

سرشناسه: فتح‌اله بیگی، نوریه، ۱۳۶۴.  
عنوان و نام پدیدآور: ماندالا / تصویرگر: نوریه فتح‌اله بیگی.  
مشخصات نشر: تهران: آوای مکتوب، ۱۳۹۹.  
وضیت فهرست‌نویسی: فیفا  
شابک: ۶ - ۵۳ - ۷۳۶۴ - ۶۰۰ - ۹۷۸  
رده‌بندی کنگره: ND ۱۴۸۹  
رده‌بندی دیویی: ۷۵۲  
شماره کتابشناسی: ۷۲۶۵۶۸۰

### ماندالا

امیراله هنر، آرامش، تمرکز  
تصویرگر: نوریه فتح‌اله بیگی  
ناظر فنی: سید یاشار بنی هاشمی خامنه  
تیراژ: ۵۰۰ نسخه  
نوبت چاپ: اول، ۱۴۰۰



کلیه حقوق این اثر برای ناشر محفوظ است.

تلفن: ۶۶۴۷۹۴۱۵ - ۰۲۱  
قیمت: ۶۵۰۰۰ تومان

### به نام خالق هنر که هر آنچه آفرید زیبا آفرید

ماندالا به معنای «دایره» در زبان سانسکریت است، اما تنها دایره‌ها تشکیل دهنده ماندالا نیستند، در کنار آن‌ها خطوط و زوایایی با دقت خاصی به کار می‌روند و با مهارت در هم تنیده شده تا اثر پیچیده‌ای از هنر را خلق نمایند. اگر بخواهیم تعریفی مدرن از ماندالا داشته باشیم درواقع ماندالا یک طرح هندسی است و زاده‌ی هماهنگی کامل بین هنر و اشکال هندسی می‌باشد و می‌توان آن را به عنوان مدلی از زندگی در نظر گرفت که جهان درون و برون بدن و ذهن ما را به هم ارتباط می‌دهد. از سوی دیگر، در سنت و مذاهب بودایی و هندو نقش‌های ماندالا نمادهای آیینی و روحانی‌اند که نمایانگر دنیای آن‌ها می‌باشند.

رنگ‌آمیزی نقش‌های ماندالا الهام‌بخش و درمانگر است و می‌تواند راهی برای تنش‌زدایی، تمرکز و تسلط بیشتر بر ذهن باشد که موجب رسیدن به آرامش جسم و روح است. آنچه که در هنگام رنگ‌آمیزی و طراحی ماندالا به آن می‌اندیشیم، بازتابی از روح ماست. درواقع ما به درون خود نگاه می‌کنیم و شکل‌ها و رنگ‌هایی را می‌بینیم که بیانگر احساس درونی‌مان می‌باشند. ماندالا بیان مصور ذهن و کلیدی برای خودشناسی و موتور محرک درونی برای خلاقیت و پالایش روان است. ماندالا در بین لایه‌های پیچیده‌اش اثری دارد که حرکت‌های دایره‌وار چرخه‌های زندگی، ابدیت، جهان و ارتباط ما با همه این‌ها را یادآور می‌شود. زندگی شبیه به یک ماندالا است، یک دایره بزرگ و بی‌نهایت، هر شخص در مرکز دایره خود قرار گرفته و هر چیزی که می‌بینید، می‌شنود و درباره‌اش می‌اندیشد ماندالای زندگی‌اش را شکل می‌دهد. ماندالاها علاوه بر اینکه نمودی تصویری از درون و حالات عمیق روحی ما هستند، خصوصیتی منحصر به فرد دارند و مانند اثر انگشتان تکرارنشده هستند. به اعتقاد کارل گوستاو یونگ، روان‌شناس سوئیسی، ما ماندالاها را خلق نمی‌کنیم بلکه ماندالاها، جهان‌هایی اسرارآمیز و پنهانی هستند که درواقع ما با به تصویر کشیدنشان، آن‌ها را کشف می‌کنیم.

رنگ‌آمیزی در هر سن و سالی آرامش‌بخش است و به ذهن انسان نظم می‌دهد و برای دقایقی از آشفتگی‌های مختلف می‌رهاند. نتایج تحقیقات نشان می‌دهد رنگ‌آمیزی تکنیکی برای مبارزه با استرس و اضطراب است. در زندگی روزمره با مشغولیت‌های ذهنی

بی‌شمار مواجه هستیم و ممکن است تمرکز ما بر روی مسائل مهم از بین برود، پس بد نیست در لابه‌لای کارها زمان بسیار کمی را به رنگ‌آمیزی اختصاص دهیم تا تمرکز از دست رفته خود را بازیابیم. درواقع رنگ‌آمیزی نوعی ورزش مغزی محسوب می‌شود و بر عملکرد ذهن تاثیر مثبتی دارد. این کار بخشی از مغز را که در زمان استرس فعال می‌شود، آرام می‌کند. تمرکز کردن بر روی رنگ‌آمیزی نوعی مدیتیشن است که به آرام شدن ذهن و از بین بردن افکار منفی کمک میکند و در نتیجه ذهن از تنش و افکار مزاحم دور شده و آماده پذیرش مطالب جدید می‌گردد. دقت در رنگ‌آمیزی باعث بهبود مهارت کنترل و تطابق چشم و دست‌ها می‌شود. از دیگر اثرات شگفت‌انگیز رنگ‌آمیزی می‌توان بر کنترل خشم اشاره کرد. به این صورت که خشم و عصبانیت خود را بر روی کاغذ پیاده کرده و با دیدن رنگ‌های شاد و طرح زیبای رنگ‌آمیزی شده به وجد آمده و به نوعی حواس خود را پرت کرده و خشم خود را فراموش می‌کنیم. در نهایت می‌توان به مهم‌ترین اثر رنگ‌آمیزی یعنی خلق یک اثر هنری و افزایش اعتمادبه‌نفس اشاره نمود. کافی است به رنگ و نقاشی علاقمند باشیم و دلمان بخواهد کمی از دنیای شلوغ اطرافمان فارغ شده و وارد دنیای رنگ‌ها شویم.

کتاب حاضر مجموعه‌ای از طرح‌های زیبا و بی نظیر ماندالا را به علاقمندان به این هنر ارائه می‌دهد. شما علاقمندان به رنگ‌آمیزی ماندالا می‌توانید تصاویر ماندالا را با چند عدد مداد رنگی، ماژیک، پاستل رنگی یا روان‌نویس نمدی رنگ‌آمیزی کنید تا متوجه جادوی آن در آرامش بخشی و تمرکز بر ذهن و روح شوید. بهترین نکته درباره رنگ‌آمیزی ماندالا این است که در انتخاب رنگ آزادی کامل دارید تا یک ماندالای منحصر به فرد برای خودتان خلق کنید. شما می‌توانید طرح‌های ماندالای خود را پس از رنگ‌آمیزی قاب نموده و به دیگران هدیه دهید و یا به عنوان اثر هنری آرامش بخش در محیط اطرافتان استفاده نمایید. مایه مسرت و خوشحالی است که کتاب حاضر موجب لذت و خشنودی شما عزیزان گردد.

پس حالا شروع کن و با خلاقیت ماندالای خودت رو کشف کن!

به عنوان سخن آخر، لازم می‌دانم از مدیریت محترم انتشارات آوای مکتوب برای همه تشویق، حمایت و اعتمادی که به قلم و هنر اینجانب داشتند تشکر و قدردانی نمایم.

نوریه فتح‌اله بیگی