

سرشناسه: سعیدی حسین، ۱۳۵۷ گردآورنده،
عنوان و نام پدیدآور: رنگ آمیزی بزرگسالان ماندالا رویا و طبیعت
گردآوری: حسین سعیدی
مشخصات نشر: تهران، کاردستی، ۱۴۰۳
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۰۰۷-۷۹-۵
وضعیت فهرست نویسی: فیپا
یادداشت: گروه سنی: بزرگسالان
موضوع: نقاشی - رنگ آمیزی
موضوع: خلاقیت، سرگرمی، هنر، حیوانات در هنر
رده بندی دیویی: ۷۵۲
شماره کتابشناسی ملی: ۹۳۷۳۳۳۲



انتشارات کاردستی

www.kardastee.ir

عنوان کتاب: رنگ آمیزی بزرگسالان ماندالا رویا و طبیعت
گردآوری: حسین سعیدی
ناشر: انتشارات کاردستی
شمارگان: ۵۰۰ جلد
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۰۰۷-۷۹-۵
گروه سنی: بزرگسال
نوبت چاپ: اول - سال ۱۴۰۳
تلفن مرکز پخش: ۸۸۴۸۵۷۹۳ - ۵۵۷۴۲۶۷۵
تارنما: www.kardastee.ir
تلگرام: @Kardastee
اینستاگرام: 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.

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

اشکال متقارن هندسی ماندالا علاوه بر زیبایی و جاذبیت بصری، با کمک بردارها توجه فرد را به مرکز دایره جذب می‌کنند، این اصطلاح که در لغت به معنای دایره است، به اشکال و نگاره‌های هندسی خاصی اشاره دارد که بیانگر فعل و انفعالات ذهنی و درونی انسان و همچنین رابطه آن با وجوه ماوراء طبیعی کیهان است. استفاده از ماندالا فایده‌های زیادی از جمله کاهش اضطراب، ایجاد تمرکز 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 تمرکز بیشتری را روی لحظه بگذرانند و از دلهره خود نیز کم کنند.