





انتشارات نقره فام
NOGHREH FAM



انتشارات کیان پارس
KIANEPARS

سرشناسه: روزانس، کربی Rosanes Kerby
عنوان و نام پدیدآور: حمله خنگول‌ها: رنگ‌آمیزی سحرآمیز/ پدیدآور کربی روزانس؛
مترجم رز شیخها.

شخصات نشر: تهران: کیان پارس: نقره فام، ۱۳۹۵.

خصات ظاهری: ۶۴ ص: ۲۹×۲۲ سم.

شابک: ۹۶۸-۶۰۰-۹۴۹۶۸-۹-۱

و رعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: باب ۳، زیر ۵، کتاب‌های "Zifflin's coloring book" است.

یادداشت: عنوان: ۱۳، Doodle Invasion: Zifflin's Coloring Books

عنوان دیگر: تمیزی سحرآمیز.

شناسه افزوده: نشر: ۱۲۵۵، مترجم

رده بندی ک: ۹۵:۵۰۸ ح ۸/۹/۹۶۵ NC

رده بندی دیویی: ۲۳۷۳:۴۱ ج.

شماره کتابشناسی ملی: ۴۳۱۴۰

حمله خنگول‌ها (رنگ‌آمیزی سحرآمیز)

پدید آورنده: کربی روزانس

مترجم: رز شیخها

ویراستار: غزال نادریان

مدیر هنری: نازمریم شیخها

طراح جلد: رشید رهنما

مدیر تولید: حسین مهدیزاده سراج

لینوگرافی و چاپ: لوح آئین

صحافی: تیراژه

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۵

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

شابک: ۹۶۸-۶۰۰-۹۴۹۶۸-۹-۱

مرکز پخش: تهران-خیابان انقلاب-خیابان منیری جاوید -

بن بست توحید - پلاک ۴ - واحد ۴

تلفکس: ۶۶۴۸۲۸۰۳

۱۲۵۰۰

علوم درمانی کتاب‌های رنگ‌آمیزی بزرگسالان قدرت شفابخشی هنر

هنر ممکن است توانایی درمان بیماری را نداشته باشد، اما به طور قطع از عهده بهتر کردن شرایط برمی‌آید. محققان از سال‌ها پیش تا به امروز کیفیت درمانی هنر را پیگیری کرده‌اند. هنر درمانی به مردمی که آنچه را احساس می‌کنند، به سخی می‌توانند در قالب کلمات بیان کنند، (به عنوان مثال وقتی با تشخیص سرطان روبه‌رو می‌شوید)، کمک می‌کند. تحقیقات نشان می‌دهد این صورت درمان اغلب نتایج مثبتی دارد. به عنوان مثال یک تحقیق مربوط به سال ۲۰۰۶ نشان داده است که هنر درمانی برای زنان مبتلا به سرطان، مشخصاً پریشانی‌های فیزیکی و احساسی حیرت‌انگیز را کاهش می‌دهد. بنابراین تحقیق دیگری از همان سال، بزرگسالان مبتلا به سرطان، تنها یک ساعت پس از هنر درمانی بشدت تسلی می‌یابند و میل به ادامه درمان در آنها بیشتر می‌شود.

به نقل از خبرگزاری رویترز، جوك بویت، متخصص موسیقی درمانی از دانشگاه درکسل فیلادلفیا، معتقد است افراد مبتلا به سرطان اغلب احساس می‌کنند که این بیماری بر بدنشان غلبه یافته است، پس بهتر است در روندی خلاقانه قرار بگیرند، تا در این تضاد خشک و سخت، بی‌اراده تسلیم نشوند و ایستادگی کنند. آنچه که مسلم است، بهره‌مندی از هنر بصری تنها برای مبتلانی که سرطان نیست، هنردرمانی برای افراد مبتلا به افسردگی، جنون، اضطراب و افسردگی استرس پس از سانحه نیز مفید است. هنردرمانی اغلب یک هنر را ابزار شناسایی مشکل یک بیمار قرار می‌دهد. البته حتماً در کلاس هنر مدرسه افرادی را دیده‌اید که بیش از دیگران از موهبت ذوق هنری برخوردارند. کسانی که از خود تصور یک هنرمند خوب را ندارند احتمالاً فواید هنری را که بر پایه درمان برنامه ریزی شده است، از دست می‌دهند. از این رو رنگ‌آمیزی برای بزرگسالان یک فعالیت خلاقانه است که شخص، حتی بدون استعداد هنری، داخل خطوط را رنگ‌آمیزی می‌کند تا تاثیر آن را ببیند.

وقتی رنگ آمیزی می کنیم چه اتفاقی می افتد؟

گرچه رنگ آمیزی برای بزرگسالان به تنهایی هنردرمانی را تشکیل نمی دهد. اما منظور این نیست که این فعالیت بی فایده است.

به نقل از مجله مدیکال دیلی: ترزا گیترا، دانشجوی هنردرمانی دانشگاه لسلی کمبریج، افراد زیادی را چه در کلاس و چه در دوره های درمانی دیده است که از کتاب های رنگ آمیزی برای بالا بردن سطح تمرکز خود استفاده می کنند. گیترا اعلام کرده است: «بسیاری از همکلاسی های من این کتاب های رنگ آمیزی را به کلاس می آورند تا هنگام سخنرانی وسیله ای برای تمرکزشان باشد. در دوره کارورزی من مراجعین بی قراری را دیدم که نمی توانستند جایی بنشینند و برای تمرکز بر روی بحث های گروهی، سراغ کتاب های رنگ آمیزی را می گرفتند.» شایان ذکر است که اساتید زیادی از این مسئله در کلاس هایشان استقبال می کنند.

نا توانی در تمرکز نشانه ای بر اضطراب یا بحران است و به نظر می رسد کتاب های رنگ آمیزی بزرگسالان در این زمینه مفید است. دکتر استن رودسکی، پزشک اعصاب و نویسنده کتاب رنگ آمیزی بزرگسالان در رشته خبر، معتقد است رنگ آمیزی باعث آرامش ذهنی است و مانند مدیتیشن، اجازه می دهد مغز را افکار منحرف شده و انسان بر لحظه حال حاضر تمرکز کند. کارهایی که نتایج قابل بررسی دارند، از جمله رنگ آمیزی یا بافندگی اغلب می توانند آرامش بخش باشند. در حال همچنین قادر به دیدن بازتاب های فیزیکی آنها بر روی بدن با استفاده از تکنولوژی پیشرفته است. او به شبکه پخش خبر استرالیا اعلام کرد: «جالب ترین چیزی که رخ داد این بود که دیدیم تغییرات روی قلب بر امواج مغز نیز تاثیر می گذارند. این واکنش ناشی از تکرار کردن الگو و توجه به جزئیات همراه با رنگ آمیزی است.»

دکتر جول پیرسن، دانشمند علوم مغزی از دانشگاه نیوساوت ولز استرالیا، تعریف متفاوتی از اثر درمانی ارائه می دهد: «تمرکز بر رنگ آمیزی جایگزین کردن تصورات خوشایند به جای افکار ناراحت کننده را تسهیل می کند. پیرسن ادامه می دهد:

«شما باید به شکل، اندازه و گوشه ها نگاه کنید و يك رنگ را انتخاب کنید. این روند قسمتی از مغز را درگیر می‌کند که به اضطراب و تصورات ذهنی وابسته مربوط است. پس هر چیزی که باعث دقت و کنترل حواس شود مفید است.»

به استناد یافته‌های موسسه هنر درمانی آمریکائیان، هنردرمانی يك سلامت ذهنی پیشرفته در آفرینش اثری هنری در جهت کشف احساسات، تطبیق احساسات متضاد، پرورش خودآگاهی، اداره عادات و رفتارها، توسعه مهارت های عمومی، اصلاح تمایلات واقعی، کاهش اضطراب و افزایش احترام فردی است. پس اساسا هنر درمانی با يك درمان سنتی خوب برابری دارد. اگر فکر می‌کنید به درمان نیازی ندارید، بدانید که دست کم به يك روز سلامت ذهن احتیاج دارید. هنر درمانی نه تنها در باب یادگیری و پیشرفت شخصی است بلکه به عنوان معنایی برای جلوه شخصی نیز هست. اگرچه این مسئله نیز مهم است که تکمیل يك کتاب نقاشی بزرگسالان دقیقا برابر کامل کردن يك جعبه هنردرمانی نیست.

مری گریس بربرین، هنردرمانگر تئوریک شده، دستیار استاد کلینیک و هماهنگ‌کننده برنامه هنردرمانی در NYU معتقد است رنگ آمیزی را به خودی خود نمی‌توان هنردرمانی نامید، زیرا هنردرمانی تکیه بر روابط بین درمانگر و مراجع دارد. اولین تحقیقات بر روی رنگ‌آمیزی، به عنوان یک راه برای درمان نشان می‌دهد که هنردرمانی از سال های اخیر یعنی میانه سال های ۱۹۷۰ آغاز شد.

با وجود این واقعیت که رنگ‌آمیزی و درمان دقیقا يك چیز نیستند، اما رنگ‌آمیزی فواید ذهنی فراوان دارد. بربرین معتقد است رنگ‌آمیزی قدمتی که کاهش اضطراب، به صورت ایجاد تمرکز یا افزایش آگاهی، قابلیت درمانی دارد. رنگ‌آمیزی همچنین اجازه می‌دهد مغز را از سایر افکار منحرف کرده، تنها بر لحظه حال حاضر تمرکز کنیم و نگرانی های شناور در ذهن را کاهش دهیم.

چگونه آغاز کنیم؟

آیا می‌خواهید چند صفحه را پر کنید؟ اگر با موضوعات حسی یا ذهنی قابل توجهی سر و کار دارید هنردرمانی از رنگ‌آمیزی صرفاً بسیار موثرتر است. ولی برای آنها که صرفاً به دنبال یک سرگرمی هستند، این کتاب‌ها می‌تواند بلیط ورودی آرامش باشند.

همانطور که بدترین معتقد است که مردم باید در فعالیت‌هایی شرکت کنند که آنها را به حالت ولید برگرداند، دبورا دتون، معلم ۵۲ ساله مقطع پیش دبستان، اخیراً نگرانی‌هایی برای معاش داشت. پزشک وضعیت فشار خون او را نگران کننده توصیف کرد. در هفته پیش او در یک خواب خوب جهت بهبود دریافت کرد. دتون که خود را طرفدار مد ناگهانی رنگ‌آمیزی نمی‌دانست، بزرگسالان می‌داند، به کمی پیاده‌روی و رنگ‌آمیزی می‌پردازد و معتقد است این کار برای آرامش یافتن در شب است و به او کمک می‌کند تا به خواب برود. باعث حال‌خوبی است که می‌شنویم امسال سال رنگ‌آمیزی کتاب بزرگسالان است و ناشرین به دنبال یافتن کتاب‌هایی با این توصیفات برای بزرگسالان هستند. درنا فاگن، هنر درمانگر و کمک مربی در مدرسه استین هارت دانشگاه نیویورک، از کتاب‌ها در جلسات درمانی استفاده کرده است. البته او تفاوتی میان کتاب و درمان قائل است و عقیده دارد که این‌ها رنگ‌آمیزی باعث درمان می‌شوند که این دو کاملاً متفاوتند. فاگن می‌گوید: "این می‌تواند ضروری یا بی‌فایده باشد و این بستگی به برخورد هر فرد با آن دارد. بنیت نظر فاگن را تکرار می‌کند به این صورت که اگرچه برای رنگ‌آمیزی پشتمانه تحقیقی خاصی به عنوان یک درمان وجود ندارد، اما می‌تواند بخشی از نقشه بزرگتری برای مقابله با احساسات ناراحت کننده باشد. و افرادی که رنگ‌آمیزی می‌کنند، بی‌شک این فعالیت را آرامش‌بخش می‌پابند.

پائولا منگ، ۵۲ ساله از سن پترزبورگ فلوریدا، ساعات متعددی در روز را به رنگ‌آمیزی اختصاص می‌دهد و احساس می‌کند که اضطراب، افسردگی و کم‌رودش آرامتر

شده است. کری اسکوفیلد، ۲۸ ساله از استوک بریج جورجیا، می‌گوید: «اگر از هر شخص رنگ‌کننده ای بپرسید، به شما خواهد گفت که این کار یک جور کار درمانی است.»

در آخر به بررسی ۷ دلیل می‌پردازیم که نشان می‌دهد رنگ‌آمیزی برای سلامت عقل، ذهن و احساسات سودمند است. بیایید نگاه دقیق‌تری به موضوع داشته باشیم. زیبایی و لذت به جز نتایج آشکار، کاربردها و اهداف ناآگاهانه ای نیز دارند. ۱- رنگ میزباز بزرگسالان می‌تواند حتی با تمام راهکارها و شیوه‌های کارل یونگ روانشناس برابر کند. یونگ عقیده داشت این کار به بیمارانش کمک می‌کند به ضمیر ناخودآگاه خود دسترسی پیدا کنند. می‌دانیم که بسیاری از روانشناسان این کار را به عنوان نوعی تپیشن، برای آرامش پیشنهاد می‌دهند. این شیوه می‌تواند در مقابله با تفکر و تمرکز روی افکار مزاحم و ناراحت‌کننده راهگشا باشد.

۲- برای بسیاری افراد، حساسی، بی‌برنامگی و استرس از بزرگترین مشکلات است. افراد زیادی به اختلالات وسواس‌های بی‌اختیار، اختلال‌های اضطرابی، اختلال‌های استرسی، اختلال‌های سرکشی، اختلال‌های پرخوری، مدیریت خشم و سواستفاده‌های مادی دچارند و کتاب‌های رنگ‌آمیزی بزرگسالان با تعداد زیادی موضوعات سلامت ذهنی و احساسی به این اشخاص کمک می‌کند تا تمرکزشان را از روی عادات و موضوعات منفی برداشته و در مسیری امن و سازنده قدم بردارند. ۳- بخشی از مغز، روحیه مبارزه، عکس‌العمل پروازی، تپیشی در بالاترین جایگاه نگرانی، درد و هوشیاری ما را وقتی فعال است، کنترل می‌کند. مرکز بر روی این فعالیت و رنگ‌آمیزی، به طوری استثنایی آرامش‌بخش و کاهنده درد و سازنده است.

۴- رنگ‌آمیزی ما را به زمان گذشته باز می‌گرداند و دوران ساده‌تر و شادتر کودکی را یادآوری می‌کند. کودکی ای که مسئولیت‌های فعلی را نداشتیم و می‌توانستیم کاری را صرفاً برای سرگرم شدن و خوشایند بودن آن انجام دهیم. بازگشت به چنان زمان و چنان احساسی بسیار سرگرم‌کننده و تصفیه‌کننده روان است. این حالت می‌تواند حداقل برای چند ساعت شما را از استرس‌ها و نگرانی‌های زمان حال جدا کند که به شدت فعالیت‌های بهیود بخش است.

۵- باور کنید یا نه، رنگ‌آمیزی مزایای عقلانی نیز دارد و بخشی از مغز را که به تمرکز و توجه مربوط است درگیر می‌کند. همچنین به حل مسائل و دسته‌بندی مهارت‌ها کمک می‌کند. ممکن است عجیب یا بی‌فایده به نظر برسد ولی حقیقت است. بخش جلویی مغز، مسئول پرداختن به فعالیت‌های سطح بالاست که رنگ‌آمیزی تصاویر نیز در همین دسته قرار دارد و فکر کردن به پروژه‌های رنگ‌آمیزی پیچیده و استفاده از مغز برای هماهنگ کردن این تصویر بوسیله تمهیدات زیبایی‌شناسانه، خوشایند و مسرت بخش است.

۶- رنگ‌آمیزی هر دو نیم کره راست و چپ مغز را درگیر می‌کند. وقتی به هماهنگی، انتخاب رنگ و کشیدن مازیک بر روی کاغذ فکر می‌کنیم در واقع مشغول حل مسئله هستیم. ما در باب مواردی که میتواند توسط روان‌شناس پیشنهاد شوند صحبت کردیم. ولی این مربوط به درمان حرفه‌ای است. تمام بخش‌های مغز به بازآموزی اختصاص دارد و مهارت‌های آموزشی با افزایش طرح‌های سخت رنگ‌آمیزی کامل می‌شوند. پس هر شخص می‌تواند با موارد ساده‌تر شروع کند و به این ترتیب دانش را ادامه دهد.

۷- رنگ‌آمیزی راهی است برای تمرین توجه و آگاهی که فواید شفاف‌بخشی داشته و به ما امکان آن را می‌دهد که افکار مثبت و خوشایند را جایگزین تفکرات منفی کنیم. اعمال هنری شفاف‌بخش به همراه تریپ درمانی طولانی مدت می‌توانند باعث کاهش احساسات نگران‌کننده و ناخوشایند شوند. تمرکز بر پروژه‌های کار با دست و چیزهایی که ذهن را از افکار منفی خارج می‌کنند، مرحله‌ای از فعالیت و ذخیره‌سازی مجازی است که عملی قوی برای تمرکز نکردن بر دردهای احساسی و جسمی است. کتاب‌های رنگ‌آمیزی بزرگسالان به وضوح مقصودی سودمند دارند و بیش از آنکه در باب رنگ باشند، تمرکزدهنده، درمانگر، آرامش‌بخش، حل‌کننده مسائل و برنامه‌ریزی‌کننده هستند. همانطور که می‌بینید، آنها به چندین و چند دلیل تاثیرگذاری زیادی دارند. اگر یکبار آنها را امتحان کنید، واقعا شگفت‌زده خواهید شد. اگر هم اینطور نباشد حداقل این است که چیز زیبایی برای گذاشتن بر روی یخچالتان ساخته‌اید!