمیزی خوابی آرام را تجربه کنید. دانشمندان به این نتیجه رسیدند افرادی که درست چند دقیقه قبل از خواب با ابزارهای الکترونیکی کار می کنند در صبح روز بعد دچار احساس کسالت و خواب آلودگی بیشتری نسبت به افراد دیگر هستند.

— موفقیت کاری: پژوهشگران طی آزمایشاتی که انجام داده اند به این نتیجه رسیدند افرادی که یک سرگرمی خلاقانه و کاملاً خارج از محیط کاریشان دارند، بسیار موفق تر از دیگر افراد هستند. همچنین داشتن یک کتاب رنگ آمیزی مخصوص بزرگسالان بعد از یک روز خسته کننده کاری می تواند باعث احساس آرامش در فرد شود و روحیه تیمی افراد را بالا ببرد.

در پایان جا دارد از همسر هنرمندم، تقدیر و تشکر کنم که فراتر از حس زیبای مادرانه اش، در تربیت و پیشرفت علمی و هنری دختر نازنینم سوین، سنگ تمام می گذارد و احساسات هنرمندانه اش، انگیزه ی من از تألیف و طراحی این کتاب و هدیه به دختر زیبایمان بود. دوستان دارم.

یونس صادق زاده

پلروین