

رنگ آمیزی بزرگسالان

نویسنده: دکتر اسرار

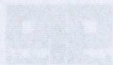
موضوع: روانشناسی

تعداد صفحات: ۱۰۰

# رنگ آمیزی برای بزرگسالان

علم مغز رنگ آمیزی برای چالاکي و یادگیری سریع

دکتر اسرار رودسکی رویا روحانیان



تقدیر به عزیزانی که در تهیه این کتاب کمک کردند

تلفن: ۷۷۸۳۳۳-۷۷۸۸۱۱۵۴

پست: ۷۵۵۶۸۵۷

ketabmasiv@gmail.com



## درباره‌ی نویسنده

- درباره‌ی نویسنده ..... ۹
- مقدمه ..... ۱۱
- بخش اول: نبرد یا گریز ..... ۱۳
- بخش دوم: تکرار، طرح، تمرکز ..... ۴۱
- بخش سوم: چالاک‌ی و یادگیری سریع ..... ۶۹

---

---

## مقدمه

---

---

- به کتاب علم مغز، یک کتاب رنگ آمیزی برای بزرگسالان بر مبنای عصب‌شناسی خوش آمدید. در اولین کتاب‌مان، ضد استرس، بر روی موارد زیر تمرکز کردیم:
- چگونه مغز در طول کار رنگ‌آمیزی از امواج پر فشار بتا به سمت امواج آرام آلفا آرامش می‌یابد.
  - چگونه ذهن با استفاده از رنگ‌های خاصی آرامش می‌گیرد؛ و در نهایت
  - چگونه می‌توان از اصول عصبی مغز برای آرام کردن همه ذهن استفاده کرد.
- هنگامی که بچه هستیم از رنگ‌آمیزی برای تقویت قوای ماهیچه‌ای که برای نوشتن استفاده می‌کنیم، بهره می‌بریم. توجه و تمرکز برای حرکت بین خطوط فضایی باعث بهبود کنترل چشم-دست نیز می‌شود. برای بهبود مهارت حرکتی شیء باید بین خطوط بماند.
- در بزرگسالی، رنگ‌آمیزی فرصت‌های جدیدی برایمان فراهم می‌کند. رنگ‌آمیزی برای بیشتر ما تأثیر آرام‌بخشی دارد و گامی عالی برای رسیدن به آرامشی ژرف‌تر است.
- رنگ‌آمیزی در افراد مسن، می‌تواند اهدافی همانند کودکی داشته باشد: یک فعالیت ماهرانه برای تقویت هماهنگی مهارت حرکتی ظریف.
- در این کتاب ما نگاهی خواهیم داشت بر:
- واکنش "نبرد یا گریز" مغز و تأثیر تمدد اعصاب
  - چگونه تکرار، طرح و تمرکز در طراحی‌های ما استفاده می‌شود تا منجر به آرامشی بیشتر و ذهنی پرنرژی شود؛ و در نهایت
  - کمک به ذهن برای چالاک‌تر بودن و سریع‌تر یاد گرفتن.