

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

ماندالا

رنگ آمیزی برای بزرگسالان

جلد ۱

گردآورنده:

یاسمن رنجبر

کلیه حقوق مادی و معنوی این کتاب برای انتشارات پژوهشی نوآوران شریف محفوظ است و هیچ شخص حقیقی یا حقوقی حق چاپ و نشر تمام یا بخشی از این اثر را بدون موافقت کتبی ناشر به هر صورت اعم از فتوکپی، پلای کپی، جزوه و ... ندارد و متخلفین به موجب بند ۵ ماده ۲ قانون حمایت از ناشرین مصوب مجلس محترم شورای اسلامی تحت پیگرد قانونی قرار می گیرند.
(انتشارات پژوهشی نوآوران شریف)

سرشناسه: رنجبر، یاسمن، ۱۳۷۱ -

عنوان و نام پدید آورنده: ماندالا رنگ آمیزی برای بزرگسالان / گردآورنده یاسمن رنجبر.

مشخصات نشر: تهران: پژوهشی نوآوران شریف، ۱۳۹۷.

مشخصات ظاهری: ج: مصور.

شابک دوره: 978-622-99945-5-9

شابک: شابک ج ۱: 978-600-5953-21-3 // شابک ج ۲: 978-622-99945-4-2

وضعیت فهرست نویسی: فیا

موضوع: کتاب‌های رنگ‌آمیزی - ماندا - آ - یره در هنر

رده بندی کنگره: ۱۳۹۷ ۹۶۵/۹م۲ N۷۹۶۵

رده بندی دیویی: ۷۴۱/۰۲۳

شماره کتابشناسی ملی: ۵۶۲۸۵۳۷



تهران - انقلاب - خیابان جمال‌زاده جنوبی - بعد از جمهوری - خیابان چنگیزی - خیابان زرین قدم - بن‌بست مهربان - پلاک ۲۱
تلفن: ۶۶۹۱۶۷۳۴ - ۶۶۹۱۶۷۹۶ همراه: ۰۹۱۲۳ ۱۷۶۰۶ - ۰۹۱۰۹۱۹۳۵۷۳۳

عنوان کتاب: ماندالا رنگ‌آمیزی برای بزرگسالان جلد ۱

گردآورنده: یاسمن رنجبر

ناشر: پژوهشی نوآوران شریف

نوبت و تاریخ چاپ: اول ۱۳۹۸

صفحه آرای: سحر ابراهیمی

تیراژ: ۵۰۰ نسخه

قیمت: ۱۲۰۰۰۰۰ ریال

برای کسب اطلاعات بیشتر از این مجموعه به آدرس تلگرامی زیر مراجعه فرمایید.

https://t.me/khf_sharif

مقدمه

آیا به راستی کتاب‌های رنگ آمیزی بزرگسالان در کاهش استرس و رفع تنش موثر است ؟

تحقیقات به عمل آمده در سال ۱۹۲۵ توسط نولان لوئیس به عنوان یک تحلیل گر روانی نشان داد نوجوانان در مدارس بیشترین رغبت را به دروس هنر مخصوصاً نقاشی نشان می دهند و احساس آرامش بعد از رنگ آمیزی اثرات بسیار مثبتی روی عملکرد ذهنی آنان دارد. از سال ۲۰۱۰ میلادی محققان دریافته اند رنگ آمیزی اثرات بسیار مثبتی بر کاهش استرس و رفع تنش و بهبود آلزایمر بر روی بزرگسالان دارد. رنگ آمیزی به نوعی بازگشت به دوران کودکی و آشتی با کودک درون است.

دو سال بعد ناشرین اقدام به چاپ کتاب‌های مخصوص رنگ آمیزی با هدف استفاده به وسیله بزرگسالان نمودند نتیجه بسیار جالب بود استقبال از این کتاب‌ها خارج از حد تصور بود و تقریباً در طول دو سال کتاب‌های رنگ آمیزی بزرگسالان جایگاه ویژه‌ای روی پیشخوان کتاب‌فروشی‌ها به خود اختصاص دادند. به مرور رغبت کاربران کتاب‌های رنگ آمیزی برای رنگ کردن تصاویر با طرح ماندالا ناشرین کتاب‌ها را بر آن داشت تا بیشتر به چاپ کتاب‌های رنگ آمیزی با طرح‌های ماندالا بپردازند

شاید از زمانی که نوجوان بوده‌اید تا به حال هیچ گاه سراغ مداد رنگی و دفتر نقاشی نرفته باشید اما پیشنهاد می کنیم دوباره مثل همان زمان‌ها فعالیت لذت بخش رنگ آمیزی کتاب را تکرار کنید و یک کتاب رنگ آمیزی را بخرید. حتماً برای شما این سوال پیش آمده که رنگ آمیزی چه فایده‌ای دارد؟

رنگ آمیزی، مشغول ترین اذهان را آرام می سازد

رنگ آمیزی، به علت عملکرد پایه‌ای و حرکات تکرار شونده خود، بخش‌هایی از قشر مغز را درگیر کرده و در عین حال، آمیگدال یا مرکز ترس مغز را آرام می سازد.

رنگ آمیزی، به شما اجازه می دهد تا هنرمند درون خود را پرورش دهید

اگر خاطرات خوبی از کلاس هنر در دوران مدرسه ندارید، بهتر است خاطرات آن زمان را فراموش کرده و کنار بگذارید. استفاده از یک کتاب رنگ آمیزی، به خصوص کتابی با طرح‌های جالب، همانند وجود یک هنرمند فوق العاده در درونتان است که برای رنگ آمیزی طرح‌ها از شما کمک می خواهد.