



عنوان و نام پدیدآور: رنگ آمیزی بزرگسالان - پیشرفته (من می توانم) (همراه با جملات انگیزشی)؛ تصویرگر: شاتر استاک؛ گردآورنده: مرضیه خرازیان؛ ویراستار: طاهره آشتیانی
 مشخصات نشر: تهران: آرمان رشد، ۱۴۰۰
 مشخصات ظاهری: ۸۰ ص، مصور
 شابک: جلد ۱: ۹۷۸-۶۲۲-۲۴۳-۵۲۵-۷؛ جلد ۲: ۹۷۸-۶۲۲-۲۴۳-۵۳۷-۰؛ جلد ۳: ۹۷۸-۶۲۲-۲۴۳-۵۴۸-۶؛ دوره: ۹۷۸-۶۲۲-۲۴۳-۵۲۶-۴
 وضعیت فهرست نویسی: فیبا
 یادداشت: کتاب حاضر برگزیده ای از کتاب «Coloring for TRANQUILITY: color your way to happiness and harmony» است.
 عنوان دیگر: من می توانم، همراه با جملات انگیزشی
 موضوع: کتاب های رنگ آمیزی (Coloring Books)
 موضوع: کلمات قصار (Quotations)
 موضوع: نکته گوئی ها و گزینه گوئی ها (Aphorisms and Apothegms)
 شناسه افزوده: خرازیان، مرضیه، ۱۳۲۳، گردآورنده
 شناسه افزوده: شرکت شاتر استاک (Shutter stock Firm)
 رده بندی کنگره: ND۱۴۸۹
 رده بندی دیویی: ۷۵۲
 شماره کتابشناسی ملی: ۸۷۶۸۵۱۵
 اطلاعات رکورد کتابشناسی: رکورد کامل

پیشرفته

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 - ۱۴۰۱

سروراستار: 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

ور به تلخی گذرد، نیم نفس بسیار است^۱

عمر اگر خوش گذرد، زندگی خضر کم است

بزرگسالی دوران مهمی از زندگی است. ادامه این دوران که می‌توان از آن به عنوان 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. بیماری‌های شایع این دوران آلزایمر و پارکینسون است که بر جنبه‌های مختلف شناختی، شخصیت، تفکر، ادراک و رفتار تأثیر می‌گذارد از این رو با توجه به افزایش جمعیت سالمندان در جهان آمار مبتلایان این بیماری‌ها رو به افزایش است؛ بنابراین بهتر است با اندکی تغییر در سبک زندگی و ارائه راهکارهای مناسب روند ابتلا به این بیماری‌ها به تعویق بیفتد.

نخستین گام برای داشتن سلامت این دوره، باور این واقعیت است که عبور از دوره بزرگسالی به هیچ وجه به معنای ناتوانی نیست. درواقع 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. ازجمله 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 مدادرنگی 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 به طور 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 به عنوان 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.

۱. رضی الدین آرتیمانی.