

دریچہ کے خیال

دن کے آمیز کے کاربرد کے برا کے بزرگسالان

زہرہ سلطانہ نجفی



انتشارات سبز نیل

سرشناسه: نجفی، زهره سادات.
عنوان و نام پدیدآور: دریچه‌ی خیال: رنگ‌آمیزی کاربردی برای بزرگسالان/
زهره سادات نجفی.

مشخصات نشر: ابرکوه: سبز بهار، ۱۳۹۷.

مشخصات ظاهری: ۵۴ ص: مصور؛

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۹۱۵۶-۱-۵

موضوع: کتاب‌های رنگ‌آمیزی

موضوع: Coloring books

ردمبندی کنگره: ۱۳۹۷ ن۳۵۳/ND۱۴۸۹

۱. بندی دیوبی: ۷۵۲

شماره کتابشناسی ملی: ۵۲۹۵۲۳۹

شماره ثبت کتاب: ۳۶۴-۹۷

رعیت فهرست نویسی: فیبا



دریچه‌ی خیال: رنگ‌آمیزی کاربردی برای بزرگسالان

پدیدآور: زهره سادات نجفی

چاپ اول: ۱۳۹۷

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۲۰۰۰۰ تومان

حق چاپ محفوظ است.

نشانی: ابرکوه، خیابان امام خمینی، انتشارات سبز بهار.

تلفن و فکس: ۰۳۵۳۲۸۳۱۲۰۳

هم‌زمان با رشد سریع تکنولوژی و فناوری، معادلات روزمره‌ی زندگی نیز پیچیده‌تر شده‌اند. به نظر می‌رسد این حرکت به سوی پیشرفت، افزایش کیفیت زندگی را به دنبال دارد؛ اما گاهی این چنین نیست. در واقع کمبود وقت، کار فراوان، هزینه‌های زندگی و... باعث می‌شود که پرداختن به مولفه‌های آرامش‌بخش در حاشیه قرار بگیرد. به عنوان مثال، رچه بزرگ‌تر می‌شویم، از حجم سرگرمی‌های ساده و دلخوش‌کننده دور افتادگی‌ها دور می‌شویم و جدیت جای آن را می‌گیرد.

به راستی چه اندازه برای سرگرمی درون هزینه می‌کنیم؟ برای کاهش اضطراب و افزایش اعتماد به نفس، چه در تلاش می‌کنیم؟ در میان پیشنهادات و راه‌حل‌های گوناگون، با کدام روش‌های کم هزینه اما پر بازده آشنا هستیم؟

فعالیت‌های هنری، تنها برای سرگرم کردن انسان‌ها به وجود نیامده‌اند. بلکه ابزاری سودمند برای کمک به سلامت روان و تقویت تمرکز هستند. روانشناسان معتقدند که رنگ‌آمیزی، حالتی بدون استرس است که باعث آرامش مرکز ترس در مغز، یعنی آمیگدال می‌شود. در نتیجه به ذهن کمک می‌کند به آسایشی که نیاز دارد دست پیدا کند.

این کتاب به شما این امکان را می‌دهد که قدم به دنیای رنگارنگ مدادرنگی‌ها بگذارید. برای ساعاتی هرچند کوتاه، با خودتان باشید و ضمیر ناخودآگاه را به آرامش شرطی کنید.

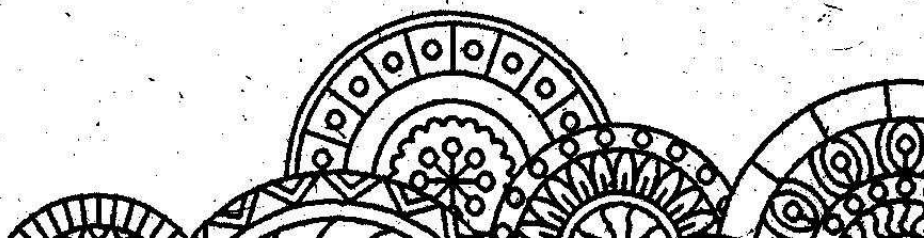
روش کار

از نکات برجسته‌ی کتاب حاضر، کاربردی بودن محتوای طراحی شده‌ی آن است. طرح‌های متنوع کارت‌پستال، پاکت پول و نشانگر کتاب، آیر قابلیت را فراهم کرده‌اند که مجموعه‌ای از کاردستی‌های خودتان را داشته باشید. می‌توانید آن‌ها را به دوستان و آشنایان هدیه دهید یا در شبکه‌های اجتماعی به اشتراک بگذارید. به این طریق، ایده بگیرید و توانایی‌های خود را تقویت نمایید.

بخش نقش‌ها، می‌تواند به صورت تابلو یا تزئین جلد دفتر مورد استفاده قرار بگیرد. قسمت پاکت پول، ابتدا طرح‌ها را رنگ‌آمیزی کنید. سپس با قیچی از قسمت خط‌چین جدا کرده و لبه‌های کناری را با چسب بچسبانید. کارت‌پستال‌ها در دو قطع کوچک و بزرگ طراحی شده‌اند. می‌توانید به همراه نشانگر کتاب، در صورت تمایل از کتاب جدا کرده و مورد استفاده قرار دهید.

باید که این کتاب، دریچه‌ای گشوده به روی راه‌های تخیلات شما باشد.

آرام باشید.



فهرست

۱ نقش

۹ نشانگر کد ب

۱۳ پاکت پول

۱۷ کارت پستال بزرگ

۲۱ کارت پستال کوچک

