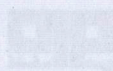


# رنگ آمیزی برای بزرگسالان

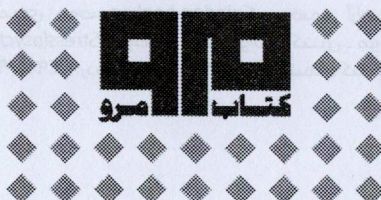
ضداسترس مراقبه از طریق رنگ آمیزی

دکتر استن رودسکی رویا روحانیان



تقدیر به عزیزانم، دخترم شهرزاد

KetabAmooz.com@gmail.com



## درباره‌ی نویسنده

دکتر امین رودسکی

عضو هیات علمی

- دکتر امین رودسکی از سال ۱۳۸۰ به عنوان استادیار کار کرده است. وی اخیراً درگیر تحقیقات تخصصی در باره‌ی موضوع استرس شده است و اینکه چگونه به بهترین شکل بدان در زندگی شخصی، خانوادگی و حرفه‌ای با آن مقابله کنیم.
- ۹..... درباره‌ی نویسنده
- ۱۱..... مقدمه
- ۱۳..... بخش اول: علم مغز
- ۴۳..... بخش دوم: رنگ
- ۷۳..... بخش سوم: مسیرهای جدید

کتاب‌های رنگ‌آمیزی از طریق این برنامه‌ها شکل گرفت و موفقیتی در ایجاد کتاب‌های آموزشی در همان ابتدا مشخص و نسبت شد.

چک‌داواینگ

چک دانشجوئی معماری در دانشگاه RMIT ملبورن استرالیا و مدیر همکار مجموعه هنری ARTselect و تصویرگر مجموعه کتاب‌های رنگ‌آمیزی برای بزرگسالان است. چک بافتن طرح‌ها را فرآیندی خلاق و تکرار شونده توصیف می‌کند. وی امیدوار است خوانندگان نیز بیشتر بهای خلاقانه‌ی خود را بکار گیرند و اجازه دهند ذهنشان استراحت کند و از خصوصیات تمرکزی که از این تمرین‌ها به دست می‌آید استفاده کنند.

---

---

## مقدمه

---

---

به این رویکرد آگاهانه در بهبود استرس خوش آمدید.

آخرین تحقیقات عصب‌شناسی نشان داده است افرادی که فعالیت‌های خلاقانه را خارج از وظایف معمول کار و خانه‌شان دنبال می‌کنند نه تنها بهتر با استرس مقابله می‌کنند، بلکه عملکردشان بخصوص در مورد خواب نیز بهبود می‌یابد.

تمرین‌های رنگ‌آمیزی این کتاب بر مبنای تشخیص میزان رهایی از استرسی است که با تمرکز بر یک فعالیت واحد می‌توان به دست آورد. برداشتن یک مداد شمعی، مداد رنگی یا قلمو و رنگ‌آمیزی بین خطوط باعث درگیر شدن ذهن روی یک کار فکری و متمرکز می‌شود. کاری که ما را به قسمتی از حافظه‌مان می‌برد که امن و بی‌خیال است.

این فعالیت ذهنی هیچ اصلی از رقابت یا شکست را در خود ندارد، که امروزه برای اغلب ما بسیار نادر است. با این وجود، کششی کلی در فعالیتی خلاقانه ایجاد می‌کند که همه ما قادر به انجام آن هستیم.

این فعالیت فقط روزی ۳۰ دقیقه وقت شما را می‌گیرد، اجازه بدهید وارد دنیایی شوید که هیچ صدا، درخواست و فکری در آن نیست کاملاً ساده از این کار لذت ببرید و خلق کنید- حتی اگر خلاق نیستید!

با عمل رنگ‌آمیزی بین خطوط فعالیتی انجام می‌دهیم که برای مغز بزرگسالان ضروری است. خطوط و به خصوص رنگ‌آمیزی بین خطوط، نشان دهنده‌ی "نظم و اطمینان" در دنیای ماست. هنگامی که مضطرب هستیم، این نظم و اطمینان مورد تهاجم واقع می‌شود و دنیا هم به نظر آشفته و بی‌نظم می‌آید.

بنابراین، ۳۰ دقیقه در روز تکنیک تفکری رنگ‌آمیزی را تمرین کنید. این رویکرد خلاق و در عین حال سازمان یافته چیزی است که مغز شما (و خودتان) مشتاق آن هستید. از خشنودی، آرامش و خواب بهتری که رنگ‌آمیزی برای شما به وجود می‌آورد، لذت ببرید.

**دکتر استن رودسکی - عصب‌شناس**