

اصول انتخاب رنگ یا برچسب های کابینت برای داشتن دکوری زیبا و چشم نواز در خانه

سفید برای زیبایی و قهوه ای برای رفع خستگی!

راحله عجم اگرامی | طراح و ایده پرداز در زمینه دکوراسیون داخلی



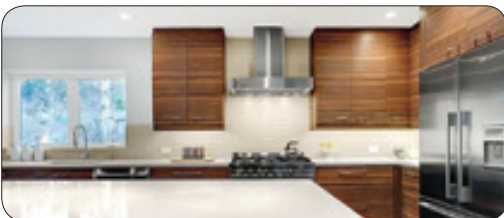
تقریباً یک ماه تا شروع سال نو مانده و آن هایی که برای خانه تکانی برنامه های بیشتری مثل شستن فرش ها و تمیز کردن شیشه ها دارند از همین حالا دست به کار شده اند. همان طور



که می دانید، کابینت آشپزخانه یکی از مهم ترین المان ها به منظور زیبایی سازی آشپزخانه به شمار می آید. آشپزخانه از قدیم تا کنون مجهز به کابینت و تنها تفاوت آن، نحوه چیدمان و رنگش بوده که دچار تغییر و تحول شده است. امروزه و با آمدن برچسب هایی با

دکوراسیون آشپزخانه قلمداد کرد. این روزها معمولاً از دو رنگ سفید و نقره ای برای طراحی آشپزخانه استفاده می شود. کابینت ها با ساده ترین طراحی در این نوع دکوراسیون مورد استفاده قرار می گیرد. برای تصویرسازی بیشتر با تم رنگی سفید می توانید علاوه بر کابینت، سنگ رویه این رانیز با تضاد رنگی اش انتخاب کنید. سادگی و زیبایی رنگ سفید سبب شده است که این رنگ استقبال کنندگان بسیاری داشته باشد.

قهوه ای برای رفع خستگی



رنگ مشکی، سفید و قهوه ای از جمله رنگ هایی است که همیشه در دکوراسیون آشپزخانه برای کابینت ها از آن استفاده شده است. ترکیب رنگ قهوه ای و سفید به جلوه دادن بیشتر کابینت ها بسیار کمک کرده است. از سوی دیگر و گاهی برای رسیدن به یک ایده پردازی مدرن از نورپردازی در لایه لای کابینت ها استفاده می شود. این گونه آشپزخانه ها بسیار دلپاز و چشم نواز هستند و شما زمانی که در این محیط به آشپزی می پردازید، به هیچ عنوان خسته نمی شوید. توصیه می شود از یک دسته گل طبیعی با رنگ زرد برای طراحی رویه این خود استفاده کنید تا ذوق هنری شما خودنمایی کند.

مشکی برای متفاوت شدن

آشپزخانه مشکی یکی از مهم ترین طراحی هادر دکوراسیون های جذاب و متفاوت به شمار می آید زیرا ترکیب رنگ مشکی با رنگ

طرح ها و رنگ های متنوع به بازار، خیلی راحت تر از گذشته می توان رنگ کابینت ها را تغییر و جان دوباره ای به آشپزخانه داد. بنابراین اگر می خواهید کلا کابینت های خانه تان را عوض کنید یا روی آن برچسب بزنید، بدانید در مطلب پیش رو سعی می کنیم شما را با بهترین تم های رنگی برای زیباتر شدن دکور کابینت هایی که برای آشپزخانه های این بیشتر مورد استفاده قرار می گیرد، آشنا کنیم.



طلایی سبب درخشان تر جلوه دادن رنگ مشکی می شود. شما می توانید تنها از رنگ مشکی در تمام فضای آشپزخانه بهره بگیرید به شکلی که کابینت، صندلی های زیر این و میز ناهار خوری خود را با رنگ مشکی مورد استفاده قرار دهید. اگر می خواهید هیچ حس تاریکی در آشپزخانه تان در کنار بهره بردن از رنگ مشکی احساس نشود، پارکت های گف و رویه این را با چوب و به رنگ قهوه ای طراحی کنید.

طوسی روشن و نیاز به نورپردازی



رنگ طوسی روشن یکی از رنگ های خنثی به شمار می آید. زمانی که نام یک رنگ خنثی به میان می آید یعنی شما از هر تم رنگی که تمایل داشته باشید در کنار این ایده پردازی می توانید استفاده کنید. در این حالت شما می توانید از رنگ سفید برای رویه کابینت ها، روی این آشپزخانه یا حتی میز و صندلی غذا خوری استفاده کنید. رنگ طوسی اگر با وسایلی که رنگ های روشن دارند مورد استفاده قرار بگیرد، سبب جذاب تر شدن آشپزخانه می شود. موضوع دیگر که به روح بخشیدن آشپزخانه کمک می کند، نورپردازی مناسب است که باید به آن توجه شود.

منحصر به فرد همچون طوسی تیره



یکی از گزینه هایی که این روزها بسیار از آن برای رنگ کابینت آشپزخانه استفاده می شود، رنگ های تیره است. رنگ طوسی تیره با ترکیب رنگ طلایی یا قهوه ای سبب منحصر به فرد شدن دکوراسیون کابینت های شما می شود. استفاده کردن از کابینت هایی با رنگ تیره چند مزیت را در اختیار شما قرار می دهد. اولین مزیت، تمیز شدن ساده این کابینت هاست. رنگ های تیره، کثیفی و تیرگی را کمتر نشان می دهد. مورد دیگر که سبب بارز شدن رنگ های تیره در برابر دیگر رنگ ها شده، ایده پردازی ترکیبی است. شما به راحتی می توانید از هر تم رنگی که به آن علاقه دارید برای تهیه ظروف و وسایل آشپزخانه استفاده کنید. می توانید لوازم آشپزخانه خود را با رنگ مشکی انتخاب کنید بدون این که به آشپزخانه شما لطمه ای از لحاظ زیبایی وار د شود.

ساده و زیبا همچون سفید



کابینت آشپزخانه را همیشه از قدیم تا کنون با رنگ سفید طراحی می کردند و این رنگ را می توان یکی از پایه های اصلی

یک شنبه ها

کسب و کار

رایج ترین اشتباهات در برنامه ریزی های روزانه



مهندس حسین صادق فر

مشاور مدیریت

کشیدن مراحل پیشرفت چنین اهدافی آسان نیست زیرا در طول چند روز یا چند هفته محقق نمی شود اما به کمک رویکرد «سه کار مهم برای هر روز» قدم های موفق خود را می بینید و از آن ها انگیزه می گیرید. این رانیز باید بدانید که مشکلات مر سوم فهرست وظایف روزانه برای مدیریت زمان عموماً موارد زیر هستند:

- ۱- تعدد گزینه ها، ما را خسته می کند.
- ۲- ما به طور ناخودآگاه در وظایف ساده تر غرق می شویم، در حالی که این وظایف به سادگی قابل انجام هستند.
- ۳- ما به ندرت به وظایف مهم اما غیرفوری (مانند یادگیری) مشغول می شویم.
- ۴- فهرست های وظایف به خودی خود ایده ای از زمانی که در دسترس ماست، ارائه نمی دهند.
- ۵- این فهرست ها فاقد هر گونه ابزاری هستند که ما را به کار متعهدنگه می دارند.

تحلیل عملکرد روزانه فراموش نشود

با توجه به نکات گفته شده، شما باید در دفتر یادداشت یا فرمی بدین منظور، برنامه روزانه خودتان برای هر روز کاری را یادداشت کنید البته سه کار مهمی که باید در طول آن روز انجام دهید. حتی می توانید در کنار این سه کار نکات مهم هر یک رانیز یادداشت کنید و وقتی هر کدام انجام شد، تیکی کنار آن بزنید. در پایان روز می توانید از این یادداشت برای تجزیه و تحلیل عملکرد درو زانه خودتان استفاده کنید.

قهرمانان روی رینگ به مقام قهرمانی نمی رسند بلکه روی رینگ به عنوان قهرمان شناخته می شوند. کسب موفقیت هم شبیه بازی بوکس است و فرد به تمرینات روزانه و مرتب احتیاج دارد تا به مقام قهرمانی برسد. بنابراین این را بدانید که راز موفقیت را می توان در برنامه های روزانه یافت.

- مدیریت زمان را جدی بگیرید همه کارآفرینانی که در مسیر موفقیت گام برمی دارند، باید به برنامه ریزی روزانه خود حساس باشند. برنامه ریزی روزانه یعنی شخص تصمیم دارد زمان ارزشمند خود را روی فعالیت های سازنده و مفید سپری کند. اگر می بینید شرکت در جلسه ای هیچ مزیتی برایتان ندارد، آن را از تقویم کاری روزانه خود حذف کنید. همچنین اگر می بینید مهلت انجام پروژه ای رو به اتمام است، کارهایی مانند کتاب خواندن و ورزش کردن را به زمان دیگری موکول کنید. مهارت پیدا کردن در تنظیم برنامه روزانه نه تنها قابلیت و بهره وری شما را بهبود می بخشد بلکه رضایت و خشنودی تان رانیز افزایش می دهد. به عنوان مثال تنها کافی است سه گزینه از تمام فهرست وظایفی را که دارید طی هر روز کامل کنید. پس از مدتی متوجه می شوید که با این کار نه تنها به اهداف خودتان نزدیک تر شده اید بلکه احساس رضایتمندی بیشتری هم پیدا کرده اید. این احساس موفقیت به ویژه زمانی که اهداف بزرگی دارید، بسیار ارزشمند است. معمولاً به تصویر

بادیدن هر دختر، ذهنم به سمت ازدواج با او می رود!

پسری ۲۰ ساله ام و دانشجوی کامپیوتر. به تعریف عشق شبیه آن چیزی که در فیلم ها می بینیم، اعتقاد زیادی دارم یعنی باور دارم که همسر آینده ام را اتفاقی خواهم دید و نباید از دستش بدهم. به همین دلیل، هر روز فکر می کنم که شاید فلان همکلاسی دخترم همان دختر رویاهای من باشد اما بعد منصرف می شوم. به طور کلی با دیدن هر دختر، ذهنم به سمت ازدواج با او می رود. چطور از دست این احساس، خلاص شوم؟



دکتر رضا یعقوبی | روان شناس



وقتی یک نیاز بدون پاسخ می ماند، تمام ذهن و بدن هماهنگ می شود تا به آن هدف برسد. در خصوص شما نیز گویا چنین است. دقیقاً در شرایط سنی قرار گرفته اید که یک نیاز طبیعی سر برآورده و توجه شما را به خود جلب کرده است. به جای طرح این سوال که «چطور از دست این احساس خلاص شوم؟»، به طرح این سوال بپردازید که «چگونه به این احساس بپردازم؟».

- تأثیر تماشا ی فیلم های عاشقانه شاید تصور کنید که اگر می خواهید از دست این احساس خلاص شوید، یکی از راه حل ها این است که هیچ دختری را نبینید تا ذهن تان به سمت ازدواج با او نرود یعنی خودتان را در خانه حبس کنید اما به راستی چنین چیزی ممکن است؟! خوب به نظر می رسد یکی از دلایل داشتن باور هایی که به آن اشاره کردید، تأثیر مشاهده همین فیلم هاست. فیلم ها اغلب ساخته تخیل فیلم نامه نویس است و برای شخصیت های همان فیلم ساخته شده و شما اگر می خواهید به نیازتان پاسخ دهید باید فیلم خودتان را به نمایش بگذارید. برای این کار نیاز به یک کارگردان دارید. این کارگردانی را می توانید خودتان به عهده بگیرید یا از یک روان شناس کمک بگیرید اما باز یگر نقش اول این فیلم خودتان هستید.

- از خانواده تان کمک بگیرید شما اگر یک فیلم نامه نویس بودید، برای جریان زندگی تان دوست داشتید چگونه

یک فیلم نامه بنویسید؟ همان طور که حدس می زنید در چنین فیلم نامه ای، یکی از راه حل هایی که وجود دارد، ازدواج است. این که فکر می کنید همسر آینده تان را اتفاقی خواهید دید و نباید از دستش بدهید، یک باور اشتباه است و می توانید آن را به چالش بکشید. به راستی هم اکنون غیر از همکلاسی هایتان دیگر چه گزینه هایی برای ازدواج وجود دارد؟ خوب طبیعتاً وقتی تنها افرادی که هر روز به چشم تان می آیند و مقابل شما قرار می گیرند همکلاسی های شما هستند، تنها به آن ها فکر خواهید کرد. می توانید به خانواده هم بسپارید که به شما در یافتن گزینه های بیشتر کمک کنند. حتی اگر فکر می کنید همکلاسی شما گزینه مناسبی است، برای این کار اقدام کنید.

- به از دواج دانشجویی هم فکر کنید یکی از باور های اشتباه جوانان در سن ازدواج این است که در دوران دانشجویی نمی توانند ازدواج کنند در حالی که تجربه بسیاری از دانشجویان متأهل نشان می دهد که زندگی متاهلی باعث افزایش تمرکز



آنان در مطالعه و نهایت استفاده از وقت و زمانشان برای فارغ التحصیلی و یافتن شغل شده است.

- هیچان تان برای ازدواج را تنظیم کنید راه حل دوم این که اگر واقعاً فکر می کنید که شرایط ازدواج ندارید از فشار ذهنی که به شما وارد می شود، بکاهید. چطور؟ برای کاستن از فشار ناشی از این نیاز می توانید درباره آن صحبت کنید. این کار در اصطلاح نوعی «تنظیم هیجانی» است که در بهترین حالت می تواند در حضور روان شناس اتفاق بیفتد اما در سایر موارد شما هم می توانید به تنهایی این کار را انجام دهید. به عنوان مثال بر جسته کردن فعالیت های مفید دیگر که نیاز به سرمایه گذاری ذهنی و هیجانی دارد مانند حضور در انجمن های علمی دانشگاه یا شرکت در فعالیت های ورزشی که فرصتی برای در کنار دیگران بودن نیز ایجاد می کند. موفقیت های مربوط به آن با حضور در جمع هایی که به بحث های گفتمان اختصاص داده شده و در آن پرسش و پاسخ های مرتبط با مشکل شما طرح شده، می تواند مفید باشد.