

یک راه موثر برای به تعلیق در آوردن گفت و گوی درونی، رنگ آمیزی **ذهن آگاهی** است. تصاویر رنگ آمیزی ذهن آگاهی به صورت ساختار یافته از قبل طراحی شده اند و ذهن را با قرار گیری در حالت تمرکز به مراقبه دعوت می نمایند. ما در این مقاله قصد داریم درباره ی مفهوم ذهن آگاهی و خلاقیت، چپستی و مزیت های رنگ آمیزی ذهن آگاهی اطلاعاتی را ارائه دهیم.

مفهوم ذهن آگاهی و خلاقیت

به طور کلی فعالیت های هنری گسترده ای اعم از مدیتیشن، خلاقیت ذهنی، تنفس، تمرکز و رنگ آمیزی زمینه ساز شکل گیری ذهن آگاهی هستند.

به حالتی از آگاهی پایدار و هوشیار ناشی از تمرکز بر لحظه حال ذهن آگاهی اطلاق می گردد. توسعه ذهن آگاهی روشی موثر در خصوص کاهش نشانه های استرس، اضطراب و افسردگی به شمار می رود. همچنین می تواند بهبود هایی را در رفتار شناختی، عاطفی، خود تنظیمی و عملکرد بین فردی اعمال سازد.

تکنیک های سنتی حواس در دستیابی به حالت هوشیاری و آرامش متمرکز با توجه به افکار و احساسات نقش بسزایی دارند. با مروری بر ویژگی ها و نتیجه های مشترک دو مولفه خلاقیت و ذهن آگاهی می توان به رابطه موجود میان آن ها پی برد.

مراحل کلیدی خلاقیت



در سال ۱۹۲۶ والاس چهار مرحله خلاقیت را ترسیم کرد که به عنوان یک چارچوب برای آموزش ذهن انسان در خصوص خلاقیت

بیشتر محسوب می گردد.

والاس بر این فرض بود که میان ذهن آگاهی و خلاقیت رابطه متقابل برقرار است. طبق مدل والاس چهار مرحله کلیدی در فرایند خلاقیت وجود دارد که دربردارنده ی تفکر خودآگاه و ناخودآگاه می گردد.

آماده سازی

عنوان نخستین مرحله در اصل تفکر ذهنی به آماده سازی اختصاص دارد. یک مشکل آگاهانه با بهره گیری از تفکر تخیلی و واگرا بررسی می گردد.

دوره نهفتگی

به مرحله ای که در طول آن درباره مشکل آگاهانه فکر نمی شود، دوره نهفتگی اطلاق می شود.

روشنایی

زمانی که یک راه حل در یک لحظه ظهور پیدا می کند، روشنایی شکل می گیرد.

تایید

در مرحله تایید اگر راه حل ها رضایت بخش نبودند می توان چهار مرحله خلاقانه را مجدد تکرار نمود. ذهن آگاهی از جهت های مختلفی خلاقیت را تشویق می سازد. همچنین خلاقیت در تشویق ذهن آگاهی نقش دارد. به استناد از برخی روایات برخی شایستگی ها با ذهن آگاهی و خلاقیت مرتبط هستند. به طور مثال تمرین ذهن آگاهی ترس از قضاوت را کاهش می دهد. با فقدان ترس خلاقیت شکل می گیرد. بدین ترتیب ذهن آگاهی به طور مستقیم و غیر مستقیم با تفکر خلاق و دستاورد خلاق در ارتباط است.

بیشتر بخوانید : جبر متقابل چیست؟ ۳ نمونه از جبر متقابل در تجارت

رنگ آمیزی ذهن آگاهی چیست؟



اصطلاح رنگ آمیزی ذهن آگاهی به این مفهوم اشاره دارد که خود عمل رنگ آمیزی تصاویر از قبل طراحی شده یک فرصت برای به تعلیق درآوردن گفت و گوی درونی است.

انسان می تواند با رنگ آمیزی ذهن آگاهی جریان افکار منفی مسلط در زندگی را نادیده بگیرد.

کتاب های رنگ آمیزی ذهن آگاهی بر خلاف کتاب های دوران کودکی اغلب انتزاعی تر هستند و نیازمند مهارت های بالایی می باشند. همچنین در کتاب های رنگ آمیزی ذهن آگاهی از تصاویر آرام بخش با الگوهای پیچیده بهره گرفته شده است.

جالب است بدانید که کتاب های رنگ آمیزی ذهن آگاهی ویژه بزرگسالان بالغ بر ۷ درصد از افزایش فروش کتاب های غیر داستانی را در سال ۲۰۱۵ به خود اختصاص داده است.

میان رنگ آمیزی ذهن آگاهی و هنر درمانی یک تفاوت گسترده وجود دارد. هنر درمانی به وسیله ی یک درمانگر ماهر شکل می گیرد. این در حالی است که در رنگ آمیزی ذهن آگاهی فرد یک فعالیت خلاقانه را در حالت تمرکز انجام می دهد. این فعالیت می تواند تاثیری آرام بخش و مراقبه را به وجود آورد.

یکی از نخستین افرادی که در بهره گیری از رنگ آمیزی به عنوان نوعی مراقبت پیشگام بوده است، کارل **یونگ** می باشد. عمده تمرکز کارل یونگ به طراحی و رنگ آمیزی ماندالاها اختصاص داشت. ماندالا طرح های دایره با اشکال متحد المرکز هستند که نشان دهنده یکپارچگی جهان و انسان می باشند.

مزیت های ذهن آگاهی از طریق هنر رنگ آمیزی



فرایند خلق هنر زمینه ساز افزایش خود شناسی و آگاهی نسبت به دنیای اطراف می گردد. ماهیت انسان بازتابی از هنر است که امکان شناسایی خود و تجربیات را در آثار هنری خلق شده ارائه می دهد.

یک محقق به نام "Delue" با ثبت تغییرات فیزیولوژیکی تاثیر رنگ آمیزی بر آرامش را مورد بررسی قرار داد. این مطالعه بیانگر آن است که رنگ آمیزی می تواند ضربان قلب و فشار خون را کاهش دهد. همچنین به طور همزمان به طرز چشمگیری نشانه های استرس و اضطراب را بهبود ببخشد.

جالب است بدانید که رنگ آمیزی ذهن آگاهی حالات منفی را کم می کند و به طور فعال به عنوان تقویت کننده خلق و خو عمل می نماید.

در سال ۲۰۱۶ یک تحقیق برای تاثیر هنر و ذهن آگاهی در بهبودی تروما شکل گرفت. تحقیقات نشان داد که تلفیقی از هنر و ذهن آگاهی به انسان کمک می کند تا راهبرد هایی برای حمایت از تاب آوری پس از تجربیات آسیب زا ایجاد کند.

ارتباط گیری با هنر با افزایش مهارت های مشاهده ای و سواد بصری همراه است. تحقیقات نقشینه در سال ۲۰۰۸ بیانگر آن هستند که ذهن آگاهی و هنر با افزایش مهارت های توجه همبستگی مثبت دارند و می توانند با ادامه فالیتهای خلاقانه به طرز چشمگیری بهبود یابند.

هنر درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی می تواند سلامت جسمانی، روانی، مهارت های تصمیم گیری، توجه و عملکرد حافظه را در

بیماران سرطانی در یک بازه زمانی نسبتاً کوتاه (هشت هفته) بهبود بخشید.
از سری مزیت های رنگ آمیزی ذهن آگاهی می توان به موارد ذیل اشاره کرد:
توسعه خودآگاهی
انعطاف پذیری
ارتقا تمرکز
کسب آرامش

همچنین بخوانید: اصول مهم در تفسیر نقاشی کودکان چیست؟

چگونه رنگ آمیزی در ذهن آگاهی موثر است؟



تکنیک های ذهن آگاهی سنتی ذهن را در خصوص ارتقا خود تنظیمی توجه متمرکز می کنند. به وسیله ی مدیتیشن می توان با تمرکز بر زمان حال و جلوگیری از حواس پرتی های بیرونی به حالت آرامش دسترسی پیدا کرد.

رنگ آمیزی ذهن آگاهی به مثابه ی مدیتیشن به انسان اجازه می دهد تا افکار اضافی را خاموش نماید و در زمان حال تمرکز کند. تاثیرات مثبت ذهن آگاهی زمانی شکل می گیرد که بین چالش و مهارت تعادل وجود داشته باشد. تصویر های پیچیده و ساختار یافته در خصوص تکمیل نیازمند توجه هستند. این قبیل تصاویر در مقایسه با تصویر های ساده یا پیچیده که نیازمند تفکر و تمرکز بیش از حد هستند، به طور قابل توجهی موثر تر است.

اگر اضطراب نوعی آشوب درونی است، به نظر می رسد که یک فعالیت ساختار یافته اعم از رنگ آمیزی یک طرح سازماندهی به فروکش کردن آن آشوب کمک می نماید.

رنگ آمیزی مانند سایر فعالیت های ذهن آگاهی توجه آگاهانه انسان را از خود دور می کند و به لحظه حال سوق می دهد. توجه داشته باشید که تمرکز افکار بر روی یک فعالیت ساده اعم از رنگ آمیزی زمینه ساز آرامش مغز است. در نتیجه اختلالات ناشی از افکار خود و ارزیابی های بالقوه منفی خود را نفی می سازد.

بیشتر بخوانید: تغییر رفتار در روانشناسی چیست؟ ۵ مدل و نظریه تغییر رفتار

متداول ترین کتاب های رنگ آمیزی ذهن آگاهی

انتخاب نوع ابزار برای رنگ آمیزی تحت تاثیر علائق و ترجیحات شخصی قرار دارد. کاربردی ترین ابزار های رنگ آمیزی شامل مداد رنگی، آبرنگ و خودکار های نشانگر هستند. با این وجود آسان ترین ابزار رنگ آمیزی مداد رنگ و قلم های ریز است. این نوع ابزار های نقطه مناسبی برای رنگ آمیزی مناطق پیچیده دارند.

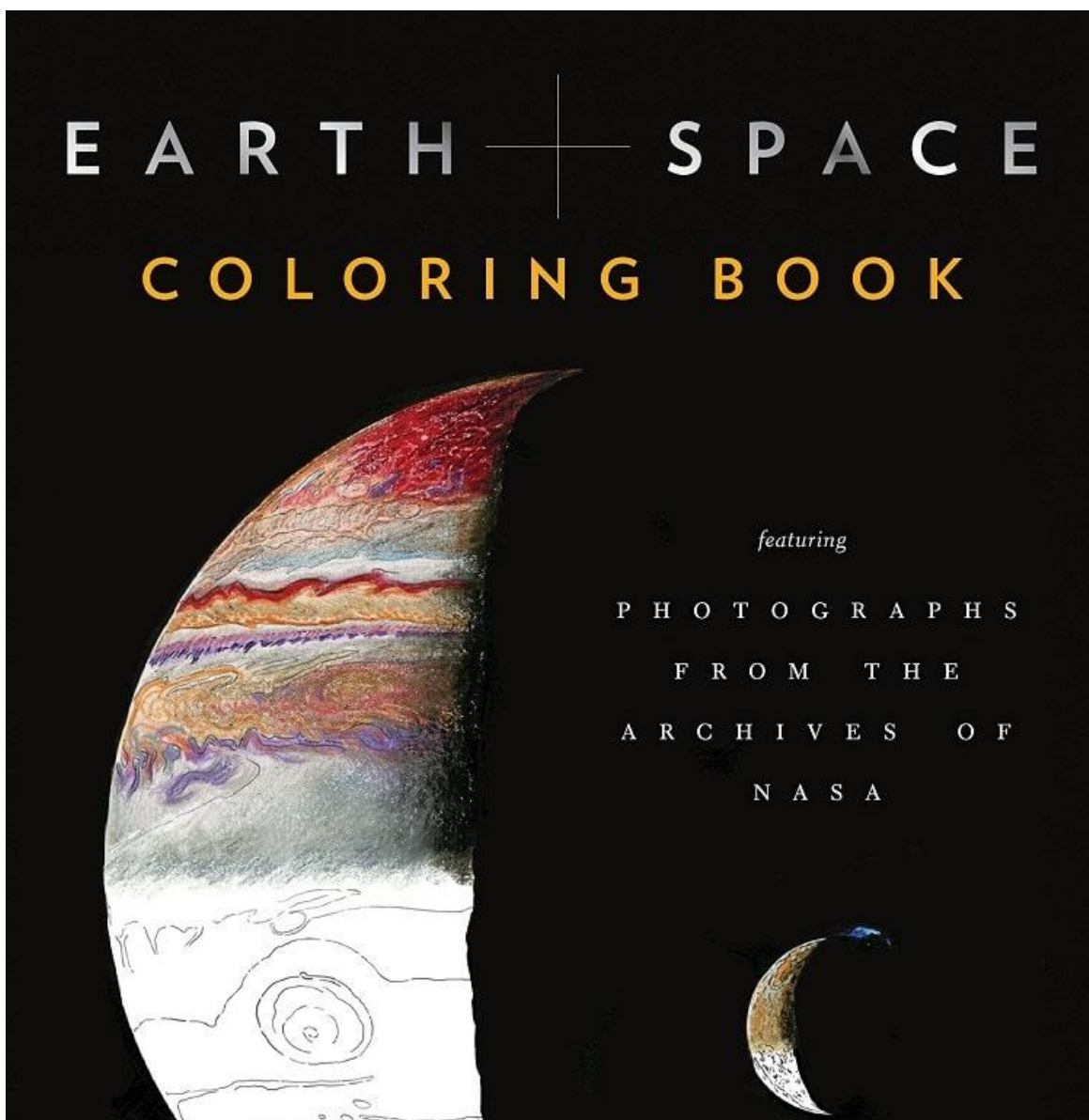
The Color Yourself Calm

یکی از کتاب های رنگ آمیزی ویژه مبتدیان در خصوص تمرین تکنیک های ساده ذهن آگاهی "The Color Yourself Calm: A Mindfulness Coloring Book" است. این کتاب دارای فرم متقارن ماندالا است که به فرد کمک می کند تا به صورت دلخواه رنگ اضافه نماید و با الگو های تکراری به حالتی مشابه با مراقبه سوق یابد.

رنگ آمیزی کمتر استرس: ماندالا

رنگ آمیزی کمتر استرس ماندالا یک روش مناسب برای کاهش استرس، اضطراب و بهبود خلق و خو است. کتاب رنگ آمیزی ماندالا مجموعه ای از ۱۰۰ طرح هندسی است. شما می توانید با کتاب ماندالا با تمرکز به جزئیات و آرام سازی ذهن به رنگ آمیزی بپردازید.

کتاب رنگ آمیزی زمین و فضا



یکی از کتاب های حاوی تصاویر پیچیده و دقیق برای رنگ آمیزی ذهن آگاهی، کتاب زمین و فضا است. این کتاب شامل عکس هایی از آرشیو ناسا است. همچنین تصاویر برگرفته از تلسکوپ هابل از نماهای مختلف زمین، مشتری، زحل، خوشه های ستاره ای، سحابی ها و ... در کتاب رنگ آمیزی زمین و فضا وجود دارد.

مدیتیشن مدرن: رنگ آمیزی برای تمرکز و خلاقیت

یک روانشناس به نام استن رودسکی مدیتیشن مدرن (رنگ آمیزی برای تمرکز و خلاقیت) را طراحی کرده است. رودسکی مدیتیشن مدرن را حاوی بیش از ۷۵ الگو منحصر به فرد در خصوص تمرکز مغز انسان از طریق الگو، تکرار، تمرکز واحد و خلاقیت

را شکل داده است.

رودسکی به عنوان متخصص تحقیقات علوم اعصاب، از این علوم برای راهنمایی فعالیت رنگ آمیزی ذهن آگاهی بهره می گیرد.

جنگل مسحور شده: جستجوی جوهری و رنگ آمیزی

کتاب "Forest Enchanted: An Inky Quest and Coloring" برای رنگ آمیزی آماده شده است. در این کتاب تصویر گیاهان و جانور های پیچیده با دست ترسیم شده است که فرد را به یک سفر سرگرم کننده در سرزمینی خیالی و مسحور هدایت می کند.

Just Add Color: Mid-Century Modern Animals

جن اسکی یک هنرمند و تصویر گر است که با الهام از طرح های اواسط قرن بیستم به خلق کتاب "Just Add Color: Mid-Century Modern Animals" پرداخته است. این کتاب متشکل از تصاویر عجیب و غریب با پیچ و تاب یکپارچه سازی است که تصاویر را به آزادی کامل در تخیل هدایت می کنند. جالب است بدانید که "کتاب فقط رنگ اضافه کنید: حیوانات مدرن اواسط قرن" دارای صفحات سوراخ دار است که برای قاب بندی و آویزان سازی شاهکار های استفاده کنندگان تعبیه شده است.

کتاب رنگ آمیزی ذهن آگاهی برای کودکان

یکی از بهترین راه های معرفی ذهن آگاهی به کودکان بهره گیری از کتاب رنگ آمیزی ذهن آگاهی برای کودکان است. این کتاب شامل الگو و اشکال ساده می شود که برای تقویت مهارت های تمرکز و ذهن آگاهی طراحی شده است. تصاویر به صورت یک طرفه خلق شده اند تا به راحتی بتوان با جداسازی آن ها از کتاب، به قاب کردن صفحات پرداخت.

موسسه آموزش عالی آزاد هفتاد کارگزار رسمی برگزاری دوره های آزاد در دانشگاه های مادر ایران

شماره تماس: ۰۲۱۲۲۳۵۴۰۰۰