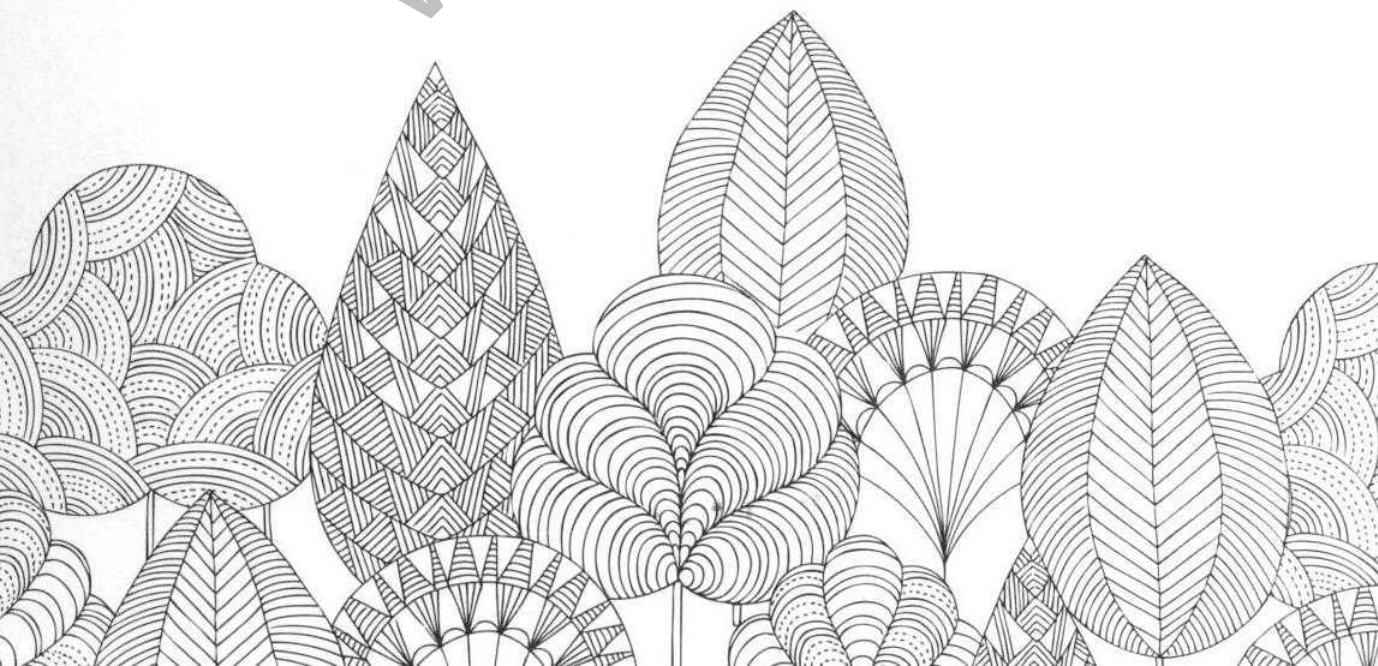
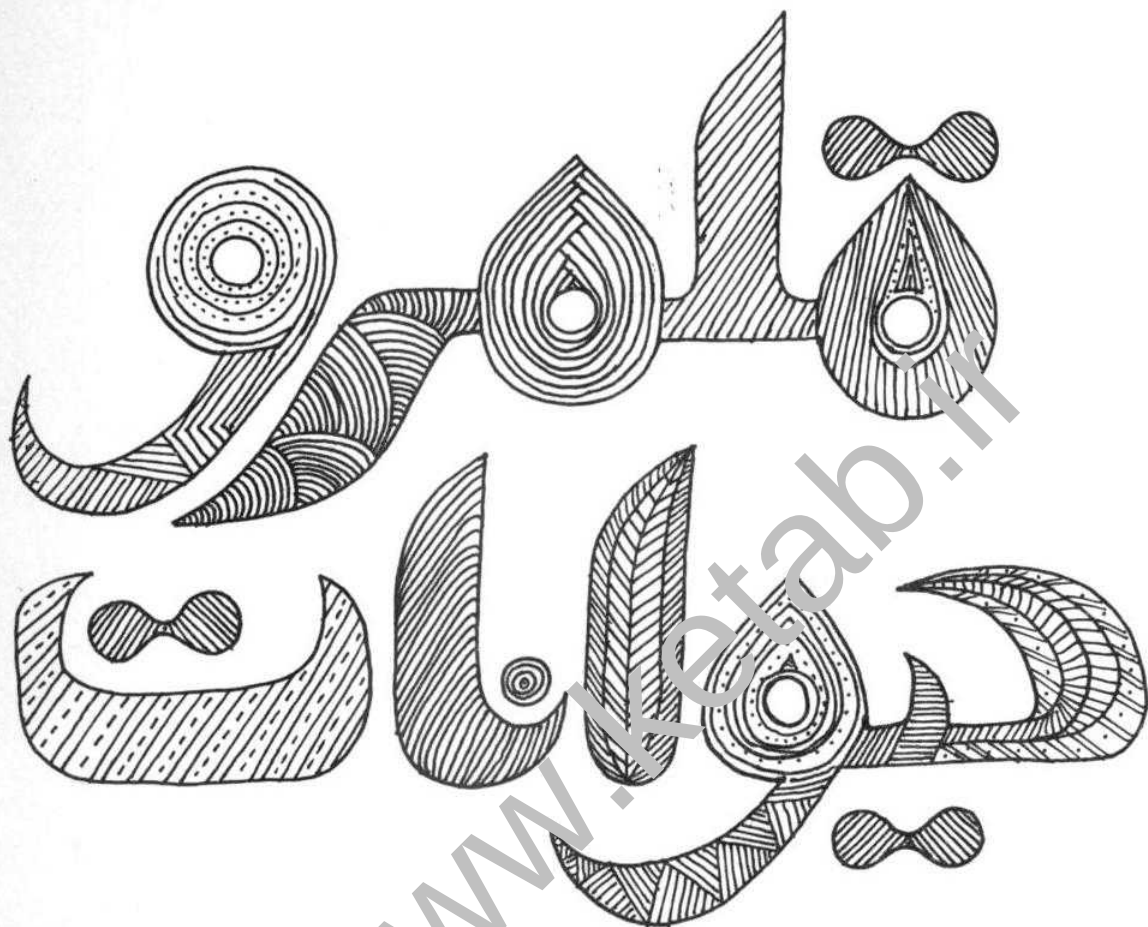






انتشارات نقره فام
NOGHEREH FAM



انتشارات کیان پارس
KIANEPARS

سرشناسه: ماروتا، میلی Marotta Millie
عنوان و نام پدیدآور: قلمرو حیوانات / نویسنده میلی ماروتا؛ مترجم رز شیخا.

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

مشخصات ظاهری: ۹۶ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۴۹۶-۸۵-۳

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: عنوان: تصویر: ۲۰۱۴ Animal kingdom : color me draw me.

موضوع: کتابهای رنگ آمیزی

Coloring books: موضوع

موضوع: م و طراحی

موضوع: م و طراحی

شناسه افزود: شیخه، ر. ۱۲۰۵ - مترجم

رده بندی کنگره: ۱۳۶۵ ق ۸/۱۹ NC۹۰۰

رده بندی دیویی: ۷۴۰/۲۱

شماره کتابشناسی ملی: ۴۳۱۴۸۱

قلمرو حیوانات (رنگ آمیزی سحر)

پدید آورنده: میلی ماروتا

مترجم: رز شیخا

ویراستار: غزال نادریان

مدیر هنری: نازمریم شیخا

طراح جلد: رشید رهنا

مدیر تولید: حسین مهدیزاده سراج

لیتوگرافی و چاپ: لوح آئین

صحافی: تیرازه

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۵

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۴۹۶-۸۵-۳

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

بن بست توحید - پلاک ۴ - واحد ۴

تلفکس: ۶۶۴۸۲۸۰۳

علوم درمانی کتاب های رنگ آمیزی بزرگسالان قدرت شفابخشی هنر

هنر ممکن است توانایی درمان بیماری را نداشته باشد، اما به طور قطع از عهده بهتر کردن شرایط برمی آید. محققان از سال ها پیش تا به امروز کیفیت درمانی هنر را تایید کرده اند. هنر درمانی به مردمی که آنچه را احساس می کنند، به سختی می توانند در قالب کلمات بیان کنند، (به عنوان مثال وقتی با تشخیص سرطان روبرو می شوند)، کمک می کند. تحقیقات نشان می دهد این صورت درمان اغلب نتایج قابل مسمی دارد. به عنوان مثال يك تحقیق مربوط به سال ۲۰۰۶ نشان داده است که هنر درمانی برای زنان مبتلا به سرطان، مشخصا پریشانی های فیزیکی و احساسی حین درمان را کاهش می دهد. بنابر تحقیق دیگری از همان سال، بزرگسالان مبتلا به سرطان هنگام ساعت پس از هنر درمانی بشدت تسلی می یابند و میل به ادامه درمان در آنها بیشتر می شود.

به نقل از خبرگزاری رویترز، جوك برت، متخصص موسیقی درمانی از دانشگاه درکسل فیلادلفیا، معتقد است افراد مبتلا به سرطان اغلب احساس می کنند که این بیماری بر بدنشان غلبه یافته است، پس بهتر است در روندی خلاقانه قرار بگیرند، تا در این تضاد خشک و سخت، بی اراده تسلی شوند و ایستادگی کنند. آنچه که مسلم است، بهره مندی از هنر بصری تنها برای مبتلایان به سرطان نیست. هنر درمانی برای افراد مبتلا به افسردگی، جنون، اضطراب و امثال استرس پس از سانحه نیز مفید است. هنر درمانی اغلب يك هنر را ابزار شناسایی مشکل يك بیمار قرار می دهد. البته حتما در کلاس هنر مدرسه افرادی را دیده اید که بیش از دیگران از موهبت ذوق هنری برخوردارند. کسانی که از خود تصور يك هنرمند خوب را ندارند احتمالا فواید هنری را که بر پایه درمان برنامه ریزی شده است، از دست می دهند. از این رو رنگ آمیزی برای بزرگسالان يك فعالیت خلاقانه است که شخص، حتی بدون استعداد هنری، داخل خطوط را رنگ آمیزی می کند 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 بحث و چترانی 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 سبزه رنگ آمیزی را می گرفتند.» شایان ذکر است که اساتید زیادی از این مسئله در کلاس متنباشان استقبال می کنند.

نا توانی در تمرکز نشانه ای بر اضطراب یا نگرانی 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 خود معتقد است رنگ آمیزی باعث آرامش ذهنی است و مانند مدیتیشن، اجازه می دهد مغز از افکار منحرف شده و انسان بر لحظه حال حاضر تمرکز کند. کارهایی که نتایج قابل پیگیری دارند، از جمله رنگ آمیزی یا بافندگی اغلب می توانند آرامش بخش باشند. رودسکی 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: «جالبترین 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 پیوستن به دنیای بی‌پایان است بلکه به عنوان معنایی برای جلوه شخصی نیز هست. اگرچه این دنیای بی‌پایان نیز مهم است که تکمیل يك کتاب نقاشی بزرگسالان دقیقا برابر کامل کردن یک اثر هنردرمانی نیست.

مری گریس بربرین، هنردرمانگر سمینار شده، دستیار استاد کلینیک و هماهنگ‌کننده برنامه هنردرمانی در NYU معتقد است: رنگ آمیزی را به خودی خود نمی توان هنردرمانی نامید، زیرا هنردرمانی تکیه بر روابط بین درمانگر و مراجع دارد. اولین تحقیقات بر روی رنگ‌آمیزی، به عنوان راهی برای درمان نشان می‌دهد که هنردرمانی از سال های اخیر یعنی میانه سال های ۹۰ آغاز شد.

با وجود این واقعیت که رنگ‌آمیزی و درمان دقیقا يك چیز هستند، اما رنگ‌آمیزی فواید ذهنی فراوان دارد. بربرین معتقد است رنگ‌آمیزی قطعاً برای 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 صرف بسیار موثرتر است. ولی برای آنها که صرفاً به دنبال یک سرگرمی هستند، این کتاب‌ها می‌تواند بلیط ورودی آرامش باشند.

همانطور که برترین معتقد است که مردم باید در فعالیت‌هایی شرکت کنند که آنها را به حالت اولیه برده‌اند، دبوراً دتون، معلم ۵۲ ساله مقطع پیش دبستان، اخیراً نگرانی‌هایی برای شش‌ها داشت. پزشک وضعیت فشار خون او را نگران‌کننده توصیف کرد. در هفته پیش او خبرهای خوبی جهت بهبود دریافت کرد. دتون که خود را طرفدار مد ناگهانی رنگ‌آمیزی تیریس 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 دل‌ریزش حالی است که می‌شنویم امسال سال رنگ‌آمیزی کتاب بزرگسالان است و ناشرین به دنبال یافتن کتاب‌هایی با این توصیفات برای بزرگسالان هستند. درنا فاگن، هنردرمانگر کمک‌مربی در مدرسه استین هارت دانشگاه نیویورک، از کتاب‌ها در جلسات دره استفاده کرده است. البته او تفاوتی میان کتاب و درمان قائل است و عقیده دارد کتاب برای رنگ‌آمیزی باعث درمان می‌شوند که این دو کاملاً متفاوتند. فاگن می‌گوید فعالیت می‌تواند ضروری یا بی‌فایده باشد و این بستگی به برخورد هر فرد با آن دارد.

بنت نظر فاگن را تکرار می‌کند به این صورت که اگرچه برای رنگ‌آمیزی پشتوانه تحقیقی خاصی به عنوان یک درمان وجود ندارد، اما می‌تواند بخشی از نقشه بزرگتری برای مقابله با احساسات ناراحت‌کننده باشد. و افرادی که رنگ‌آمیزی می‌کنند، بی‌شک این فعالیت را آرامش‌بخش می‌یابند.

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

شده است. کری اسکوفیلد، ۳۸ 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- رنگ‌آمیزی بزرگسالان می‌تواند حتی با تمام راهکارها و شیوه‌های کارل یونگ روانشناسی برابری 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 «تیشن» برای آرامش پیشنهاد می‌دهند. این شیوه می‌تواند در مقابله با تفکر و تمرکز روی افکار مزاحم و ناراحت‌کننده راهگشا باشد.

۲- برای بسیاری افراد، دسترسی بی‌برنامگی و استرس از بزرگترین مشکلات است. افراد زیادی به اختلالات وسواس‌های بی‌اختیار، اختلال‌های اضطرابی، اختلال‌های استرسی، اختلال‌های سرزدگی، اختلال‌های پرخوری، مدیریت خشم و سواستفاده‌های مادی دچارند و کتاب‌های رنگ‌آمیزی بزرگسالان با تعداد زیادی موضوعات سلامت ذهنی و احساسی به این‌ها کمک می‌کند تا تمرکزشان را از روی عادات و موضوعات منفی برداشته و در مسیری مثبت و سازنده قدم بردارند.

۳- بخشی از مغز، روحیه مبارزه، عکس‌العمل پروازی، نگرانی در بالاترین جایگاه نگرانی، درد و هوشیاری ما را وقتی فعال است، کنترل می‌کند. تمرکز 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 بهبود 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 بوسه‌های تم‌یاد زیبایی شناسانه، خوشایند و مسرت بخش است.

۶- رنگ‌آمیزی هر دو نیم کره راست و چپ مغز را درگیر می‌کند. وقتی به هماهنگی، انتخاب‌ها 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. و 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 پیشرفت‌هایش را ادامه دهد.

۷- رنگ‌آمیزی راهی است برای تمرین توجه و گاهی که فواید شفابخشی داشته و به ما امکان آن را می‌دهد که افکار مثبت و خوشایند را جایگزین تفکرات منفی کنیم. اعمال هنری شفابخش به همراه تدابیر 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 باعث قوی‌تر شدن 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!

مقدمه نویسنده

من در مزرعه ای در غرب ولز بزرگ شدم و می توانم اذعان کنم که علاقه ام به گیاهان و جانوران در آنجا بوجود آمده . تمام سالهایی که در حومه شهر سپری کردم در طبیعت بکر به سر بردم و همین باعث شد علاقه شدیدی به طبیعت پیدا کنم .

بهترین زمان در اوقات فراغت من زمانی بود که به نقاشی و طراحی می گذراندم که بیشتر خرابکاری می کردم و باقی اوقاتم را با حیوانات خانگی بسیاری که داشتیم بازی می کردم .

هیجان من زمان که متوجه شدم می توانم دروس طبیعت وحش و تصویر سازی را با هم بخوانم بسیار جدید . زمانی که به عقب نگاه می کنم به نظرم می رسد که سرنوشت من همیشه با نام پیزی شده بود بدون اینکه در آن زمان به نظرم بیاید .

این کتاب تعدادی از ماس ها پر دگان پستانداران خزندگان دوزیستان و بی مهرگان زیبا را کنار هم جمع کرده با به بود اینکه این کتاب کتابی از حیوانات است اما شما در صفحات آن درختان ، گلها و گیاهان و رخی حشرات عجیب را هم می بینید .

همچنین جملاتی در کتاب آمده که به شما ایده های برای اضافه کردن تصاویر و خلاقیت بیشتر می دهد .

این کتاب جشنی است در قلمروی حیوانات هم چنین که کتابی است برای رنگ آمیزی و خلاقیت . منتظریم تا شما در صفحات غوطه ور شوید .

تصویر سازی های من بسیار ساده هستند و واقعی هستند . من معمولا تصویری واقعی از حیوانات را می کشم و بعد جزئیات و بافت های درمنازه با دقتی را به آن اضافه می کنم .

تمام طراحی های این کتاب به صورت سیاه و سفید کشیده شده اند . بعضی به همان صورت باقی می مانند در حالی که باقی طراحی ها با رنگ پر می شوند .

بعضی از طراحی ها شما را به خلاقیت بیشتر و اضافه کردن تصاویر و بافت ها دعوت می کنند .

انتخاب با شماست ! در بعضی از صفحات با تصویر سازی هایی روبرو می شوید که نا تمام رها شده اند و شما را دعوت می کنند هر جور که خواستید آنها را ادامه دهید . در بعضی از صفحات می توانید از رنگ استفاده نکنید و تنها تصاویری برای

بهتر شدن طرح اضافه کنید یا محیط اطراف حیوانات را ترسیم کنید . طراحی های این کتاب با قلم های نوک نمدی لوکسور LUXOR طراحی شده اند ، قلمی که من در تمام طراحی هایم از آن استفاده می کنم . شما می توانید از هر نوع قلمی استفاده کنید . هرچه قلم شما بهتر باشد کار نهایی بهتر می شود.

برای اضافه کردن رنگ ، من پیشنهاد می کنم از ماژیک های مخصوص رنگ آمیزی لوکسور استفاده کنید که به شما اجازه می دهند رنگ ها را روی هم بیاورید و تنوع رنگی خوبی دارند . برخی از بافت های این کتاب خیلی ریز هستند به همین دلیل پیشنهاد می شود آنها را یا به صورت کلی در نظر بگیرید و روی طرح را رنگ کنید یا اینکه آنها را رنگ نشده رها کنید .

در انتهای کتاب صفحی وجود دارند که رها شده اند تا شما تصویر را به آنها اضافه کنید . ممکن است بتوانید از تصاویر داخل کتاب برای کپی در انتهای آن استفاده کنید و یا تصاویری را خودتان بسازید . هر تصمیمی که گرفتید این صفحات برای این هستند که شما قلم من را به دست خود را بسازید .

اهمیت این کتاب در این است که با وجود اینکه در ابتدا این کتابی از طراحی های من است در انتهای کتاب با تصاویر و رنگ آمیزی های شما تبدیل به کتابی منحصر به خود شما می شود .

میلی ماروتا