

به نام پروردگار مهربان

مجموعه کتاب‌های
باتگاہ مغز

مغز من و رنگ آمیزی

آرامش در باغ پروانه‌ها

با مقدمه‌ای از

دکتر حامد اختیاری

عصب‌شناس شناختی

عضو هیات علمی پژوهشکده علوم شناختی

گردآورنده

معصومه گرشاسبی



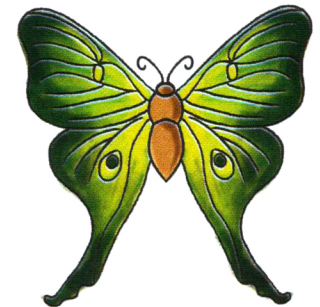
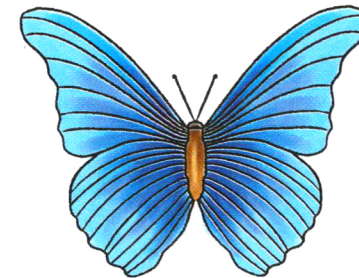
اگر تنها یک دقیقه برای تصمیم‌گیری درباره‌ی خواندن این کتاب وقت دارید، لطفاً متن زیر را بخوانید:



رنگ‌آمیزی کتاب‌های نقاشی در دوران بچگی، برای بیشتر ما کاری خوشایند و دل‌پذیر بود؛ وقتی جایی می‌نشستیم و با حوصله یک رنگ خاص را انتخاب و تصویری بی‌رنگ را به اثری زیبا تبدیل می‌کردیم. شاید هنوز هم در دل شما این آرزو زنده باشد که بار دیگر به آن دوران بی‌دغدغه برگردید و بدون فکر کردن به فشار و نگرانی‌های دنیای بزرگسالان، با خودتان خلوت کنید و مشغول انتخاب تصویر و رنگ دلخواهتان و سپس رنگ‌آمیزی شوید.

ممکن است با خودتان فکر کنید که این یک آرزوی کودکانه است و دیگر از سن این کارها گذشته‌ایم، یا بگویید در گذشته، ذهن کودکانه‌ی من با این کار آرام می‌شد، اما حالا دیگر چنین چیزی ممکن نیست. نکته‌ی اصلی این‌جاست که پژوهش‌های علمی نشان داده‌اند رنگ‌آمیزی، با فعال کردن بخش‌هایی از مغز انسان که هنگام استراحت و آرامش فعال می‌شوند، زمینه‌ی رسیدن به آرامش، درون‌نگری و خلاقیت بیشتر را برای بزرگسالانی که استرس و نگرانی زیادی دارند، فراهم می‌کند.

به آن چه کودک درونتان درباره‌ی لذت و آرامش رنگ‌آمیزی می‌گوید، اعتماد کنید. این کتاب دوست خوبی برای دوران نگرانی و دغدغه‌های شما خواهد بود. با پناه بردن به دنیای شگفت‌انگیز رنگ‌ها و طرح‌ها، می‌توانید به جای غرق شدن در نگرانی‌هایتان، چند دقیقه آن‌ها را کنار بگذارید و به جای آن، مداد رنگی بردارید و از نیروی جادویی رنگ‌ها برای رسیدن به آرامش استفاده کنید.



ابزار رنگ آمیزی

بی‌شک برای رنگ کردن طرح‌های این کتاب، به ابزاری برای رنگ‌آمیزی نیاز خواهید داشت. ما در این جا نمونه‌هایی از کاربردی‌ترین و رایج‌ترین ابزار رنگ‌آمیزی را معرفی می‌کنیم. هم‌چنین پس از آن به معرفی مختصر و اجمالی چند تکنیک رنگ‌آمیزی می‌پردازیم.

مداد رنگی

شناخته‌شده‌ترین ابزار برای رنگ‌آمیزی که از زمان کودکی آن را می‌شناسیم، مداد رنگی است. برای تهیه‌ی مداد رنگی باید به نوع و کیفیت آن توجه کنیم. بعضی مداد رنگی‌ها نرم و بعضی سخت هستند که البته انتخاب با شماست. هنگام رنگ‌آمیزی با مدادهای نرم باید توجه داشته باشید که ممکن است خرده‌های مداد کار شما را خراب کنند، در عوض مدادهای سخت این مشکل را ندارند.

هم‌چنین راه شناخت کیفیت مداد رنگی این است که در طولانی‌مدت نباید رنگ آن محو یا کم شود.

نوع دیگری از مداد رنگی وجود دارد که به آن مداد رنگی آبرنگی می‌گویند. این مدادها هم‌چون آبرنگ عمل می‌کنند. تنها کافی است شما هنگام رنگ‌آمیزی، مداد یا صفحه‌ی مورد نظرتان را مرطوب کرده، سپس شروع به کار کنید.



ماژیک

شاید بتوان ماژیک را بعد از مداد رنگی در رتبه‌ی دوم محبوبیت قرار داد. ماژیک‌ها نیز مانند مداد رنگی، انواع گوناگون دارند که شما باید بسته به نوع نیازتان آن‌ها را تهیه کنید. به‌طور مثال اگر زمینه‌ی رنگ‌آمیزی مورد نظر شما کوچک است باید از اندازه‌های کوچک‌تر ماژیک استفاده کنید و برعکس. حتی ماژیک‌هایی نیز برای خوشنویسی وجود دارند.



آبرنگ

یکی دیگر از ابزارهای رنگ‌آمیزی آبرنگ است که در مدل‌های مختلف در بازار موجود است. شما می‌توانید آبرنگ را به صورت پالتی یا در ظرف‌های کوچک شیشه‌ای یا پلاستیکی پیدا کنید و حتی به صورت مدادی.

هنگام رنگ‌آمیزی با آبرنگ، شما به قلم مو هم نیاز دارید که بنا بر اندازه‌ی طرح مورد نظرتان، می‌توانید در اندازه‌های مختلف آن را تهیه کنید.

پاستل

پاستل از لحاظ شکل ظاهری شبیه مداد رنگی است با این تفاوت که اولاً ساختار آن اغلب گچ یا آهک بوده، ثانیاً بسیار نرم‌تر از مداد رنگی است. شاید بتوان گفت پاستل نوعی مداد رنگی نرم است. این ابزار برای سایه زدن بسیار کاربرد دارد.

مداد شمعی

مداد شمعی را می‌توان از پاستل به دست آورد. مداد شمعی استوانه‌ای از موم همراه با رنگ‌دانه است. یکی از ویژگی‌های مداد شمعی این است که می‌توان رنگ‌ها را روی هم به کار برد. در نتیجه ابزار خوبی برای ایجاد طیف در رنگ‌آمیزی است.

خودکار

اما اگر هیچ یک از این ابزارها در اختیار شما نیست، حتی یک خودکار ساده نیز می‌تواند وسیله‌ای برای تمرین آرامش در باغ پروانه‌ها باشد. طرح‌ها و نقش‌هایی که خودکار شما روی بال‌های پروانه‌ها می‌آفریند می‌تواند شما و مغزتان را در اعماق این باغ غوطه‌ور سازد و شما را لحظاتی از دنیای شلوغ دور و برتان جدا کند. دیگر هیچ بهانه‌ای برای شروع کردن وجود ندارد.

