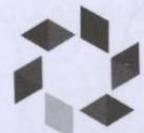


سرشناسه: سعیدی حسین، ۱۳۵۷ گردآورنده،
عنوان و نام پدیدآور: رنگ آمیزی بزرگسالان ماندلا حیوانات
گردآوری: حسین سعیدی
مشخصات نشر: تهران، کاردستی، ۱۴۰۳
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۰۰-۷-۷۱-۹
وضعیت فهرست نویسی: فیپا
یادداشت: گروه سنی: بزرگسالان
موضوع: نقاشی - رنگ آمیزی
موضوع: خلاقیت، سرگرمی، هنر، حیوانات در هنر
رده بندی دیوبی: ۷۲۵
شناره کتابشناسی ملی: ۹۳۷۳۳۳۲



کارداستی

عنوان کتاب: رنگ آمیزی بزرگسالان ماندلا حیوانات
گردآوری: حسین سعیدی
ناشر: انتشارات کاردستی
شمارگان: ۵۰۰ جلد
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۰۰-۷-۷۱-۹
گروه سنی: بزرگسال
نوبت چاپ: اول - سال ۱۴۰۳
تلفن مرکز پخش: ۸۸۴۸۵۷۹۳ - ۵۵۷۴۲۶۷۵
تارنما: www.kardastee.ir
تلگرام: @Kardastee
ایнстاستاگرام: Nashr.Kardastee

کلیه حقوق مادی و معنوی کتاب برای ناشر محفوظ است.

برخی افراد برای کاهش استرس، دنبال راهکارهای خاص یا داروهای متعدد می‌گردند اما شاید باور نکنید یک کار ساده مثل رنگ کردن یک نقاشی می‌تواند استرس را به میزان قابل توجهی کاهش دهد.

ماندala به معنی دوایر کیهان نما، جدولی است هندسی مورد استفاده در ادیان بودا و هندو که عنوان نمادی برای جهان هستی بکار می‌رود، ماندالاها دایره‌هایی نمادین برای مرکز برخویش و جستجو در درون انسان هستند. البته گستره کاربرد ماندala بسیار وسیع تراز آئین‌های یاد شده است، به عنوان مثال در معماری فرهنگ اسلامی و مسیحی هم طرح‌های ماندala دیده می‌شود، این کلمه در فارسی و عربی به صورت مُندَل به کار می‌رود.

اشکال متقارن هندسی ماندala علاوه بر پیچیدگی و جذابیت بصری، با کمک بردارها توجه فرد را به مرکز دایره جذب می‌کنند، این اصطلاح که در لغت به معنای دایره سمت، به اشکال و نگاره‌های هندسی خاصی اشاره دارد که بیانگر فعل و انفعالات ذهنی و درونی انسان و همچنین رابطه آن با وجوده ماوراء طبیعی کیهان است. استفاده از ماندala فایده‌های زیادی از جمله کاهش اضطراب، ایجاد مرکز و همینطور از بین رفتن بیماری افسردگی دارد.

کتاب‌های رنگ آمیزی دیگر به کودکان اختصاص ندارند و مدتی است که طرفداران زیادی در میان بزرگسالان پیدا کرده‌اند، رنگ آمیزی مزایای روحی و ذهنی متعددی را با خود به همراه دارد، علاوه بر این، رنگ آمیزی درست مانند مراقبه به افراد امکان می‌دهد که ذهن خود را از دیگر افکار پاکسازی کرده و مرکز بیشتری را روی لحظه بگذراند و از دلهره خود نیز کم کنند.