

نوبت چاپ دوم



کتاب رنگ آمیزی

روزهای زندگی

تجربه‌ای از احساس آرامش کودکی
و خاطره‌بازی در جهان طرح و رنگ



طراح: مارتی نوبل



www.liketab.com

ISBN 978-600-117-535-0 978-600-117-535-0



سرشناسه
عنوان و نام پدیدآور
مشخصات نشر
مشخصات ظاهری
شابک
وضعیت فهرست نویسی
یادداشت
عنوان اصلی : Adult coloring books :Twilight Garden : flowers stress relieving patterns .
موضوع
موضوع
موضوع
موضوع
رده بندی کنگره
رده بندی دیویی
شماره کتابشناسی ملی

نویل، مارتی
روزهای زندگی : کتاب رنگ آمیزی / طراح مارتی نویل
تهران: سبزان، ۱۳۹۹ .
۴۸ ص.
۹۷۸-۶۰۰-۱۱۷-۵۳۵-۰
فیفا
کتابهای رنگ آمیزی، آرامش و آسایش
Coloring books , Relaxation :
فشار روانی — کنترل — مطالب گوناگون
Stress management— Miscellanea :
۱۳۹۵ الف ۷۹/ک۹۶۵/NC
۷۴۱/۰۲۳ :
۴۴۶۹۹۸۴ :



انتشارات سبزان

میدان فردوسی - خیابان موسوی (فرصت) - ساختمان ۴۴ : ۸۸۳۱۹۵۵۸-۸۸۸۴۷۰۴۴

روزهای زندگی

تجربه اول جنس آرمش کودکی
و خاطره بازی در جهان طرح و رنگ

طراح : مارتی نویل

ناشر: سبزان

۸۸۳۴۸۹۹۱ - ۸۸۳۱۹۵۵۷

نوبت چاپ : دوم ۱۴۰۳



تیراژ: ۱۲۰۰ نسخه

قیمت: ۶۴,۰۰۰ تومان

چاپ و صحافی: واژه

فروش اینترنتی از طریق سایت آی آی کتاب www.iiketab.com

ISBN: 978-600-117-535-0

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۱۱۷-۵۳۵-۰

مقدمه

زندگی با همه پیچ و تاب‌ها و بالا و پایین‌هایش در گذر است. روزها می‌آیند و می‌روند و گاه غبار غمی بر دل آدم‌ها می‌نشانند. در این میانه، چاره‌ای جز گذران زندگی و پذیرش روزمرگی‌هایش نیست. اما، اگر می‌خواهید از دست دغدغه‌هایتان خلاص شوید، باید راهی برای آرام کردن خودتان داشته باشید. اساساً هر کسی گوشه‌ای دنج و عادت‌ی همیشگی باید داشته باشد تا بعد از یک روز کاری سخت و یا آشفتگی‌های روزمره بتواند خودش را به آرامش برگرداند. درست است که فضای مجازی و گوشی‌های همراه مدتی است که تبدیل به همدستی برای تنهایی‌هایمان شده، اما راهی و رای فناوری و اسباب و وسایلی باید باشد. یکی از این وسایلی می‌تواند نقاشی و رنگ‌آمیزی باشد. این روش به دلیل به یاد آوردن خاطرات شیرین و خوشی‌های زیبایی است، هم برای خاطره‌بازی‌هایمان و هم بالا بردن سطح تمرکز و اعتماد به نفسمان. می‌توانیم با یاری رنگ‌ها به صلح درونی برسیم و بر ناآرامی‌های روزانه‌مان پیروز شویم. البته شاید نقاشی کار آسانی برای همه نباشد و استعداد ویژه و زمان زیادی بطلبد، اما اکنون که طرح‌ها آماده و پیش رویتان است، فقط رنگ بپاشید و لذت ببرید. چرخش قلم را در دستانتان احساس کنید، بوی کاغذ و قلم را به اعماق وجودتان بفرستید و به سمفونی لذت‌بخش آنها گوش فرادهید.

