

به نام خدا



رنگ آمیزی بزرگسالان

من می توانم



❀ مرضیه خرازیان ❀



سرشناسه: شرکت شاتر استاک (Shutter stock Firm)
عنوان و نام پدیدآور: رنگ آمیزی بزرگسالان - مبتدی (من می توانم) (همراه با جملات انگیزشی)؛ تصویرگر: شاتر استاک؛ گردآورنده: مرضیه خرازیان
مشخصات نشر: تهران: آرمان رشد، ۱۴۰۰
مشخصات ظاهری: ۸۰ ص، مصور
شابک: جلد ۱: ۹۷۸-۶۲۲-۲۴۳-۵۲۵-۷؛ دوره: ۹۷۸-۶۲۲-۲۴۳-۵۲۶-۴
وضعیت فهرست نویسی: فیبا
یادداشت: عنوان اصلی: Coloring for TRANQUILITY: color your way to happiness and harmony
موضوع: کتاب های رنگ آمیزی (Coloring Books)
شناسه افزوده: خرازیان، مرضیه، ۱۳۲۳
رده بندی کنگره: ND1۴۸۹
رده بندی دیویی: ۷۵۲
شماره کتابشناسی ملی: ۸۶۶۲۶۵۱
اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیبا

مبتدی

رنگ آمیزی بزرگسالان

من می توانم

همراه با جملات انگیزشی

مرضیه خرازیان

مدیر فنی: امیر نوید
ناظر چاپ: سید علیرضا صالحی
شمارگان: ۳۰۰
نوبت و سال چاپ: اول - ۱۴۰۰

سرپرستار: سحر عظیمی
ویراستار: طاهره آشتیانی
تصویرگر: شاتر استاک
گرافیکست و صفحه آرا: شیوا بهرامی

تهران، خ انقلاب، بین خ دانشگاه و خ ابوریحان، پلاک ۱۱۸۲، طبقه ۱۰
info@armanroshd.com ✉
۶۶۴۸۶۰۱۳ ☎

www.armanroshd.com 🌐

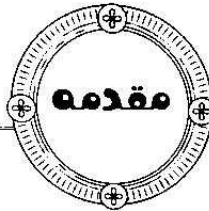
۰۹۲۱۴۳۸۱۷۷۴ 📞



آرمان رشد

قیمت: ۶۰۰/۰۰۰ ریال





مقدمه

عمر اگر خوش گذرد، زندگی خضر کم است

ور به تلخی گذرد، نیم نفس بسیار است^۱

بزرگسالی دوران مهمی از زندگی است. ادامه این دوران که می‌توان از آن به‌عنوان بخش پایانی چرخه حیات نام برد از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است؛ زیرا با بالا رفتن سن، تحلیل قوا، کاهش میزان فعالیت‌های فیزیکی و مواجهه با بیماری‌های مختلف میزان آسیب‌پذیری بیشتر می‌شود. یکی از بیماری‌های شایع این دوران آلزایمر و پارکینسون است. این بیماری بر جنبه‌های مختلف شناختی، شخصیت، تفکر، ادراک و رفتار تأثیر می‌گذارد از این‌رو با توجه به افزایش جمعیت سالمند در جهان آمار مبتلایان این بیماری رو به افزایش است؛ بنابراین بهتر است با اندکی تغییر در سبک زندگی و ارائه راهکارهای مناسب روند ابتلا به این بیماری به تعویق بیفتد.

نخستین گام برای داشتن سلامت این دوره، باور این واقعیت است که عبور از دوره بزرگسالی به‌هیچ‌وجه به‌معنای ناتوانی نیست. در واقع بازیابی و بازسازی توانایی‌های ساده‌ای نظیر رنگ‌آمیزی علاوه بر ایجاد لحظاتی سرشار از شور و اشتیاق به رفع استرس‌های این دوران نیز کمک خواهد کرد. از جمله فواید نقاشی و رنگ‌آمیزی می‌توان به تقویت ذهن و حافظه اشاره کرد؛ زیرا از این طریق قدرت ارتباط و تمرکز افزایش می‌یابد. استفاده از ابزارهای مختلف مانند مداد رنگی و ماژیک در نقاشی به تقویت مهارت‌های حرکتی مثبت کمک می‌کند. دقت در رنگ‌آمیزی، تلاش برای تصور و دیدن طرح‌های مختلف در هر صفحه، کنترل فشار قلم روی کاغذ، دیدن و لذت بردن از زیبایی‌آفرینی در اثر، مواردی است که نهایتاً منجر به کاهش استرس می‌شود. از تأثیرات دیگر رنگ‌آمیزی می‌توان به‌طور اجمال به مواردی اشاره نمود که عبارت‌اند از:

کاهش استرس

رنگ‌آمیزی باعث آرامش می‌شود و در تقویت خلاقیت و ایجاد ساعات مفرح و مدیریت استرس مؤثر خواهد بود.

ورزش ذهن

رنگ‌آمیزی همیشه به‌عنوان یک ورزش مفید ذهنی تلقی شده است؛ زیرا هر دو نیمکره مغز را به فعالیت مؤثر وامی‌دارد. این مسئله باعث تقویت مهارت‌های حرکتی و هماهنگی ذهن و بدن می‌شود. وقتی شخص در حال رنگ‌آمیزی است برای انتخاب رنگ از قدرت منطق استفاده می‌کند. در این صورت قسمت خلاق مغز فعال می‌شود. به این ترتیب هر دو بخش مغز به فعالیت می‌پردازد که این امر حائز اهمیت است.