



عکس: ایرنا

به بهانه روز جهانی «کتاب رنگ آمیزی»

«ذهن آگاهی» در پرتو رفاقت با رنگ ها

کسانی که روح و روان شان آسیب دیده است، باز می شود. سپیده با تمرکز زیاد ممداد صورتی که از دست می گیرد و برگ های گل را رنگ می کند. لبخند می زند و می گوید: «وقتی مشغول رنگ آمیزی می شوم استرس و اضطرابم کمتر می شود. به خاطر شرایط کار و زندگی ام استرس زیادی دارم. از مادر بیمار مراقبت می کنم و در محل کار با ارباب رجوع زیادی سر و کار دارم. باید با دقت کار مردم را انجام دهم و به همین دلیل همیشه نگران هستم کتاب نقاشی را مطرح کرد. وقتی

کسانی که روح و روان شان آسیب دیده است، باز می شود. سپیده با تمرکز زیاد ممداد صورتی که از دست می گیرد و برگ های گل را رنگ می کند. لبخند می زند و می گوید: «وقتی مشغول رنگ آمیزی می شوم استرس و اضطرابم کمتر می شود. به خاطر شرایط کار و زندگی ام استرس زیادی دارم. از مادر بیمار مراقبت می کنم و در محل کار با ارباب رجوع زیادی سر و کار دارم. باید با دقت کار مردم را انجام دهم و به همین دلیل همیشه نگران هستم کتاب نقاشی را مطرح کرد. وقتی

کسانی که روح و روان شان آسیب دیده است، باز می شود. سپیده با تمرکز زیاد ممداد صورتی که از دست می گیرد و برگ های گل را رنگ می کند. لبخند می زند و می گوید: «وقتی مشغول رنگ آمیزی می شوم استرس و اضطرابم کمتر می شود. به خاطر شرایط کار و زندگی ام استرس زیادی دارم. از مادر بیمار مراقبت می کنم و در محل کار با ارباب رجوع زیادی سر و کار دارم. باید با دقت کار مردم را انجام دهم و به همین دلیل همیشه نگران هستم کتاب نقاشی را مطرح کرد. وقتی

کسانی که روح و روان شان آسیب دیده است، باز می شود. سپیده با تمرکز زیاد ممداد صورتی که از دست می گیرد و برگ های گل را رنگ می کند. لبخند می زند و می گوید: «وقتی مشغول رنگ آمیزی می شوم استرس و اضطرابم کمتر می شود. به خاطر شرایط کار و زندگی ام استرس زیادی دارم. از مادر بیمار مراقبت می کنم و در محل کار با ارباب رجوع زیادی سر و کار دارم. باید با دقت کار مردم را انجام دهم و به همین دلیل همیشه نگران هستم کتاب نقاشی را مطرح کرد. وقتی

می کنم و در همه این لحظات به چیز دیگری فکر نمی کنم. آرامش همان گمشده ای است که خیلی از ما دنبال آن هستیم و من با رنگ آمیزی کتاب برای چند ساعت هم که شده به آرامش می رسم. ماهی یک بار هم با دوستانم خانه یکی جمع می شویم و مشغول رنگ آمیزی می شویم و با هم صحبت می کنیم.» به گفته دکتر منیر خلیلیان، روانشناس و متخصص هنردرمانی، نقاشی و رنگ آمیزی در پروسه درمان نقش بسیار مهمی دارند. او با اشاره به اینکه در جامعه ماشینی امروزی زندگی همراه با استرس و اضطراب جریان دارد، می گوید: «راهی جز «ذهن آگاهی» و درمانی که بدون ضرر باشد و همه بتوانند از آن استفاده کنند، نداریم. ذهن آگاهی همان چیزی است که ما از آن به عنوان تمرکز یاد می کنیم. زندگی امروزی روتین و تکراری شده است. وقتی صبح از خواب بلند می شویم مثل ماشین کارهای بی هدفی را پشت سر هم انجام می دهیم و توجهی نمی کنیم الان مشغول انجام چه کاری هستیم. وقتی هم سردرد و بدن درد می گیریم بلافاصله مسکن می خوریم تا بتوانیم دوباره کار کنیم. اما هنر و نقاشی و رنگ آمیزی که برای درمان از آن استفاده می کنیم ناخودآگاه ما را مجبور به تمرکز می کند. هنری که روی آن تمرکز کنیم کمک می کند از دنیای اطراف فارغ شویم. همچنین رنگ ها به ما کمک می کنند حس و هیجان های خودمان را بشناسیم. مثلاً وقتی رنگ قرمز را می بینیم چه حسی پیدا می کنیم و چه هیجانی به ما دست می دهد؟ طبیعتاً حسی که من از رنگ قرمز می گیرم با فرد دیگر متفاوت است؛ در برخی حس خشم یا حس گرما ایجاد می کند و در برخی دیگر حس شادی. این حس ممکن است همراه با خشم هم باشد. شیمی که در پشت آن خاطرات زیادی نهفته و یادین این رنگ با آن خاطرات درگیر می شویم. وقتی با شادی نقاشی می کشیم و

می کنم و در همه این لحظات به چیز دیگری فکر نمی کنم. آرامش همان گمشده ای است که خیلی از ما دنبال آن هستیم و من با رنگ آمیزی کتاب برای چند ساعت هم که شده به آرامش می رسم. ماهی یک بار هم با دوستانم خانه یکی جمع می شویم و مشغول رنگ آمیزی می شویم و با هم صحبت می کنیم.» به گفته دکتر منیر خلیلیان، روانشناس و متخصص هنردرمانی، نقاشی و رنگ آمیزی در پروسه درمان نقش بسیار مهمی دارند. او با اشاره به اینکه در جامعه ماشینی امروزی زندگی همراه با استرس و اضطراب جریان دارد، می گوید: «راهی جز «ذهن آگاهی» و درمانی که بدون ضرر باشد و همه بتوانند از آن استفاده کنند، نداریم. ذهن آگاهی همان چیزی است که ما از آن به عنوان تمرکز یاد می کنیم. زندگی امروزی روتین و تکراری شده است. وقتی صبح از خواب بلند می شویم مثل ماشین کارهای بی هدفی را پشت سر هم انجام می دهیم و توجهی نمی کنیم الان مشغول انجام چه کاری هستیم. وقتی هم سردرد و بدن درد می گیریم بلافاصله مسکن می خوریم تا بتوانیم دوباره کار کنیم. اما هنر و نقاشی و رنگ آمیزی که برای درمان از آن استفاده می کنیم ناخودآگاه ما را مجبور به تمرکز می کند. هنری که روی آن تمرکز کنیم کمک می کند از دنیای اطراف فارغ شویم. همچنین رنگ ها به ما کمک می کنند حس و هیجان های خودمان را بشناسیم. مثلاً وقتی رنگ قرمز را می بینیم چه حسی پیدا می کنیم و چه هیجانی به ما دست می دهد؟ طبیعتاً حسی که من از رنگ قرمز می گیرم با فرد دیگر متفاوت است؛ در برخی حس خشم یا حس گرما ایجاد می کند و در برخی دیگر حس شادی. این حس ممکن است همراه با خشم هم باشد. شیمی که در پشت آن خاطرات زیادی نهفته و یادین این رنگ با آن خاطرات درگیر می شویم. وقتی با شادی نقاشی می کشیم و

می کنم و در همه این لحظات به چیز دیگری فکر نمی کنم. آرامش همان گمشده ای است که خیلی از ما دنبال آن هستیم و من با رنگ آمیزی کتاب برای چند ساعت هم که شده به آرامش می رسم. ماهی یک بار هم با دوستانم خانه یکی جمع می شویم و مشغول رنگ آمیزی می شویم و با هم صحبت می کنیم.» به گفته دکتر منیر خلیلیان، روانشناس و متخصص هنردرمانی، نقاشی و رنگ آمیزی در پروسه درمان نقش بسیار مهمی دارند. او با اشاره به اینکه در جامعه ماشینی امروزی زندگی همراه با استرس و اضطراب جریان دارد، می گوید: «راهی جز «ذهن آگاهی» و درمانی که بدون ضرر باشد و همه بتوانند از آن استفاده کنند، نداریم. ذهن آگاهی همان چیزی است که ما از آن به عنوان تمرکز یاد می کنیم. زندگی امروزی روتین و تکراری شده است. وقتی صبح از خواب بلند می شویم مثل ماشین کارهای بی هدفی را پشت سر هم انجام می دهیم و توجهی نمی کنیم الان مشغول انجام چه کاری هستیم. وقتی هم سردرد و بدن درد می گیریم بلافاصله مسکن می خوریم تا بتوانیم دوباره کار کنیم. اما هنر و نقاشی و رنگ آمیزی که برای درمان از آن استفاده می کنیم ناخودآگاه ما را مجبور به تمرکز می کند. هنری که روی آن تمرکز کنیم کمک می کند از دنیای اطراف فارغ شویم. همچنین رنگ ها به ما کمک می کنند حس و هیجان های خودمان را بشناسیم. مثلاً وقتی رنگ قرمز را می بینیم چه حسی پیدا می کنیم و چه هیجانی به ما دست می دهد؟ طبیعتاً حسی که من از رنگ قرمز می گیرم با فرد دیگر متفاوت است؛ در برخی حس خشم یا حس گرما ایجاد می کند و در برخی دیگر حس شادی. این حس ممکن است همراه با خشم هم باشد. شیمی که در پشت آن خاطرات زیادی نهفته و یادین این رنگ با آن خاطرات درگیر می شویم. وقتی با شادی نقاشی می کشیم و

می کنم و در همه این لحظات به چیز دیگری فکر نمی کنم. آرامش همان گمشده ای است که خیلی از ما دنبال آن هستیم و من با رنگ آمیزی کتاب برای چند ساعت هم که شده به آرامش می رسم. ماهی یک بار هم با دوستانم خانه یکی جمع می شویم و مشغول رنگ آمیزی می شویم و با هم صحبت می کنیم.» به گفته دکتر منیر خلیلیان، روانشناس و متخصص هنردرمانی، نقاشی و رنگ آمیزی در پروسه درمان نقش بسیار مهمی دارند. او با اشاره به اینکه در جامعه ماشینی امروزی زندگی همراه با استرس و اضطراب جریان دارد، می گوید: «راهی جز «ذهن آگاهی» و درمانی که بدون ضرر باشد و همه بتوانند از آن استفاده کنند، نداریم. ذهن آگاهی همان چیزی است که ما از آن به عنوان تمرکز یاد می کنیم. زندگی امروزی روتین و تکراری شده است. وقتی صبح از خواب بلند می شویم مثل ماشین کارهای بی هدفی را پشت سر هم انجام می دهیم و توجهی نمی کنیم الان مشغول انجام چه کاری هستیم. وقتی هم سردرد و بدن درد می گیریم بلافاصله مسکن می خوریم تا بتوانیم دوباره کار کنیم. اما هنر و نقاشی و رنگ آمیزی که برای درمان از آن استفاده می کنیم ناخودآگاه ما را مجبور به تمرکز می کند. هنری که روی آن تمرکز کنیم کمک می کند از دنیای اطراف فارغ شویم. همچنین رنگ ها به ما کمک می کنند حس و هیجان های خودمان را بشناسیم. مثلاً وقتی رنگ قرمز را می بینیم چه حسی پیدا می کنیم و چه هیجانی به ما دست می دهد؟ طبیعتاً حسی که من از رنگ قرمز می گیرم با فرد دیگر متفاوت است؛ در برخی حس خشم یا حس گرما ایجاد می کند و در برخی دیگر حس شادی. این حس ممکن است همراه با خشم هم باشد. شیمی که در پشت آن خاطرات زیادی نهفته و یادین این رنگ با آن خاطرات درگیر می شویم. وقتی با شادی نقاشی می کشیم و

جداول روزنامه ایران دارای دو «شرح عادی» ویژه است. در صورت تمایل به حل دو شرح ابتدا یکی از شرح ها را با ممداد حل کرده و سپس با پاک کردن جواب شرح اول، به حل شرح دوم بپردازید.

یک جدول با دو شرح

۱۰ - مهتر قوم - آب نیمه گرم - دلیر
۱۱ - دانه دانه - مینگر شعر سپید - پاسخ مثبت
۱۲ - نوعی داستان - پسوند برطرف کننده - نشان
رونی و رونق
۱۳ - نوعی رسوب زمینی - خانه کوچک - بام زاگرس
رنجوری
۱۴ - مرد بی زن - مطیع - قسمت اصلی بتن
۱۵ - یکی از کاشفان پدیده پرتوزایی - غذای مجردی
دور - رخسار

عمودی:

۱ - استوار دوم - غار آبی شهر پاپوه
۲ - فارسی زبان - دارا کردن - پاداش نیکی با بدی
۳ - تاکسی ده نفره - میهمانی نوبتی - سرزمین - ریشه
۴ - مخفف کوتاه - نرم افزار ویدئو کنفرانس از راه دور - رخسار

افقی:

۱ - سوغات قزوین - پالایشگاه
۲ - رویات - عشو - گیاهی از تیره پنیرکیان که در نساجی کاربرد دارد
۳ - نه عربی - درجه حرارت - امضا - عریان
۴ - پر - مدرسه آنلاین روزهای کرونایی - حنا
۵ - بدبو - اخمو - گوشی وسایل صوتی
۶ - موجود زشت - بیماری پوستی - جنس
۷ - میان دو شخص یا دو چیز نسبت و رابطه وجود داشتن - همنشین و همدم - جماعت مردم
۸ - گروه های خوبی - ناپود کردن - پادمانده
۹ - مادر وطن - زخم سطحی - امتحان، محک
۱۰ - مؤذن پیامبر اکرم (ص) - دندانپزشک - فام
۱۱ - سرگردان - کمی - نقص - بعید
۱۲ - دستاویز قرار دادن - لیاپت رسمی
۱۳ - اسم ترکی - استاد قصیده سرایی - تهمت! - کیلوگرم
۱۴ - لطیف - نقطه ضعف - درون صدف
۱۵ - بازیگر فیلم «شهرک» (روی پرده سینما) - چنگک

جدول سودوکو

ارقام ۱ تا ۹ تا طوری در خانه های سفید قرار دهید که هر رقم در سطرها، ستون ها و مربع های کوچک ۳ در ۳ یکبار دیده شود

جدول سودوکو

ارقام ۱ تا ۹ تا طوری در خانه های سفید قرار دهید که هر رقم در سطرها، ستون ها و مربع های کوچک ۳ در ۳ یکبار دیده شود

جدول سودوکو

ارقام ۱ تا ۹ تا طوری در خانه های سفید قرار دهید که هر رقم در سطرها، ستون ها و مربع های کوچک ۳ در ۳ یکبار دیده شود

جدول سودوکو

ارقام ۱ تا ۹ تا طوری در خانه های سفید قرار دهید که هر رقم در سطرها، ستون ها و مربع های کوچک ۳ در ۳ یکبار دیده شود

جدول سودوکو

ارقام ۱ تا ۹ تا طوری در خانه های سفید قرار دهید که هر رقم در سطرها، ستون ها و مربع های کوچک ۳ در ۳ یکبار دیده شود

جدول سودوکو

ارقام ۱ تا ۹ تا طوری در خانه های سفید قرار دهید که هر رقم در سطرها، ستون ها و مربع های کوچک ۳ در ۳ یکبار دیده شود

جدول سودوکو

ارقام ۱ تا ۹ تا طوری در خانه های سفید قرار دهید که هر رقم در سطرها، ستون ها و مربع های کوچک ۳ در ۳ یکبار دیده شود

جدول سودوکو

ارقام ۱ تا ۹ تا طوری در خانه های سفید قرار دهید که هر رقم در سطرها، ستون ها و مربع های کوچک ۳ در ۳ یکبار دیده شود

جدول سودوکو

ارقام ۱ تا ۹ تا طوری در خانه های سفید قرار دهید که هر رقم در سطرها، ستون ها و مربع های کوچک ۳ در ۳ یکبار دیده شود

جدول سودوکو

ارقام ۱ تا ۹ تا طوری در خانه های سفید قرار دهید که هر رقم در سطرها، ستون ها و مربع های کوچک ۳ در ۳ یکبار دیده شود

جدول سودوکو

ارقام ۱ تا ۹ تا طوری در خانه های سفید قرار دهید که هر رقم در سطرها، ستون ها و مربع های کوچک ۳ در ۳ یکبار دیده شود

جدول سودوکو

ارقام ۱ تا ۹ تا طوری در خانه های سفید قرار دهید که هر رقم در سطرها، ستون ها و مربع های کوچک ۳ در ۳ یکبار دیده شود