

سرشناسه : شیخ زاده ، مارال ، ۱۳۶۳، گردآورنده
عنوان و نام پدیدآور : رهایی از تنش با رنگ آمیزی: کتاب رنگ آمیزی مخصوص بزرگسالان/ تهیه و تنظیم مارال
شیخ زاده؛ با مقدمه ای از ویدا فلاح.
مشخصات نشر : تهران: مدیران خلاق ، ۱۳۹۴ ،
مشخصات ظاهری : ۵۵ ص. : مصور؛ ۲۹ × ۲۲ س.م
شابک: ۸ - ۱ - ۹۶۲۵۹ - ۶۰۰ - ۹۷۸
وضعیت فهرست نویسی : فیپا
عنوان دیگر : کتاب رنگ آمیزی مخصوص بزرگسالان.
موضوع : کتاب‌های رنگ آمیزی
شناسه افزوده : فلاح ، ویدا ۱۳۴۳ ، مقدمه‌نویس
رده بندی کنگره : ۱۳۹۴ ۹۹ش/۹۶۶۵ NC
رده بندی دیویی : ۷۴۱/۲۳
شماره کتابشناسی : ۴۱۷۲۶۰۴



Instagram.com/Vida.Fallah



Telegram.me/Life_Skills

۱ ۵۹ ۷۶۸۱

ویدا
فلاح

نشر مدیران خلاق

تلفن : ۰۲۱-۸۸۳۲۶۶۶۱

vidafallah.com

رهايي از تنش با رنگ آميزي

تهيه و تنظيم: مارال شيخ زاده

با مقدمه‌ای از ویدا فلاح

تیراژ: ۲۰۰۰

چاپ اول: بهار ۱۳۹۵

کلیه حقوق این اثر برای نشر مدیران خلاق محفوظ است.

شابک: ۸-۱-۹۶۲۵۹-۶۰۰-۹۷۸

قیمت: ۲۰۰۰۰ تومان

رنگ آمیزی شاید به خودی خود هنردرمانی محسوب نشود اما اثرات قابل توجهی بر سلامت ذهنی می‌گذارد. تحقیقات وسیعی در جهت شناخت اثرات درمانی رنگ آمیزی انجام شده است و یکی از این تحقیقات^۱ در سال ۲۰۰۵ نشان داد که با رنگ آمیزی ماندالاها^۲، سطوح اضطراب افراد کاهش قابل توجهی پیدا می‌کند. درست مثل مدیتیشن، رنگ آمیزی هم باعث می‌شود که جریان تفکرات ناهوشیار در مغز متوقف شود و تمرکز ما به لحظه حال معطوف بماند. این روش به ویژه برای افرادی مفید است که با اشکال دیگر هنر رابطه زیادی برقرار نمی‌کنند.

رنگ آمیزی فعالیتی است که عموماً آن را مختص کودکان می‌دانیم. با بالا رفتن سن، ما هرچه بیشتر فعالیت‌های پرتنوع و آهسته‌ای مثل رنگ آمیزی و نقاشی را کنار می‌گذاریم و به سراغ فعالیت‌های جدی‌تر و پرسرعت می‌رویم. آنچه نمی‌دانیم این است که رنگ آمیزی (و به طور کلی فعالیت‌های هنری) صرفاً برای سرگرم ساختن ما نیست، بلکه برای پرورش ذهن و سلامت روان ما در بزرگسالی هم بسیار مفید است. و از مهم‌ترین فایده‌های آن خاصیت تنش‌زدایی‌اش است.

رنگ آمیزی موجب سکوت ذهنی می‌شود و همچنین نواحی مغزی مربوط به خلاقیت، حواس و مهارت‌های حرکتی را تحریک می‌کند و معنی نگه می‌دارد. این فعالیت (استفاده از کتاب‌های رنگ آمیزی مخصوص بزرگسالان) مدتی است که در اروپا و آمریکای شمالی مورد استقبال شگفت‌انگیزی قرار گرفته است و کتاب‌های رنگ آمیزی مخصوص بزرگسالان جزو پرفروش‌ترین کتاب‌های سال قرار گرفته‌اند. حتی برندهای معروفی مثل یو سن لورن (Yves Saint Laurent) و هرمس (Hermes) هم کتاب‌های رنگ آمیزی مخصوص خود را منتشر کرده‌اند و از رنگ آمیزی به منظور رهایی از استرس استقبال قابل توجهی کرده‌اند.

آیا رنگ آمیزی واقعاً موجب رهایی از استرس می‌شود؟

یکی از اولین روانشناسانی که رنگ آمیزی را به عنوان تکنیکی برای آرام‌سازی به کار برد یونگ بود. او این کار را از طریق ماندالاها انجام می‌داد. ماندالاها طرح‌هایی مدور و متقارن‌اند که راهب‌های بودایی طی مراسمی آیینی با پودر رنگ آنها را به زیبایی رنگ آمیزی می‌کنند.

به گفته یکی از روانشناسان متخصص در این زمینه به نام گلوریا مارتینز آیالا (Gloria Martinez)

(Ayala)، در حین رنگ آمیزی، بخش های مختلفی از هر دو نیمکره مغز فعال می شوند. این فعالیت هم قوه منطق را فعال می سازد که توسط آن ما رنگ آمیزی را انجام می دهیم، و هم خلاقیت را زمانی که رنگ های مختلف را با هم ترکیب می کنیم و کنار هم قرار می دهیم. همچنین رنگ آمیزی موجب فعال شدن و تقویت بخش های بینایی و حرکتی مغز می شود. آرام سازی حاصل از این کار، موجب کاهش فعالیت در آمیگدالا می شود (آمیگدالا یکی از بخش های زیر قشر مغز است که مسئول کنترل احساسات و به خصوص ترس و اضطراب است).

رنگ آمیزی خاصیت تنش زدایی دارد، زیرا زمانی که ما بر فعالیت به خصوصی متمرکز می شویم، تمرکز و حواسمان از هرآنچه ما را دچار استرس می کند برداشته می شود. من این کار را به عنوان یک تکنیک بسیار قوی برای آرام سازی به شما پیشنهاد می کنم. با رنگ آمیزی می توانید به وضعیتی پر آرامش، رها و خلاق وارد شوید. به علاوه، و از آنجاییکه بسته به حالت ذهنی و احساسی مان، ما رنگ های به خصوصی را با شدت های مشخصی به کار می بریم، از این طریق می توانیم به درک عمیق تری از احساسات خود دست یابیم. پیشنهاد می کنم این فعالیت را در فضایی آرام و یا با موسیقی ملایم امتحان کنید. اجازه دهید رنگ ها از ذهن شما جاری شوند.

از کجا شروع کنیم؟

اگر تاکنون رابطه زیادی با هنر و مدتهودی وجودتان برقرار نکرده اید، بدانید که اصلاً دیر نشده و در هر سنی می توانید این ارتباط را شروع کنید. در نظر داشته باشید که اگر مشکلات ذهنی و احساسی جدی ای دارید، این روش به همراه انجام تمرینات متعدد هوش هیجانی و شرکت در دوره های خودشناسی و خودسازی می تواند به شما کمک کند. برای آن دسته از افراد که روشی برای تنش زدایی و آرام سازی می خواهند، این کتاب گزینه ای عالی است. مراقب باشید با عجله و سرعت شروع به رنگ آمیزی نکنید، بلکه به آهستگی و «به تدریج» رنگ آمیزی کنید، مثل اینکه مهم ترین فعالیت زندگی تان را انجام می دهید.

در صورتی که مایلید از خاصیت آرامش بخش رنگ آمیزی بیشترین استفاده را ببرید، حداقل ۳۰ دقیقه زمان را در یک نوبت به این کار اختصاص دهید. سعی کنید در حین کار به فعالیت های دیگر نپردازید و در صورت تمایل به موسیقی آرامش بخش هم می توانید گوش دهید.

رنگ آمیزی این کتاب را در برنامه هفتگی خود قرار دهید تا اثرات درازمدت آن را مشاهده نمایید.

موفق باشید

ویدا فلاح