

درباره‌ی نویسنده

دکتر استن روجینسکی

عصب‌شناس

استن بیش از ۲۰ سال به عنوان روانشناس کار کرده‌است. وی اخیراً درگیر تحقیقات عصب‌شناسی
درباره‌ی موضوع استرس، کسب‌استاد و اینکه چگونه به‌بهرترین شکل با آن در زندگی شخصی
خانوادگی و کاری خود روبرو می‌شود مغلطه کنیم.

- درباره‌ی نویسنده ۹
- مقدمه ۱۱
- بخش اول: ذهن سالم: رنگ‌آمیزی به اضافه صدا ۱۳
- بخش دوم: کارکرد بهتر مغز ۴۳
- بخش سوم: خواب بهتر و شادمانی ۷۵

چک‌داوینکا

چک‌داوینکا نویسنده‌ی کتاب‌های روانشناسی است. RMIT در دانشگاه راجستر استرالیا و مدیر هنر مجموعه هنری
ARTselect و تصویرگر مجموعه کتاب‌های رنگ‌آمیزی برای بزرگسالان است. چک‌داوینکا طرح‌ها را
برای زندگی خلق و تکرار دوباره توصیف می‌کند. وی بسیار است خلاقیت‌گرا و بیش‌از آن خلاقیت
خود را به‌کار می‌گیرد و اجازه می‌دهد ذهن‌شان استراحت کند و از خصوصیات تمرکزی که از این تمرین‌ها
به‌دست می‌آید استفاده کند.

مقدمه

به کتاب رنگ‌آمیزی برای بزرگسالان، مدیتیشن، بر مبنای علوم مغز خوش آمدید. در مجموعه سوم از سری کتاب‌هایمان بر سه منطقه از فعالیت مغز تمرکز می‌کنیم که ما را قادر می‌سازد نه تنها بهتر با استرس مواجه شویم بلکه عملکردمان از دید کار و سلامتی را نیز بهبود ببخشیم.

مغز تنها ۲٪ از حجم بدن ما است، اما از ۲۰٪ انرژی موجود ما استفاده می‌کند تا عملکرد خوبی داشته باشد. از این ۲۰٪، ۸۰٪ نیمه آگاهانه صرف تکمیل هزاران کار حیاتی می‌شود که بدن ما احتیاج دارد تا به کار کردن ادامه بدهد. ۲۰٪ بقیه احتیاطی است - در دنیای خودآگاه ما وجود دارد تا به چیزهایی که به ذهن‌مان می‌آید فکر و عمل کنیم.

این یک توازن دقیق با استفاده از مسیرهای پیام‌کنترل شده توسط مغز ما با استفاده از سیگنال‌های الکتریکی و شیمیایی است. علم عصب‌شناسی این سیگنال‌ها را با استفاده از تکنولوژی‌های مختلف مطالعه می‌کند تا بفهمد چه اتفاقی در حال افتادن است. به عنوان مثال، هنگامی که گوش به زنگ و بیدار هستیم سرعت امواج مغز ما از ۱۴ تا ۳۰ پالس در هر ثانیه است. این موقعیت بتا نام دارد. هنگامی که در خواب عمیق هستیم، امواج مغز بین ۵ تا ۳٫۵ پالس در هر ثانیه پایین می‌آیند، این موقعیت دلتا نامیده می‌شود. هنگامی که خواب‌آلود هستیم، امواج مغز بین ۴ تا ۷ پالس در هر ثانیه حرکت می‌کند که موقعیت تتا نامیده می‌شود. بالاخره، هنگامی که در حالت آرامش هستیم، مغز ما به حالت امواج آلفا می‌رسد که بین ۸ تا ۱۳ پالس در ثانیه نوسان دارد.

در این کتاب، نگاهی داریم بر اینکه چگونه رنگ‌آمیزی بر این سه موقعیت تأثیر دارد و از همه مهمتر اینکه هر کدام چگونه تقویت میشوند. این کتاب شامل:

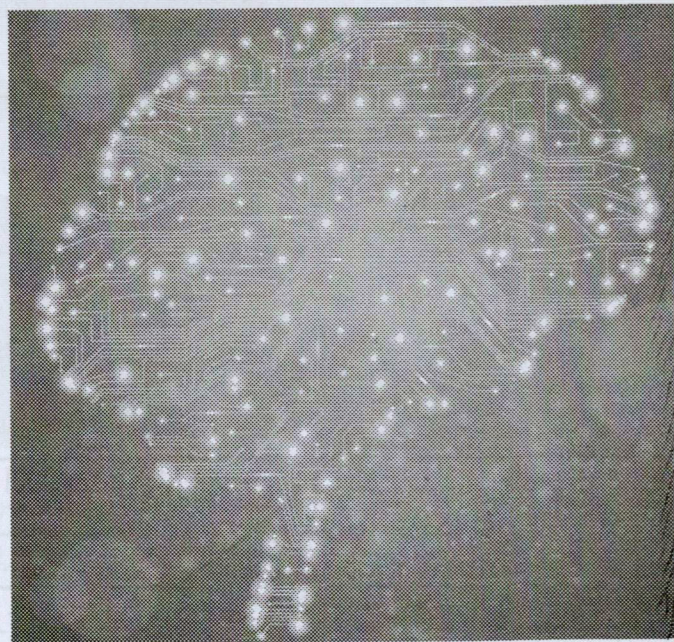
آموزش رسیدن به امواج مغزی آلفا برای بهتر به آرامش رسیدن؛ با استفاده از رنگ‌آمیزی در حال گوش دادن به صدای امواج آلفا.

آموزش رسیدن به امواج مغزی بتا برای تفکر بهتر، اول با استفاده از رنگ‌آمیزی به دنبال آن تمرین‌های مغزی محرک امواج بتا.

آموزش رسیدن به امواج مغزی تتا برای رسیدن به آرامش عمیق و خواب بهتر؛ با استفاده از رنگ آمیزی و تحریک حواس برای ضربه زدن به امواج تتا در مغز.
صفحات رنگ آمیزی در این کتاب جدید با طرح‌هایی خلق شده‌اند تا ذهن شما را درگیر تکرار، طرح و کنترل کنند.
بروید و خلاقیتی که از انتخاب رنگ و موقعیت‌تان از این صفحات به دست می‌آید را ببینید.
شاد باشید، آرام بمانید و خلاق باشید.

دکتر استن رودسکی - عصب شناس

بخش اول ذهن سالم: رنگ آمیزی به اضافه صدا



تغذیه و ادویه کامل برای یک ذهن آرام

رسیدن به تمدد اعصاب بهتر از طریق رنگ آمیزی در حال گوش دادن به موسیقی که امواج آلفا را تحریک می‌کند مثل غذای سالم همراه با ادویه مورد علاقه‌ی شماست.
برای برخی از ما هنگامی که تلاش می‌کنیم از راه رنگ آمیزی به آرامش و تمدد اعصاب برسیم، سکوت کاملاً ضروری است. وجود هر نوع صدایی باعث برهم خوردن تمرکز شده و آزاردهنده است. برای برخی دیگر، به همین اندازه "صدای سکوت" آزاردهنده است، به گونه‌ای که ذهن به دنبال هر صدایی برای انحراف از مسیر می‌گردد.
در هر دو مورد، صداها می‌تواند تأثیر به‌سزایی داشته باشد بر تعمق بخشیدن روی حالت آرامشی که تلاش می‌کنیم از طریق رنگ آمیزی به آن برسیم.