



رنگ قلم

(رنگ آمیزی برای بزرگسالان)

مجموعه رنگارنگ ۱

تیراز : ... اسفند

مجری طرح : م. اسفندیاری

۱۳۹۴

سرشناسه : اسفندیاری، محمدرضا، ۱۳۶۷

عنوان و نام پدیدآور : رنگ قلم (رنگ آمیزی برای بزرگسالان) / مجری طرح محمدرضا اسفندیاری، مسعود اسفندیاری.

مشخصات نشر : اصفهان: خط مهر، ۱۳۹۴.

چاپ : جهانیان

طراحی و صفحه آرایی : خانه نقش

مشخصات ظاهری : ۲۱ ص. مصور.؛ ۳۰×۴۰ س.م.

فروست : مجموعه رنگارنگ؛ ۱.

شابک : ۵-۰۱-۰۹۳-۸۰۰-۶۰۰-۹۷۸

و نوعیت فهرست نویسی : فیپا

موضوع : کتابهای رنگ آمیزی

قیمت : ۷۰۰۰ تومان

شناسه افزوده : اسفندیاری، مسعود، ۱۳۶۸

رده بندی کنگره : ۱۳۹۴ ۹۱۵۹/۹/۹۶۸ NC

رده بندی دیویی : ۷۴۱/۰۲۳

شماره کتابشناسی ملی : ۴۱۲۵۲۵۳

تلفن مرکز پخش : ۰۹۱۳۹۱۴۸۳۲۳-۰۹۱۳۷۹۶۰۳۷۹

کانون تبلیغات خانه نقش: ۰۹۱۳۷۹۴۵۵۸۳ کیوانی



به نام بخشنده بی همتا

انسان از بدو تولد و در طی مراحل مختلف رشد جسمانی و عقلانی با حالاتی از قبیل استرس، اضطراب، تنش، نگرانی، کاهش تمرکز و... روبرو می شود و هرچه بزرگتر می شود به آثار مخرب آن ها بر زندگی خویش پی می برد و همواره می کوشد تا این حالات را از خود دور کند. در اینجا ما کتابی گردآوری نموده ایم که استفاده از آن را به تمامی افراد جامعه توصیه می کنیم. اگر شما هم جزو افرادی هستید که در زندگی به دنبال آرامش بیشتر و تمرکز ذهن و افزایش خلاقیت می باشید رنگ آمیزی کنید. بلی شما بزرگسالان رنگ آمیزی کنید. زمانی که در حال رنگ آمیزی هستید در واقع در حال تقویت بخش هایی از ذهن و روانتان هستید. فواید رنگ آمیزی برای بزرگسالان بسیار قابل توجه است. کتاب های رنگ آمیزی جدید ترین سلاح برای مبارزه با استرس، اضطراب، تنش، نگرانی و غیره هستند؛ در نتیجه بر آن شدیم که برای اولین بار در کشور چنین کتابی را طراحی و در اختیار هموطنان گرامی قرار دهیم.

محققان و متخصصان حوزه ی اعصاب و روان شناسی اثر بخشی این کتاب را به طور قابل توجهی با اثربخشی تکنیک های مدیتیشن و یوگا برابر می دانند.

در این جا لازم است به طور خلاصه به برخی از فواید رنگ آمیزی اشاره کنیم:

۱. افزایش تمرکز

۲. کاهش استرس و اضطراب و اختلالات روانی

۳. افزایش قدرت ارتباطات

۴. تخلیه افکار منفی و مخرب

۵. افزایش سلامت روح و ذهن

۶. کمک به خواب راحت شبانه

۷. مفید برای افراد مبتلا به فشار خون

۸. شناسایی عواطف درونی فرد

این نکته را یادآور شویم که این کتاب، کتاب رنگ آمیزی شماست و نیازی نیست که دیگران در مورد رنگ آمیزی شما قضاوت خوب یا بد انجام دهند. به طرح های موجود در کتاب، طبق سلیقه ی خویش و با هر نوع وسیله ی رنگ آمیزی روحی تازه ببخشید زیرا این کتاب متعلق به شماست و جهت تقویت ذهن و روان شما طراحی شده است؛ بنابراین نیازی به تایید یا رد نوع رنگ آمیزیتان از سوی دیگران ندارید. باشد که این کتاب سبب خلاقیت ذهن و آرامش روان شما گردد. در آخر اشاره می شود کتاب حاضر، اولین مجموعه ای است که شامل طرح های گوناگون می باشد و در مجموعه های بعدی از طرح های دیگری استفاده شده و به چاپ خواهد رسید.

لطفا برای به اشتراک گذاشتن ایده ها و نظرات خود به آدرس اینستاگرام ما [Rangeghalambooks](https://www.rangeghalambooks.com) و برای به اشتراک گذاشتن مهارت خود

در رنگ آمیزی به کانال رنگ قلم در تلگرام [@rangeghalambooks](https://t.me/rangeghalambooks) مراجعه نمایید.