



نشریه توانبخشی

بچه‌های آسمان

ماهانامه اجتماعی فرهنگی • سال پنجم • شماره ۶۰
آذر ۱۴۰۳ • قیمت ۶۰ هزار تومان



با وجود برخی تفاوت‌ها،
همیشه در کنار هم هستیم



بچه‌های آسمان

موسسه خیریه

نگهداری و توانبخشی

معلولین بی‌سرپرست

www.bachehayeeaseman.org

با وجود برخی تفاوت ها همچنان کنار یکدیگر هستیم

روز معلول به جشن، جشنی برای اراده و قدرت انسان هایی که حتی برای انجام فعالیت های روزمره با چالش رو به رو هستند، اما هرگز اجازه ندادند این محدودیت ها باشد که معلولیت را تعریف می کند.

آنها داستان هایی برای ما ساختند که یادآور زیبایی زندگی در کنار تمام پیچیدگی ها است.

و این تصویر چقدر میتونه خارق العاده باشه وقتی ما با انسان هایی رو به رو هستیم که با امیدی بی پایان برای دست یابی به رویاهایشان تلاش می کنند.

در روز جهانی معلولین همدلی کنیم، برای دنیایی بدون محدودیت تلاش کنیم، زیرا تفاوت ها ما را قوی تر می کند و ما با وجود همین تفاوت ها تا همیشه کنار همدیگر هستیم.



با وجود برخی تفاوت ها،
همیشه در کنار هم هستیم

بچه های آسمان
موسسه خیریه
نگهداری و توانبخشی
معلولین بی سرپرست



فهرست مجله

۱. روز معلول ۵
۲. بازدید دستیار اجتماعی رئیس جمهور از آسایشگاه ... ۶
۳. بچه های آسمان ۸
۴. پیام معلولین ۱۵
۵. روز جهانی معلولین ۱۶
۶. بیوژنر و عملکرد IncRNA ۱۷
۷. روز مهربانی ۱۹
۸. لوح های تسلیت بچه های آسمان ۲۰
۹. روانشناسی ورزشی ۲۱
۱۰. موتور برق ۲۴
۱۱. معلولیت چیست؟ ۲۵
۱۲. تاثیر رنگ بر روحیه ۲۹
۱۳. معرفی فیلم ۳۵
۱۴. معرفی کتاب ۳۷



با وجود برخی تفاوت ها،
همیشه در کنار هم هستیم

سال پنجم
شماره شصتم
آذر ۱۴۰۳

نشریه توانبخشی بچه های آسمان
رویکرد نشریه: اجتماعی - فرهنگی - توانبخشی

صاحب امتیاز:
موسسه خیریه بچه های آسمان کامران

مدیر مسئول:
احمد رضا نقابی

سردبیر:
احمد رضا نقابی

گرافیک و صفحه آرایی:
آتلیه طراحی بچه های آسمان

چاپ و نشر:
چاپخانه اسوه هنر

نشانی: قیصریه، بلوار اندرزگو، نبش
اشکستانپور شمالی، پلاک ۴۳، طبقه ۳،

واحد ۵ تلفن: ۰۲۱-۲۶۶۵۸۱۰۱
آدرس سایت:

www.bachehayeeaseman.org

اینستاگرام:

[bachehayeeaseman_kamran](https://www.instagram.com/bachehayeeaseman_kamran)

ایمیل:

info@bachehayeeaseman.org

بازدید دستیار اجتماعی رئیس جمهور از خیریه بچه های آسمان

جناب آقای دکتر علی ربیعی دستیار محترم اجتماعی رئیس جمهور، سه شنبه شب همزمان با روز جهانی معلول به بازدید از آسایشگاه کودکان خیریه بچه های آسمان پرداختند

حضور دکتر ربیعی عزیز در کنار ما نشان از همدلی، همراهی و یاری گری ایشان نسبت به جامعه معلولین بود
خیریه معلولین بچه های آسمان کمال تشکر و قدردانی قلبی خود را به این مقام محترم ابراز می کند.



بچه های آسمان
موسسه خیریه
نگهداری و توانبخشی
معلولین بی سرپرست



دیدار دکتر ربیعی دستیار اجتماعی
رئیس جمهور از خیریه بچه های آسمان

بچه های آسمان
موسسه خیریه
نگهداری و توانبخشی
معلولین بی سرپرست





خیریه **بچه های آسمان** در مجموع از ۴۰۰ معلول ذهنی و جسمی در ۳ آسایشگاه به طور شبانه روزی نگهداری می کند و خدمات نگهداری، درمان و توانبخشی جزو جدانشدنی آسایشگاه ماست

بچه های آسمان
موسسه خیریه
نگهداری و توانبخشی
معلولین بی سرپرست



روز معلول متعلق به بچه های آسمان
بچه هایی که با هر تفاوتی
در کنار ما هستند
جمعی که به ما یادآور میشه
این جهان متعلق به تمامی ماست



ما با **عشق و تعهد** به آنها کمک می کنیم تا
زندگی همراه با عزت و احترام تجربه کنند



بچه های آسمان
موسسه خیریه
نگهداری و توانبخشی
معلولین بی سرپرست



خیریه **بچه های آسمان** مأموریت
خود را در ایجاد محیطی امن و
حمایتگر برای بچه های معلول
بی سرپرست می داند



بچه های آسمان
موسسه خیریه
نگهداری و توانبخشی
معلولین بی سرپرست



هدف ما ساختن **آینده ای روشن تر**
برای کسانی است که نیازمند
توجه و حمایت هستند



بچه های آسمان
موسسه خیریه
نگهداری و توانبخشی
معلولین بی سرپرست



جامعه ای عادلانه که در آن همه افراد معلول
بدون توجه به شرایط جسمی و ذهنی از
حقوق برابر بهره مند شوند



بچه های آسمان
موسسه خیریه
نگهداری و توانبخشی
معلولین بی سرپرست





اغلب معلولان ذهنی به دلیل اختلال در اعمال عصبی، عضلانی مانند ناتوانی در جویدن، مکیدن و بلعیدن و یا انسداد در ناحیه خاص و یا در اثر عوامل فیزیولوژیک مشکلاتی در غذا خوردن دارند. برای تحریک ترشح بزاق و بلع آسان استفاده از غذاهای سرد و شیرین در معلولان توصیه می شود.



اعتماد شما نیروی محرک است که
در این راه به ما قدرت می دهد

بچه های آسمان
موسسه خیریه
نگهداری و توانبخشی
معلولین بی سرپرست



روز جهانی معلولین گرامی باد

به مناسبت روز جهانی معلولین، بیایید صدای توانمندی‌ها و استقامت افراد معلول را بشنویم؛ که هر معلول از حق خود برای برابری و فرصت‌های برابر بهره‌مند باشد.

بچه‌های آسمان مفتخر به نگهداری از ۴۰۰ معلول ذهنی و جسمی بی‌سرپرست است.



با وجود برخی تفاوت‌ها،
همیشه در کنار هم هستیم

بچه‌های آسمان
موسسه خیریه
نگهداری و توانبخشی
معلولین بی‌سرپرست



بیوژنز و عملکرد IncRNA های اگزوزوم و نقش آن‌ها در حاملگی پاتولوژیک زنان

رابط مادر و جنین، که از بافت‌های خارج جنینی و مکنونیوم تشکیل شده است، یک جزء حیاتی است که به سیستم ایمنی مادر کمک می‌کند تا در دوران بارداری با جنین سازگار شود. سلول‌های تروفوبلاست با راه‌اندازی مسیرهای سیگنال دهی JNK و p38 در ماکروفاژهای مکنونیوم از طریق IncRNA (ZEB2-RNA آنتی سنس ۱) با اتصال E-box انگشت روی انگشت روی، سلول‌های تروفوبلاست می‌توانند ریز محیط تحمل ایمنی مادر و جنین را ایجاد و حفظ کنند. این باعث افزایش پلاریزاسیون ماکروفاژها به سمت فنوتیپ مهاری M2 می‌شود. به منظور حمایت از رشد منظم یک بارداری معمولی، M2 القایی می‌تواند روی سلول‌های تروفوبلاست عمل کند و همزمان تکثیر و تمایز آن‌ها را تشویق کند. کاهش در ماکروفاژ M2 متافاز بیماران سقط خودبخودی مکرر ممکن است به دلیل بیان کم AS-ZEB2 ۱ در اگزوزوم تروفوبلاست آن‌ها باشد.

ترویج کاشت موفق جنین لانه گزینی جنین، مرحله‌ای حیاتی در بارداری، فرآیندی است که طی آن بلاستوسیست با رحم در شرایط پذیرا در حالی که در حالت فعال قبل از تماس نزدیک با آندومتر است، تعامل می‌کند. تولید مثل پستانداران به لانه گزینی موفقیت آمیز جنین در مادر بستگی دارد. بر اساس تحقیقات آزمایشگاهی، اگزوزوم مشتق از جفت (PEXO) می‌تواند توسط سلول‌های اپیتلیال و استرومایی

می‌دهد ncRNA های در حال گردش ممکن است از شرایط سخت محافظت و دور زده شوند. اگزوزوم‌ها در مایعات بدن در حالت پایدار باقی می‌مانند و RNA به دلیل محافظت از غشاهای دولایه لیپیدی که در آن آنزیم‌ها نمی‌توانند به راحتی محتویات اگزوزوم‌ها را هضم کنند، به طور قابل توجهی در معرض قرار نمی‌گیرند. اگرچه بیان IncRNA در برخی از سلول‌ها کم است، اما در اگزوزوم‌های ترشح شده آن‌ها به شدت بیان می‌شود و با پیشرفت بیماری ارتباط IncRNA اگزوزومی با بارداری

تحمل آندومتر لقاح، لانه گزینی، متافاز آندومتر، رشد جفت و تولد جنین‌های مهم، پیچیده و غیرقابل برگشت بارداری در انسان و سایر پستانداران هستند. ناهنجاری‌ها یا شکست هر یک از این فرآیندها می‌تواند بر نتیجه بارداری تأثیر بگذارد. با تأثیر مستقیم بر رشد جنینی و تنظیم بیان مولکول‌های مهم چسبندگی، آندومتر می‌تواند اگزوزوم‌ها را به داخل مایع رحم نشست کند و لانه گزینی را کنترل کند. h19 یک IncRNA طبیعی است که به طور گسترده تولید می‌شود، از نظر رشد کنترل می‌شود و بر ژن‌های هدف 7-Let تأثیر می‌گذارد. کاهش بیان ژن H19 و پروتئین ITG-3 در گروه شکست مکرر لانه گزینی (RIF) مشاهده شد، که ثابت می‌کند بیان h19 IncRNA به طور مثبت با پروتئین ITG-3 مرتبط است، تحمل آندومتر را کاهش می‌دهد و در نهایت باعث لانه گزینی می‌شود. ایجاد تحمل ایمنی در سطح مشترک مادر و جنین را ترویج دهید

به گزارش پایگاه اطلاع رسانی بنیان، پره اکلامپسی، دیابت حاملگی و سقط مکرر خود به خودی از عوارض شایع بارداری مادر هستند که جان و سلامت زنان را به طور جدی به خطر می‌اندازند و سال به سال بروز آن‌ها در حال افزایش است. بر خلاف بیومارکرهایی که آزادانه در بافت‌ها یا مایعات بدن یافت می‌شوند، اگزوزوم‌ها در یک محیط نسبتاً مستقل وجود دارند و سطح بالاتری از ثبات را ارائه می‌دهند. به عنوان مولکول‌های ستون فقرات، مولکول‌های هدایت کننده و مولکول‌های سیگنال دهنده در هسته، IncRNA ها می‌توانند بیان ژن را تنظیم کنند. در سیتوپلاسم، IncRNA ها می‌توانند با اصلاح پایداری mRNA، عمل به عنوان RNA های درون زارقاتی برای اتصال miRNA ها و غیره، بر سطوح بیان ژن تأثیر بگذارند. IncRNA های اگزوزومی می‌توانند به طور نامحدود وجود داشته باشند و در ارتباطات بین سلولی و انتقال سیگنال مهم هستند. تغییرات در بیان IncRNA اگزوزوم سرم مادر می‌تواند به طور دقیق و به موقع منعکس کننده پیشرفت و پسریت بیماری‌های مرتبط با بارداری باشد.

IncRNA اگزوزومی پتانسیل استفاده بالینی عالی را ارائه می‌دهد از آنجا که اگزوزوم‌ها شامل شاخص‌های خاصی از بافت یا منشأ سلولی هستند، یکی از ویژگی‌های IncRNA های مشتق شده از اگزوزوم به عنوان نشانگرهای زیستی است. فعالیت RNase در محیط خارج سلولی بالا است، اما ncRNA های خارج سلولی در پلاسما نسبتاً پایدار می‌مانند، که نشان

روز مهربانی

روز مهربانی، روزی است که می‌تونیم به یاد بیاریم عشق و محبت چگونه می‌تونه دنیا را تغییر بده مثل نوری است که در شب تاریکی می‌درخشه

مثل یک لبخند ساده، یک کلمه محبت‌آمیز که میشه دلگرمی توی روزهای سخت

مهربانی فقط مختص به این روز نیست؛ باید توی بند بند زندگیمون جاری بشه اون وقت که میتونیم ادعا کنیم ما سالمون خوبه

امروز آغاز یک سفر زیباست، سفری به سوی جهانی پر از عشق و آرامش.

روز مهربانی مبارک!



روز مهربانی گرامی باد

بچه‌های آسمان
موسسه خیریه
نگهداری و توانبخشی
معلولین بی‌سرپرست



در مکنونیوم بلعیده شود و محیط ایمونولوژیک منطقه‌ای را تغییر دهد. برای شروع و حفظ بارداری، ارتباط سلول به سلول در رابط مادر و جنین بسیار مهم است. اگر زوم‌هایی که جنین برای کمک به لانه‌گزینی ترشح می‌کند، سازگاری طبیعی جنین را افزایش می‌دهد و از لانه‌گزینی موفق و شروع بارداری حمایت می‌کند و به جنین اجازه می‌دهد رشد خود را کنترل کند.

IncRNA اگزوزومی و حاملگی

پاتولوژیک

اگزوزوم‌ها حاوی پروتئین‌ها و اسیدهای نوکلئیک مختلفی هستند که به عنوان نشانگرهای تشخیصی برای بیماری‌های مامایی با ویژگی بالا عمل می‌کنند. مطالعه IncRNA اگزوزوم می‌تواند پاتوژن بیماری‌های مختلف در حاملگی پاتولوژیک، نشانگرهای زیستی را بررسی کند و پایه‌ای اساسی جدید برای تشخیص و درمان بیماری‌ها ارائه دهد. بسیاری از IncRNA های مرتبط با عملکرد سلول‌های تومور نیز ممکن است نقش‌های تنظیمی قابل توجهی را برای تروفوبلاست‌ها ایفا کنند زیرا تروفوبلاست‌های جفت و ویژگی‌های مشترکی با سلول‌های تومور در طول تکثیر، مهاجرت و تهاجم دارند. این امر به ویژه برای مسیرهای درگیر در گزایی، تنظیم چرخه سلولی، مهاجرت سلولی و تهاجم صادق است.

IncRNA اگزوزومی و پره‌اکلامپسی

اگزوزوم‌ها در بروز PE شرکت می‌کنند. پره‌اکلامپسی یک مشکل بارداری است که بیش از هفته ۲۰ بارداری با پروتئینوری، فشار خون بالا یا سایر آسیب‌های سیستمیک تظاهر می‌کند. برای کاهش مرگ و میر مادران و نوزادان و افزایش سلامت مادر و نوزاد، تشخیص زودهنگام پره‌اکلامپسی بسیار مهم است.

تصور می‌شود که تعداد اگزوزوم‌های جفت، تغییرات در ترکیب آن‌ها و تأثیر آن‌ها بر سیستم ایمنی مادر، راه‌های کلیدی کمک PEXO به پاتوژن پره‌اکلامپسی باشد. بیماران پره‌اکلامپسی کاهش بیان پروتئین‌های عملکردی مانند ماتریکس متالوپروتئیناز (MMP) ۲ و MMP۹، و همچنین افزایش سطح فسفاتیدیل سرین (PS) و سطوح پایین تر اسید فسفاتیدیک و فسفاتیدیل گلیسرول در اگزوزوم‌ها را در مقایسه با گروه حاملگی طبیعی نشان می‌دهند.

IncRNA اگزوزومی و سقط

خودبخودی مکرر

ظهور سقط خودبخودی مکرر ارتباط نزدیکی با IncRNA اگزوزومی دارد دو یا چند سقط خودبه‌خودی متوالی باعث بروز سقط‌های خودبه‌خودی مکرر می‌شود. لانه‌گزینی سطحی اولیه جفت، مهاجرت و تهاجم ضعیف تروفوبلاست، و تشکیل ریز عروقی معیوب جفت، سه علت پاتوفیزیولوژیک مهم برای ایجاد سقط خودبخودی مکرر هستند. که همگی در حال افزایش هستند. IncRNA های اگزوزومی در تنظیم ظرفیت تهاجمی تروفوبلاست، بیان کینازهای وابسته به سیکلین (CDKs) و فرآیندهای فیزیولوژیکی مختلف مانند متابولیسم لیپید و سنتز پروتئین شرکت می‌کنند. این اقدامات بر روی کاشت اولیه جنین تأثیر می‌گذارد. اگزوزوم‌های تولید شده توسط سلول‌های بنیادی مزانشیمی می‌توانند روی سلول‌های تروفوبلاست عمل کنند و باعث ترشح MMP شوند که به نوبه خود تروفوبلاست‌ها را تهاجمی‌تر می‌کند.

IncRNA های اگزوزومی دارای

پتانسیل وسیعی برای بررسی هستند. IncRNA های اگزوزومی قدرت کنترل طیف وسیعی از فرآیندهای بیولوژیکی سلولی، از جمله ریخته‌گری مجدد

لوح های تسلیت بچه های آسمان

لوح های تسلیت بچه های آسمان نماد عشق و احترام ما برای عزیزان از دست رفته و تسلی قلب های داغدار شماس است با انتخاب لوح تسلیت بچه های آسمان نه تنها یاد آنها زنده می ماند، بلکه به معلولین بی سرپرست فرصتی برای امید و زندگی دوباره می دهید.

با مراجعه به سایت بچه های آسمان و یا تماس با شماره ۰۲۱۴۳۶۱۳ طرح مورد نظر خود را انتخاب کنید. کافی است زمان و مکان ارسال را اطلاع دهید، حتی اگر خودتان فرصت نکنید به مراسم سوگواری برسید، لوح تسلیت برای آشنایان شما ارسال می گردد.



لوح های تسلیت بچه های آسمان

بچه های آسمان
موسسه خیریه
نگهداری و توانبخشی
معلولین بی سرپرست



روانشناسی ورزشی

چقدر با روانشناسی ورزشی آشنایید؟ آیا تا به حال به عنوان یک ورزشکار دچار رکود و عدم پیشرفت شده اید؟ آیا یک اتفاق بد، یک شکست در مسابقه یا یک اشتباه ورزشی تا مدت ها ذهن شما را درگیر کرده؟ آیا احساس می کنید که در تمرین عملکرد بهتری نسبت به مسابقه داشتید و این موضوع برای تان ناراحت کننده بوده است؟

اگر پاسخ شما به هر یک از این سوالات مثبت است، پس احتمالاً به یک مشاور ورزشی نیاز دارید؛ کسی که به طور ویژه برای این موضوع بتواند شما را راهنمایی و کمک کند. این مطلب را تا انتها بخوانید تا به طور کامل با روانشناسی ورزشی و کار روانشناس ورزشی آشنا شوید.

روانشناسی ورزشی چیست؟ طبق گفته انجمن روان شناسی آمریکا (APA) «روانشناسی ورزشی رشته ای است که بر توسعه و کاربرد تئوری روان شناختی برای درک و اصلاح یا بهبود رفتار انسان در محیط ورزش تمرکز دارد». به عبارت دیگر، روانشناسی ورزش و ورزشکار عوامل روحی و روانی در روانشناسی ورزشی، افزایش عملکرد ورزشی در ورزشکاران و افزایش سلامت روحی و تندرستی آن هاست. در مجموع، روانشناسی ورزش دارای تمرکز بر دو بخش است.

روانشناسی ورزشکار در رشته روانشناسی ورزشی، همه چیزهایی که مربوط به روحیات ورزشکار و شرایط روحی اوست، بررسی می شود و راه کارهایی برای بهبود حال روحی و عملکرد او در ورزش به کار برده می شود.

روانشناسی ورزش روانشناسی ورزشی به این موضوع علاقه

مند است که چگونه تمرین و ورزش و فعالیت بدنی، می تواند عملکرد، سلامتی و لذت را در فعالیت های خاص افزایش دهد. تمرکز اصلی این رشته بر توسعه مهارت های ذهنی ورزشکار است. روانشناسی ورزشی می تواند برای هر ورزشکاری که می خواهد عملکرد خود را بهبود بخشد یا در فعالیت های انتخابی خود سالم بماند، سودمند باشد. گروه هایی که از روانشناسی ورزشی فایده می برند عبارتند از:

تیم های ورزشی حرفه ای مثل تیم های باشگاهی یا تیم ملی (مانند فوتبال، بسکتبال)
ورزشکاران مبتدی و حرفه ای (مانند بازیکنان تنیس، دوندگان، صخره نوردان)
هنرمندان ورزشکاران نمایشی (مانند رقصندگان، بازیگران)
مربیان و داوران

روانشناس ورزشی کیست؟ روانشناس ورزشی در حقیقت یک روانشناس حرفه ای است که برای کار کردن در محیط های ورزشی آموزش دیده است. او از اصول روانشناختی برای ارتقاء ورزش ورزشکار استفاده می کند و در تلاش است تا از شرایط عاطفی و روانی ورزشکار مراقبت کند. در این صورت ورزشکار هم از ورزش خود لذت بیشتری می برد و هم موفقیت و عملکرد بهتری خواهد داشت.

یک متخصص روانشناسی ورزشی می تواند به افراد کمک کند با استرس فیزیکی، ذهنی و عاطفی مقابله بهتری داشته باشند. به عنوان مثال، وقتی یک ورزشکار آسیب می بیند، ممکن است که ناامید شود و انگیزه لازم برای ادامه ورزش و تلاش برای عملکرد بهتر را نداشته باشد.

در این زمان یک متخصص روانشناسی می تواند از ابزارهای مختلفی برای کمک به ورزشکاران برای غلبه بر موانع ذهنی و بازگرداندن اعتمادشان، استفاده کند تا در نتیجه عملکرد بهتری داشته باشند.

شایع ترین مشکلات روحی و روانی ورزشکاران ورزشکاران حرفه ای به دلیل فشاری که تحمل می کنند، ممکن است که در معرض آسیب های روانی قرار بگیرند؛ طوری که می توان از آن به عنوان «آسیبی که دیده نمی شود» نام برد. به طور مثال استرس و فشاری که ورزشکاران در طول دوره های تمرینی و سپس مسابقات تجربه می کنند، می تواند بسیار شدید و زیاد باشد و ورزشکار را آزار دهد. این استرس مداوم زمانی که حرفه ورزشی ورزشکار تمام می شود هم پایان نمی یابد، بلکه می تواند تا مدت زیادی پس از بازنشستگی هم ادامه داشته باشد. از دیگر مشکلات روحی ورزشکاران می توان به موارد زیر اشاره کرد:

فشار و استرس محیط ورزشی، ممکن است گاهی منجر به افسردگی ورزشکار شود.

فشار تمرین های طاقت فرسا همچنین می تواند ورزشکاران را در معرض سندرم «بیش تمرینی» یا «تمرین زدگی» قرار دهد که تشخیص آن از افسردگی دشوار است.

ورزشکاران به دلیل داشتن رژیم های سخت و پیچیده، نسبت به اختلالات خوردن آسیب پذیرتر هستند و به خصوص ممکن است درباره شکل ظاهری بدن خود هم دارای اضطراب بیشتری باشند.

احتمال استفاده از مواد از جمله مواد افیونی برای بهبود عملکرد ورزشی و غیر ورزشی در ورزشکاران وجود دارد.

چیزی که همه باید درباره روانشناسی ورزشی بدانند!

هر چند اختلالات و مشکلات روانی

در ورزشکاران رایج است، اما متأسفانه همچنان بر چسب‌های اجتماعی وجود دارد. در نتیجه اکثر ورزشکاران ترجیح می‌دهند درباره مسائل عاطفی و روحی خود سکوت کنند.

یک دیدگاه اشتباه وجود دارد: «کسانی که برای حل مشکلات روانی خود به دنبال کمک هستند، افراد ضعیفی هستند». به هیچ وجه اینگونه نیست و افراد شجاع‌تر به دنبال رفع مسائل خود و بهتر شدن هستند. بنابراین لازم است تا ورزشکاران را تشویق کنیم که به سلامت روان خود اهمیت دهند، تجربیات خود را به اشتراک بگذارند و از طریق روانشناسی ورزشی به بهتر شدن حال‌شان کمک کنند.

مزایا و معایب روانشناسی ورزشی هدف شما هر چه که باشد؛ برنده شدن، موفقیت شخصی، به چالش کشیدن خود، تعامل اجتماعی، فعالیت بدنی، آرامش یا صرفاً لذت؛ یک روانشناس ورزشی می‌تواند به شما در رسیدن به اهداف‌تان کمک کند. اکنون از مزایا و معایب همراهی یک روانشناس ورزشی به شما خواهیم گفت.

مزایای داشتن یک روانشناس ورزشی عملکرد ورزشی‌تان بهبود می‌یابد و از فعالیت خود لذت بیشتری خواهید برد؛ مهارت‌های ذهنی‌تان (به عنوان مثال تصویرسازی، تمرکز) را بالا می‌برد؛ ریکاوری ذهنی خوبی خواهید داشت و از تمرین زندگی پیشگیری می‌کنید؛ رژیم‌های سخت ورزشی را با آرامش بیشتری تحمل و مدیریت می‌کنید؛ انسجام تیمی‌تان چند برابر می‌شود و تیم‌سازی قوی‌تری خواهید داشت؛ مهارت‌های ارتباطی در تیم و در طول مسابقه را افزایش می‌یابد؛ سلامت روان و تندرستی‌تان به صورت کلی افزایش پیدا می‌کند؛ تکنیک‌های انگیزشی را یاد می‌گیرید تا انگیزه خود را بالا ببرید؛ استرس و فشار روانی‌تان را مدیریت

می‌کنید؛

برای مسابقه آمادگی بیشتری پیدا می‌کنید؛

اضطراب و استرس‌تان کم می‌شود

معایب روانشناسی ورزشی

یک روانشناس ورزشی به خودی خود عیب و آسیبی به همراه ندارد؛ اما شاید برای برخی افرادی که درونگرا هستند یا ذهن مستقلى دارند، صحبت کردن و مجبور شدن به انجام کارهای تیمی دشوار باشد. از طرف دیگر این رشته نیاز به آموزش، تمرین و تجربه گسترده دارد. باید از کسی برای روانشناسی ورزشی استفاده کرد که دانش، آگاهی و توان کافی برای هدایت روانی ورزشکاران را داشته باشد. در غیر این صورت ممکن است که ورزشکاران آسیب هم ببینند.

تاثیر روانشناس ورزشی بر عملکرد ورزشکاران

همان‌طور که تا اینجا گفتیم، عوامل روانی منفی بیرونی یا درونی می‌توانند منجر به قفل شدن ذهن ورزشکار، عدم تمرکز و حواس پرتی او، اختلال در آمادگی و در نهایت عملکرد ضعیف ورزشکار در مواقع مهم شود. حتی عدم آمادگی ذهنی و روانی ورزشکار، می‌تواند اختلالات فیزیکی مثل گرفتگی عضلات، لرزش و افزایش تعریق هم ایجاد کند.

اگر به این مسائل رسیدگی نشود، این عوامل نه تنها بر ورزشکار بلکه بر کل تیم تأثیر می‌گذارد. برای اینکه این موارد منفی خنثی شود، مربیان و ورزشکاران می‌توانند از روانشناسی ورزشی کمک بگیرند و بر تاکتیک‌هایی مانند هدف گذاری، عادت سازی، آرامش ذهنی و

اعتماد به نفس خود متمرکز شوند.

امروزه روانشناسی ورزشی آنقدر مهم است که همه تیم‌های بزرگ مهم، مثل تیم‌های ملی یا ورزش‌های انفرادی، حتی آن‌هایی که در سطح مسابقات ساده هم شرکت می‌کنند، حتماً چندین مشاور و روانشناس ورزشی در کنار خود دارند

تا ورزشکار از نظر ذهنی آماده قهرمان شدن شود و سپس در زمین مسابقه هم قهرمان شود.

تاثیر ورزش بر سلامت روان

ورزش برای روحیه مثل یک معجزه است. به طور کلی افزایش فعالیت بدنی باعث بهبود خلق و خو، بهبود سطح انرژی و بهبود خواب با کیفیت می‌شود. دلایل مختلفی وجود دارد که چرا فعالیت بدنی می‌تواند برای سلامت روانی مفید باشد. اکنون به مهم‌ترین تأثیرات ورزش بر سلامت روان خواهیم پرداخت.

کاهش هورمون‌های استرس

ورزش هورمون‌های استرس مانند کورتیزول را کاهش می‌دهد. همچنین اندورفین (همان هورمون شادی و احساس خوب) را افزایش می‌دهد و خلق و خوی شما را بهبود می‌بخشد.

دور کردن افکار و احساسات منفی

فعالیت بدنی می‌تواند ذهن شما را از مشکلات‌تان دور کند و باعث شود دقایقی فقط در لحظه حال زندگی کنید و آرام، شاد و پر نشاط هم باشید.

افزایش اعتماد به نفس

ورزش می‌تواند به کاهش وزن، فرم دهی و حفظ لبخند رضایت شما کمک کند. اینکه از پس وزنه‌ها و تمرینات سخت برمی‌آید به شما احساس قدرت و قوی بودن می‌دهد و اعتماد به نفس شما را بالا می‌برد.

دریافت حمایت اجتماعی

ورزش کردن یک فعالیت اجتماعی به حساب می‌آید؛ بنابراین چه به یک کلاس ورزشی بپیوندید و چه در یک لیگ والیبال بازی کنید، ورزش با دیگران می‌تواند استرس شما را به مقدار زیادی کاهش دهد.

بهبود سلامت جسمانی و روانی

در حالی که استرس می‌تواند باعث بیماری شود، بیماری نیز می‌تواند باعث استرس شود. انجام ورزش خیلی زود به بهبود سلامت کلی و افزایش طول عمر شما کمک می‌کند.

ورزش می‌تواند سیستم ایمنی بدن شما را در برابر بیماری‌ها تقویت کند و در دراز مدت با کمک به سالم ماندن شما و لذت بردن از زندگی استرس‌تان را کاهش دهد



تخلیه استرس و اضطراب

کسانی که بیشتر ورزش می‌کنند، خشم و غم درونی کمتری دارند؛ چراکه با ورزش و عرق ریختن در باشگاه مقدار زیادی از ناراحتی‌های خود را تخلیه می‌کنند. علاوه بر این، ورزش می‌تواند راه مناسبی برای مصون ماندن از استرس آینده و همچنین راهی برای مقابله با استرس فعلی باشد.

تکنیک‌های روانشناسی ورزشی

روانشناسی ورزشی به افراد کمک می‌کند تا برای ورزش و سبک زندگی سالم انگیزه پیدا کنند و در مورد مسائل سلامت روان مربوط ورزش مشاوره دهند. تکنیک‌های روانشناسی ورزشی همان تکنیک‌های علمی روانشناسی است که به تشخیص مشاور استفاده می‌شود.

پذیرفتن سبک زندگی ورزشی

سبک زندگی ورزشکاران گاهی سخت و خیلی پیچیده می‌شود؛ طوری که تحمل ورزشکار تمام می‌شود. اما روانشناس ورزشی می‌تواند در اینجا به کمک‌شان بیاید و آنها را تشویق کند که سبک زندگی خاص خود بپذیرند و ورزشکاران را بیشتر، آماده زندگی حرفه‌ای قهرمانی کند.

هدف گذاری معقول و پیگیری آن تعیین هدف باعث می‌شود تا افراد برای رسیدن به خواسته خود، سخت تلاش کنند. در عین حال مهم است که هدف‌ها معقول و دست یافتنی باشند. یک روانشناس ورزشی می‌تواند نقش کلیدی در ایجاد اهداف مناسب و حمایت از ورزشکار در طول فرآیند داشته باشد.

انگیزه بخشی به ورزشکار

یکی دیگر از تکنیک‌های روانشناسی ورزشی، ایجاد انگیزه لازم به ورزشکاری است که خسته شده است و انرژی دادن دوباره به اوست. انگیزه نقش مهمی در ترغیب افراد به ادامه دادن مسیر حرفه‌ای دارد.

تمرکز حواس

حواس پرتی در ورزش می‌تواند موفقیت افراد را تحت الشعاع قرار دهد و زندگی حرفه‌ای او را مختل کند. یک روانشناس ورزشی می‌تواند به ورزشکار کمک کند تا در لحظه زندگی کند، خودشان و سبک زندگی‌شان را بپذیرند و تمرکز بیشتری داشته باشند.

مقابله با افکار منفی

گاهی ورزشکاران مورد حملات افکار منفی قرار می‌گیرند و این افکار آرامش و تمرکز آنها را از بین می‌برند. در چنین مواردی، بهتر است ورزشکار با یک روانشناس ورزشی صحبت کند و با کمک او افکار منفی را از خود دور کند و آرامش را به زندگی و فکر خود برگرداند.

سخن پایانی

روانشناسی ورزشی بر بهبود شرایط روحی و روانی ورزشکار تمرکز دارد و به دنبال بهتر کردن حال روحی و رفع مشکلات عاطفی اوست. اگر شما به عنوان یک ورزشکار دچار استرس، تمرین زدگی و عدم تمرکز شده‌اید، حتماً با یک روانشناس ورزشی صحبت کنید. او می‌تواند کمک زیادی به شما کند و آرامش و انگیزه را به زندگی‌تان برگرداند. منابع: sportsmedicine – psychologytoday – maryville

چراغ این خانه همیشه روشن می ماند

قطعی برق در آسایشگاه بچه های آسمان چالش هایی برای اون ها با خودش همراه می کنه که شاید از دید ما حتی مشکل هم به نظر نیاد...

مثلا بچه ها حداقل از دو ساعت تلویزیون دیدن و موسیقی گوش دادنند محروم می شوند

غذای بچه ها به موقع آماده نمیشه چون آماده سازی غذا معلولین به میکسر برقی احتیاج داره نه شعله گاز

با توجه به فصول سرد و گرم سال به تجهیزات موتور خانه و کولر های گازی

احتیاج داریم که بانبود برق یعنی هیچ... از همه مهم تر با قطعی برق دستگاه اکسیژن برای بیماران سی پی دیگه کار نمیکنه و نفس کشیدن پراشون سخت و سخت تر میشه.

اینا بخشی از مشکلاتی که ما هنگام قطعی برق باهاش مواجه ایم...

اما اما همیشه این مشکل هم دور زد، مثل تمامی چالش هایی که با همراهی و کمک شما حلش کردیم

اینبار هم از تون میخوایم کنار ما باشید تا چراغ این خانه را همیشه روشن نگه داریم

ما در نظر داریم تا برای این عزیزان موتور برق تهیه کنیم تا زندگی شان کمی آسان تر و روشن تر شود. تصور کنید با هر چرخش این موتور برق، نه تنها روشنایی و آسایش به آسایشگاه می آید، بلکه احساس امید و شادابی هم در دل آن ها زنده می ماند.

باقدم گذاشتن در این مسیر ذره ای از بار زندگی آن ها را کم کنیم؛ پویش تامین موتور برای آسایشگاه خیریه معلولین بچه های آسمان



چراغ این خانه همیشه روشن می ماند

پویش کمک در تهیه موتور برق برای آسایشگاه خیریه معلولین بچه های آسمان

بچه های آسمان
موسسه خیریه
نگهداری و توانبخشی
معلولین بی سرپرست



معلولیت چیست؟

معلولیت به حالتی اطلاق می شود که فرد به دلیل مشکلات جسمی، ذهنی یا حسی نمی تواند به طور معمول فعالیت های روزمره را انجام دهد.

انواع اصلی معلولیت شامل:

۱- معلولیت جسمی

نقص در حرکات بدن، مانند قطع عضو و ناتوانی حرکتی

۲- معلولیت ذهنی

اختلالات هوش و ناتوانی های یادگیری

۳- معلولیت حسی

نقص در حواس پنج گانه، مانند نابینایی و ناشنوایی

۴- معلولیت روانی: اختلالاتی مانند اضطراب و افسردگی

۵- معلولیت چندگانه: ترکیبی از مشکلات فوق

معلولیت می تواند تأثیرات عمیقی بر کیفیت زندگی و جنبه های اجتماعی و اقتصادی فرد بگذارد. آگاهی عمومی می تواند به ایجاد فضایی حمایتی تر کمک کند



بچه های آسمان
موسسه خیریه
نگهداری و توانبخشی
معلولین بی سرپرست



چگونه به معلولین می توانیم کمک کنیم

تامین دسترسی

بهبود زیرساخت ها مانند و آسانسور ramp دسترس پذیری اطلاعات به اشکال متنوع (متن، صوتی، تصویری)

حمایت اجتماعی

تشکیل گروه های حمایت برای تبادل تجربیات

ایجاد دوستی و همدلی با افراد معلول

آموزش و آگاهی

برگزاری دوره های آموزشی برای افزایش آگاهی عمومی

حمایت از تحصیل و دوره های مهارت آموزی

فرصت های شغلی

تشویق کارفرمایان به استخدام افراد معلول ارائه دوره های آموزشی مهارت های شغلی

حمایت مالی

ارائه کمک های مالی یا اقلام ضروری حمایت از سازمان های غیرانتفاعی مرتبط

توجه به حقوق

حمایت از قوانین حقوق افراد معلول ترویج برابری و تغییر نگرش های اجتماعی

بچه های آسمان
موسسه خیریه
نگهداری و توانبخشی
معلولین بی سرپرست



مشکلات افراد معلول در جامعه به چند دسته تقسیم می شود

۱. موانع فیزیکی: دسترسی محدود به ساختمان ها و وسایل حمل و نقل عمومی، و طراحی نامناسب خیابان ها و معابر

۲. موانع اجتماعی: تبعیض و بی توجهی، و محدودیت در فرصت های شغلی

۳. موانع فرهنگی: عدم آگاهی جامعه از حقوق و نیازهای افراد معلول و کمبود دسترسی به اطلاعات

۴. موانع اقتصادی: هزینه های بالای درمان و توان بخشی و کاهش درآمد به دلیل عدم یافتن شغل مناسب

۵. موانع روانی: احساس انزوا و افسردگی ناشی از تبعیض و فشارهای اجتماعی

این مشکلات نیاز به حمایت و تغییرات در جامعه را برای بهبود کیفیت زندگی افراد معلول نشان می دهد



تاثیر رنگ بر روحیه ی انسان

و با رنگ های سرد باشد. در صورتی که خواستار یک اتاق دنج هستید، از رنگ های گرم به عنوان رنگ اولیه و اصلی استفاده کنید. از چند رنگ سرد نیز در اجزای دیگر بهره ببرید. این موضوع باعث ایجاد هماهنگی می گردد. در واقع پیش از تصمیم گیری در مورد گرم بودن یا سرد بودن رنگ اصلی، بهتر است روحیه خودتان را مد نظر داشته باشد.

تاثیر رنگ بر روحیه ی انسان برای اینکه از تاثیر رنگ های گرم و سرد بر روحیه ی انسان آگاه شویم، ابتدا باید روانشناسی رنگ ها را بشناسیم و بدانیم هر رنگ موجب ایجاد چه حسی در درون انسان می شود. اما روانشناسی رنگ چیست؟

روانشناسی رنگ بدین معناست که بدانیم افراد با دیدن هر رنگ چه تغییراتی در رونشان رخ می دهد و این تغییرات موجب ایجاد چه حسی در آنها می گردد. مطالعات نشان می دهند که ضربان قلب افراد با نگاه کردن به رنگ های گرم (مانند قرمز، نارنجی و زرد) بالا می رود و موجب تزریق آدرنالین در خون می شود و باعث ایجاد گرمی، حس مهمان نوازی و خشم روی ناخود آگاه انسان می گردد، این در حالی است که رنگ های سرد مثل سبز، آبی و بنفش سبب ایجاد حس آرامش، رازآلودگی و گاهی افسردگی می شوند.

روانشناسی رنگ های گرم رنگهای گرم هیجان انگیزترین رنگ ها در چرخه رنگ هستند؛ زیرا حس شادی و امید را در شما ایجاد می کنند و بسیار انرژی بخش هستند. نارنجی، زرد و قرمز بیشترین گیرایی را دارند به همین دلیل تمرکز شما را بالا می برند و در شما انگیزه و علاقه ایجاد می کنند.

از رنگ گرم در محیط اطراف کودکان دانش آموز استفاده می کنید، تا تمرکز آن ها را بالا ببرید. البته حواستان باشد تا زیاده روی نکنید چون موجب حواس پرتی و سر درد می شود. بهتر است از

هستند. در ادامه دقیق تر به جزئیات رنگهای گرم در روانشناسی می پردازیم.

۲- رنگ های سرد به رنگ هایی مانند سبز، آبی و بنفش "رنگ سرد" گفته می شود. این رنگ ها آرامش و حس خوب را به همراه دارند. رنگ های سرد یادآور آسمان، آب، یخ و برف هستند. رنگ های سرد برای محیط های کوچک انتخاب مناسبی هستند. زیرا این رنگ ها باعث می شوند محیط بزرگتر به نظر برسد. بنابراین برای رنگ اتاق کوچک، آبی آسمانی مناسب است.

روانشناسی رنگ های سرد رنگ های سرد باعث می شود شما احساس آرامش و ریلکسی پیدا کنید. خودتان را در یک آسمان بی انتها تصور کنید، این رنگ دقیقاً بر روان شما تاثیر مثبتی می گذارد. محل هایی مانند استخر، حمام و ... که برای ریلکس کردن هستند، دارای رنگ های سرد می باشند. در ادامه دقیق تر به جزئیات رنگهای سرد در روانشناسی می پردازیم.

۳- رنگ های خنثی معمولاً رنگ هایی که از ترکیب چند رنگ ایجاد می شوند را رنگ های خنثی گویند در واقع این رنگ خنثی، رنگ های گرم یا سرد را تحت تاثیر قرار نمی دهند و با هر رنگی همخوانی دارند مانند خاکستری، سفید، مشکی و قهوه ای.

توجه: لازم به ذکر است یک رنگ با توجه به ترکیباتی که دارد می تواند هم گرم و سرد باشد برای مثال رنگ بنفش اگر قرمزش بیشتر باشد جز دسته رنگ های گرم و اگر آبی آن بیشتر باشد رنگ سرد می باشد.

یک نکته مهم این است که دکوراسیون اتاق نباید تنها متشکل از رنگ های گرم

رنگ های سرد و گرم معروف ترین دسته بندی رنگ ها در میان چرخه های رنگ هستند. اما چه اهمیتی دارد که بدانیم کدام رنگ گرم است و کدام رنگ سرد؟ اصلاً این گروه بندی چه دلیلی دارد؟ شاید باورتان نشود اما رنگ های گرم و سرد می توانند در احساس شما نسبت به اشیاء و محیط با آن رنگ تاثیر بگذارد.

میزان اثر گذاری رنگ بقدری زیاد است که مستقیماً با روح و ذهن انسان در ارتباط می باشد. با تحقیق در مورد رنگ های سرد و گرم متوجه می شویم هر کدام از این رنگ ها تاثیر گذاری متفاوتی بر روحیه انسان و دکوراسیون دارد. برای درک بهتر تاثیر رنگ بر روحیه ی انسان، کافیت بدانیم کلیه اتاق عمل هادر سراسر جهان تنها با دو رنگ سبز و آبی (رنگ های آرامش بخش) طراحی می شوند و یا ز رنگ قرمز نارنجی اغلب برای فست فودها استفاده می گردد.

رنگ های سرد و گرم کدامند؟ همانطور که می دانید بطور کلی تنها سه رنگ اصلی (قرمز، آبی، زرد) وجود دارد و تمامی رنگ ها با ترکیب این سه رنگ ساخته می شوند.

۱- رنگ های گرم به رنگ هایی مانند زرد، قرمز، نارنجی "رنگ گرم" می گویند. در واقع شما با دیدن این رنگ ها، به یاد سمبل های گرمی مانند خورشید و آتش می افتید.

روانشناسی رنگ های گرم با نگاه کردن به رنگ های گرم، احساس می کنید که فاصله این رنگ ها به شما بسیار نزدیک هستند. به همین دلیل در فضاهای بزرگ از رنگ های گرم استفاده می شود، تا محیط دنج تر به نظر برسد. اگر یک اتاق بزرگ دارید، دیوارهای آجری رنگ را انتخاب کنید. این رنگ ها همواره نشان دهنده احساسات، عشق و علاقه

شعار ۲۰۲۴: احترام، نه ترحم

در روز جهانی معلولین، با شعار "احترام نه ترحم"، به یادآوری اهمیت برابری و کرامت انسانی پرداخته می شود. این جمله به ما یادآوری می کند که افراد معلول نه تنها نیازمند حمایت هستند، بلکه شایسته احترام و حقوق برابر مانند هر فرد دیگری اند.

چرا "احترام نه ترحم" مهم است؟

هر فرد با معلولیت حق دارد که به عنوان یک انسان با استعدادها و توانایی های خود شناخته شود، نه به عنوان یک قربانی یا کسی که نیازمند ترحم است. احترام به افراد معلول به آن ها کمک می کند خود را با احترام و اعتماد به نفس بشناسند و توانمندتر باشند. این شعار به تغییر نگرش ها و کاهش تبعیض ها در جامعه نیز کمک می کند.



بچه های آسمان
موسسه خیریه
نگهداری و توانبخشی
معلولین بی سرپرست





ترکیب رنگ گرم با رنگ سرد مقابل شان در چرخه رنگ استفاده کنید.

آیا می خواهید محیطی انگیزشی یا اشتها آور برای افراد ایجاد نمایید؟ بهترین راهکار استفاده از رنگ نارنجی و زرد است، به همین دلیل عموم رستوران ها از این دو رنگ استفاده می نمایند

توجه: مراقب باشید که رنگ های زرد و قرمز در چه مکانی به کار می روند زیرا باعث آسیب به چشم در طولانی مدت می شوند. از این رو این رنگ ها برای اتاق پذیرایی مناسب نیستند. البته لازم به ذکر است استفاده افراطی از رنگ های گرم باعث چاق شدن شما می گردد!

روانشناسی رنگ های ملایم
رنگ بنفش: در صورتی که نیاز به ایجاد خلاقیت در محیط دارید می توانید از رنگ بنفش استفاده کنید، بنفش متشکل از دو رنگ آبی و قرمز است که بین ایجاد انگیزش و آرامش توازن برقرار می کند، همچنین این رنگ فضایی صلح آمیز ایجاد می نماید، استرس را کاهش می دهد و یکی از مناسب ترین رنگ ها برای خانه و اداره می باشد.

رنگ سبز و آبی: در صورتی که به دنبال ایجاد آرامش در محیط هستید، رنگ سبز و آبی را انتخاب کنید چرا که رنگ سبز بر روی شبکه ی چشم منعکس می گردد، بنابراین ماهیچه های چشم کار کمتری انجام می دهند و در نتیجه چشم کمتر خسته می شود.

آبی برای اتاق هایی که تردد زیادی دارند و یا باید در آن زمان زیادی را به انتظار بگذرانید مناسب است زیرا فشار خون را کاهش می دهد و ایجاد آرامش می کند، لازم به ذکر است رنگ آبی مناسب ترین رنگ برای تخت خواب می باشد.

رنگ های خنثی در روانشناسی
بژ، کرم، سفید، طوسی و قهوه ای از جمله رنگ های خنثی هستند که محبوبیت زیادی دارند. رنگ خنثی از نظر روانشناسی می تواند تأثیر ی خنثی

نیز بر روحیه شما داشته باشد. البته این به شرطی است که ۹۰ درصد محیط از این رنگ ها پوشیده باشد.

رنگ های خنثی می توانند تناژ های روشن، ملایم و یا تیره داشته باشند. علاقه به این رنگ ها حاکی از آن است که شما ریسک پذیر نیستید و امنیت و آرامش را ترجیح می دهد و ترجیح می دهید احساسات تان را بروز ندهید. تصمیم گیری های محتاطانه و متعهد نبودن از دیگر ویژگی های دوستداران رنگ های خنثی می باشد.

رنگ های خنثی به عنوان رنگ مناسب برای درب چوبی بسیار ایده آل هستند، زیرا در این صورت می توان با آسودگی خاطر از سایر رنگ ها برای اجزای دیگر در دکوراسیون استفاده نمود.

تأثیر روانی رنگ بر تبلیغات
امروزه تأثیر رنگ بر مارکتینگ و تبلیغات اثبات شده است تا جایی که شرکت ها سرمایه گذاری های سنگینی برای تحقیقات در زمینه ی روانشناسی رنگ انجام می دهند. رنگ ها می توانند باعث گرسنگی، ایجاد تشویق، صداقت و آرامش بخشیدن در افراد شوند و این تغییرات موجب تصمیم گیری در اشخاص می گردد بنابراین تمامی شرکت ها دنبال استفاده از رنگ هایی هستند که مشتریان را به سمت خرید از آنها سوق دهد.

نماد رنگ ها و لوگوی شناخته شده ترین برندها

همه رنگ ها نماد و سمبل خصوصیت های خاص هستند. نکته جالب بکارگیری رنگ ها در لوگوی برندهای شناخته شده، نشات گرفته از نماد رنگ ها می باشد. در ادامه نمادها و لوگوی برندهای شناخته شده را معرفی می نماییم.

قرمز نماد انرژی، علاقه و خطر
قرمز نماد عشق و علاقه است اما به هنگام عصبانیت نیز این رنگ را تجسم میکنیم. همچنین قرمز رنگ خون، علامت خطر

و ایست نیز می باشد. برندهای محبوب از رنگ قرمز در لوگوهای خود بهره برده اند. از آنجایی که قرمز تحریک کننده اشتهاست، مک دونالد از این رنگ در کنار رنگ زرد برای برند خود استفاده نموده است. شبکه Netflix از رنگ قرمز برای جذب مخاطبین خود استفاده کرده است. از دیگر برندها می توان به کوکا کولا اشاره نمود.

نارنجی نماد خلاقیت، جوانی و اشتیاق
رنگ نارنجی نماد گرما، حرارت و شور است. اگر چه گیرایی رنگ قرمز را ندارد، اما توجه افراد را به خود جلب می کند. به همین دلیل برای هشدار در جاده ها از کله قندی های نارنجی استفاده می شود. این رنگ نماد سلامتی هم می باشد، به همین دلیل قرص های ویتامین C نارنجی رنگ هستند. برند لوکس هرمس نیز از رنگ نارنجی برای لوگوی خود استفاده کرده، زیرا در جنگ جهانی دوم تنها جعبه های نارنجی رنگ مورد استفاده قرار می گرفت.

زرد نماد شادی، امید و تصمیمات ناگهانی
رنگ زرد سمبل خورشید، لبخند و گل آفتابگردان است. این رنگ سرشار از امید و انرژی مثبت بوده و توجه افراد را به خود جلب می کند. رنگ های زرد با طیف های گیرا برای لوگو جذاب هستند، در حالیکه زرد کم رنگ بی حال و مصنوعی به نظر

می رسد.

سبز نماد طبیعت، رشد و ثروت
رنگ سبز همواره یادآور طبیعت، درختان و گیاهان است. تأثیر گذاری این رنگ در تبلیغات بسیار بالا می باشد، به گونه ای که شناخته شده ترین برندها از قبیل گوگل، مایکروسافت، Spotify، Starbucks، و... از این رنگ در لوگوی خود استفاده نموده اند.

آبی نماد آرامش، اعتماد و هوش
رنگ آبی آرامش بخش بوده و حاکی از ذکاوت و مسئولیت پذیری می باشد. آبی پررنگ حاکی از قدرت بوده و محبوب ترین رنگ در تمام دنیا از لحاظ علایق شخصی و برندینگ است. در لوگوی معروف ترین کمپانی ها از جمله LinkedIn نیز از این رنگ بهره گرفته شده است.

انواع رنگ دکوراسیون
طبقه انواع رنگ های دکوراسیون به شرح زیر می باشد.

رنگ های فعال یا Active دکوراسیون
این گونه رنگ ها یادآور موضوعات ورزشی، هیجان و تعطیلات می باشند و اغلب حس مسافرت و ماجراجویی را در بیننده بیدار می کنند این رنگ ها عموماً برای اماکن ورزشی، مهد کودک ها و اتاق جوانان و نوجوانان به کار می رود.



رنگ های ملایم یا Quiet در دکوراسیون

ملایم، آرام بخش و رنگ پریده و بعضی اوقات تیره و گاهی مابین دو رنگ آبی و سبز و طیف هایی از بنفش که آرامش بصری را به بیننده القا می کند و شاید نوعی رمز و راز یا هیجان خاموش را در بیننده برانگیزند، اینها تماماً ویژگی رنگ های ملایم در دکوراسیون هستند.

رنگ های غنی یا Rich دکوراسیون
شکوه، جلال و قدمت رنگ های بنفش و آبی های تیره در کنار گونه هایی از رنگ سبز، طلایی، قرمز و خرمایی باعث ایجاد حس شکوه و جلال می شود در این نوع موارد می توان از تضاد های رنگی با احتیاط استفاده کرد.

رنگ های خاموش یا Mute در دکوراسیون
رنگ های خاموش خواص چند جانبه ای دارند ترکیباتی از رنگ های خاموش، زهد و سنت را تداعی می کنند و ترکیبات رنگ پریده تر آنها می توانند یادآور حس قدمت باشند همچنین برای القای حس پیچیدگی بیشتر و زرق و برق کمتر می توان از این رنگ ها استفاده کرد.

بهترین ترکیب رنگ در دکوراسیون خانه
ترکیب رنگ در دکوراسیون داخلی باید به شکل اصولی و صحیح انجام شود. یکی از بهترین شیوه ها برای داشتن چیدمانی منحصر بفرد در خانه، بکارگیری رنگ های مکمل است. به همین دلیل شناخت رنگ های سرد و گرم بسیار حائز اهمیت می باشد. با توجه به تأثیر رنگ ها بر انسان، رنگ های اصلی دکوراسیون داخلی را باید با دقت فراوانی انتخاب نمایید. برای آشنایی بیشتر با خواص رنگ ها و تأثیر بکارگیری رنگ های مناسب برای طراحی داخلی منزل، مطلب زیر را بخوانید:

ترکیب رنگ های مناسب رنگ زرد: این رنگ هارمونی زیادی با رنگ طبیعی

چوب، قهوه ای دارد. همچنین اکسسوری سورمه ای در کنار زرد لیمویی بسیار خاص بنظر می رسد.

مکمل های رنگ طوسی: شناخت رنگ هایی که با طوسی تناسب دارند، از اهمیت خاصی برخوردار هستند. زیرا امروزه این رنگ به عنوان رنگی خنثی بسیار محبوب است. قابل ذکر است که این رنگ هماهنگی زیادی با رنگ صورتی، آبی آسمانی و سفید دارد.

مکمل رنگ قرمز: رنگ قرمز را با احتیاط استفاده کنید! جالب است بدانید رنگ های کرم، بژ و طلایی بسیار با رنگ قرمز تناسب داشته، ولی استفاده از رنگ بنفش، صورتی و زرد در کنار قرمز اصلاً توصیه نمی شود.

مکمل مناسب برای رنگ آبی: حضور رنگ آبی جذابیت خاصی را به خانه می دهد. مخصوصاً اگر با رنگ های مکمل از جمله نارنجی بکار رود. پیشنهاد می شود آبی به عنوان رنگ اصلی و تزیینات با رنگ نارنجی باشند.

مفهوم و کاربرد رنگ آبی در دکوراسیون
در صورتی که علاقمند به رنگ آبی و استفاده از این رنگ در دکوراسیون داخلی منزل خود هستید، شناخت بیشتر این رنگ مفید خواهد بود.

رنگ آبی آرام بخش، شفا دهنده، سرزنده و کاهش دهنده فشار خون است. رنگ آبی به دلیل اینکه آرامبخش است برای اتاق خواب و سرویس بهداشتی مناسب است.

برای دکوراسیون اتاق کودکان نیز این رنگ به عنوان رنگ اصلی انتخاب مناسبی است. زیرا با بزرگ شدنشان، می توان از رنگ های دیگر در کنار رنگ آبی برای اکسسوری استفاده نمود. به عنوان مثال برای نوزادان رنگ آبی و زرد کره ای، برای کودکان نوپا رنگ آبی و سبز نعنائی، برای سنین ابتدایی رنگ آبی و نارنجی و برای سنین دبیرستان آبی و سفید و... گستره وسیعی از رنگ آبی را با ترکیب



با رنگ های سفید، سیاه و یا رنگ های خنثی می توان بدست آورد. به عنوان مثال آبی کبریتی روشن (سفید)، لاجوردی (رنگ سیاه) و یا رنگ های خنثی، گستره زیادی دارد.

به هنگام هماهنگ سازی رنگ های دیگر با رنگ آبی، در صورتی که از رنگ سفید هم استفاده کرده اید، بهتر است از رنگ هایی مانند لیمویی کم رنگ، صورتی کالپاسی و سبز نعنایی استفاده کنید تا هارمونی ایجاد شود.

تأثیر رنگ سرمه ای بر انسان

بر اساس تحقیقات، ثابت شده است تاراز داشتن یک اتاق آرام، بکارگیری رنگ سرمه ای در آن می باشد. دانشگاه Sussex در انگلستان نیز از رنگ سرمه ای به عنوان آرامبخش ترین رنگ یاد کرده است. بنابراین با بکارگیری رنگ سرمه ای در دکوراسیون می توان فضایی آرام و صمیمی را فراهم آورد.

ایده های اتاق خواب سرمه ای: از رنگ سرمه ای در اتاق خواب می توان برای رنگ دیوار استفاده نمود. البته ضروری است که اتاق در معرض نور طبیعی قرار گیرد تا فضا بیش از حد تاریک نگردد. مبل تک به رنگ سرمه ای نیز جذابیت خاصی به گوشه دنج اتاق می دهد.

از رنگ سفید به عنوان رنگ تاکیدی در این اتاق استفاده نمایید. از رنگ زرد نیز می توان برای بالشت ها بهره برد.

ایده های پذیرایی سرمه ای: پذیرایی به عنوان قلب خانه باید فضایی صمیمی و گرم داشته باشد. بنابراین رنگ سرمه ای می تواند گزینه مناسبی برای رنگ دیوار و یا کاغذ دیواری باشد. این رنگ فضایی مدرن را برای شما فراهم می آورد. مبلمان سرمه ای از جمله محبوب ترین مبلمان برای دکوراسیونی جذاب است.

تابلوهای هنری که در آن ها از رنگ سرمه ای بهره گرفته شده است، از جمله ایده های بکارگیری این رنگ می باشد. در نهایت می توان برای مبلمان با رنگ های

روشن از جمله زرد، از کوسن سرمه ای بهره برد. فرش سرمه ای نیز گزینه ای جذاب می باشد.

تأثیر رنگ قرمز بر انسان

رنگ قرمز همواره تأثیر مثبتی بر انسان داشته است. بنابراین اگر به دنبال یک جلوه خاص در دکوراسیون داخلی خود هستید به کار بردن این رنگ به کار شما می آید. قرمز رنگی فعال، پر انرژی و بی پرواست و برخی معتقدند که نماد خوش شانسی می باشد.

رنگ قرمز از رنگ های اصلی بوده اما کاربرد طیف آن از روشن تا تیره متفاوت است. در این میان می خواهیم بهترین نوع بکارگیری این رنگ را در هر مکان بررسی کنیم.

اتاق خواب: برای دکور اتاق خواب تم های قرمز تیره را مدنظر داشته باشید. زیرا قرمز روشن بیش از اندازه فعال بوده و نمیتواند محیط آرامی را به وجود بیاورد، مگر اینکه در ابعاد کوچک مانند یک کوسن یا کف پوش به کار برود.

نشیمن و پذیرایی: اگر می خواهید این رنگ را به دکوراسیون پذیرایی خود اضافه کنید، قرمز متوسط بهترین انتخاب برای فضاهای کوچک است. در حالیکه طیف قرمز روشن یا تیره برای فضاهای بزرگ مناسب هستند.

از رنگ قرمز می توان در کنار رنگهای خنثی نیز بهره برد. در اینصورت از شدت غالب بودن آن در محیط کاسته شده و توازن بیشتری ایجاد خواهد شد. به طور مثال چند جزء از مبلمان یا کوسن یا دیوار شاخصی را به این رنگ انتخاب کرده و در کنار آن از لوازمی به رنگ های خنثی استفاده کنید.

آشپزخانه: یکی از مکان هایی که می توانید از رنگ قرمز بدون نگرانی در آن استفاده کنید، آشپزخانه است. این رنگ اشتها را افزایش داده و دیوارها را نزدیک به هم نشان می دهد و به این صورت فضایی صمیمی ایجاد می گردد.

جذاب ترین رنگها برای ترکیب با قرمز، رنگ های نقره ای، مشکی و سفید هستند.

رنگ های سرد و گرم چه کاربردی در دکوراسیون دارند؟

همانطور که ذکر شد؛ قرمز، زرد و نارنجی رنگ های گرم هستند که به فضا انرژی و جان تازه می دهند. آبی، سبز و بنفش نیز رنگ های سرد و تسکین دهنده هستند. به همین دلیل برای فضاهایی که میزان استرس نسبتاً بالاست، رنگ ایده آلی می باشند.

حال می خواهیم با کاربرد رنگ های گرم و سرد در دکوراسیون آشنا شویم:

زرد: این رنگ برای تأکید در طراحی کاربرد دارد و در کنار رنگ های خنثی مورد استفاده قرار می گیرد.

قرمز: به دلیل تأثیرگذاری زیاد معمولاً از قرمز خالص استفاده نمی شود. اما سایه های تیره مانند زرشکی، حنایی، شرابی باعث لوکس شدن محیط و سایه های روشن مانند سرخابی و صورتی باعث ایجاد حس شادابی و سبکی می شوند.

نارنجی: نارنجی بیشتر برای تشدید سایر رنگها مناسب است. به طور مثال در یک دکوراسیون یکنواخت، استفاده از چند کوسن نارنجی کم رنگ، یا اجزای تک

در جاهای مختلف روحی تازه به آن می بخشد.

آبی: آبی روشن بدلیل پر انرژی بودن برای محیط های ورزشی مناسب است. به کارگیری آن در سرویس بهداشتی نیز مناسب است.

بنفش: بنفش عموماً به شکل کم رنگ یا یاسی به کار می رود.

سبز: طیف روشن رنگ سبز برای دیوارها، فرش و مبلمان مناسب است. پرده های سفید و سبز نیز فضای دلپذیر و خنکی را ایجاد می کند.

اصول ترکیب رنگ در دکوراسیون داخلی ترکیب رنگ در دکوراسیون داخلی یکی از چالش های اصلی در طراحی منزل می باشد. رنگ ها در قسمت های مختلفی از خانه اعم از دیوار، کف، درب، مبلمان، اشیاء دکوراتیو و ... دیده می شوند و این یعنی همه جای خانه! در نتیجه درک و شناخت رنگ ها به شما کمک می کند تا بهترین رنگ برای دکوراسیون خانه را انتخاب کنید.

با ما همراه باشید تا اصول انتخاب رنگ و اشتباهات رایج را با شما در میان بگذاریم. برای دسترسی سریع تر به مطالب زیر، بر روی عنوان مورد نظر کلیک نمایید.

انواع رنگ در دکوراسیون



هنگام انتخاب رنگ در دکوراسیون داخلی، با اصطلاحات مربوط به رنگ مواجه می شوید که ممکن است با آنها آشنایی نداشته باشید.

رنگ های اصلی (Primary color): شامل رنگ های قرمز، آبی و زرد می شود، ساخت این رنگ ها با ترکیب رنگ های دیگر امکان پذیر نمی باشد.

رنگ های ثانویه (Secondary color): سبز، نارنجی و بنفش رنگ های ثانویه هستند که از ترکیب رنگ های اصلی ساخته می شوند.

رنگ های ثالث (Tertiary color): این رنگ ها از ترکیب رنگ اصلی با رنگ ثانویه ساخته می شود که می توان با اضافه کردن مشکی، طوسی و سفید می توانید Tint (خلوص رنگ)، Tone (ته رنگ) و Shade (درخشندگی) رنگ های ثالث را تغییر داد.

Tone: ته رنگ میزان روشنایی و عمق رنگ را نشان می دهد که تحت تأثیر ترکیب با رنگ طوسی حاصل می شود.

Tint: خلوص رنگ را نشان می دهد که با ترکیب رنگ سفید دست خوش تغییر می شود.

Shade: میزان درخشندگی رنگ را نشان می دهد که با ترکیب رنگ مشکی تحت تأثیر قرار می گیرد.

استفاده از چرخه رنگ

چرخه رنگ بهترین دوست شما در فرایند انتخاب رنگ در دکوراسیون است. کافیت اصول استفاده از چرخه رنگ را درک کنید تا انتخاب های اصولی و موافقی داشته باشید.

انواع چرخه های رنگ

چرخه رنگ در دسته های زیر می گنجد رنگ های گرم: یک سمت چرخه رنگ های گرم هستند که شامل قرمز، نارنجی و زرد است.

رنگ های سرد: رنگ های آبی، سبز و بنفش در سمت دیگر چرخه رنگ قرار می گیرد.

رنگ های مونوکروم (Monochromatic colors):

دکوراسیون مونوکروم در سال های اخیر محبوبیت چشمگیری داشته است. پالت مونوکروم شامل سایه های مختلفی از یک رنگ می شود که در یک برش چرخه قرار می گیرند.

رنگ های مکمل (Complimentary colors):

برای اینکه متوجه شوید کدام رنگ ها با یکدیگر هارمونی دارند، باید رنگ های مکمل را بشناسید. رنگ های مکمل در چرخه رنگ در برش جهت مقابل قرار می گیرند. به عنوان مثال مکمل رنگ آبی، زرد می باشد.

رنگ های مشابه (Analogous colors): رنگ های مشابه شامل چند برش از چرخه رنگ (به طور معمول ۳ برش) می شود. این رنگ ها بدون اینکه تضاد رنگ های مکمل را داشته باشند، با یکدیگر همخوانی دارند. به عنوان مثال رنگ های سبز، آبی و بنفش رنگ های مشابه هستند.

ترکیب رنگ در دکوراسیون داخلی حال که با انواع چرخه رنگ و تأثیر رنگ بر روحیه افراد آشنا شدید، چگونه باید این رنگ ها را در دکوراسیون به کار برد؟

رنگ های مونوکروم در دکوراسیون شاید تصور کنید که طراحی دکوراسیون مونوکروم بسیار ساده است، اما با اندکی بی احتیاطی ممکن است یک خانه کسل کننده داشته باشید. برای فضای مونوکروم از رنگ های tones and tints در بالا همراه با عکس توضیح داده شد) استفاده کنید. از رنگ های بکار برده شده در نقوش و الگوهای تکرار شده در مبلمان غافل نشوید.

رنگ های مکمل در دکوراسیون اگر علاقمند به رنگ های متضاد هستید، پالت رنگ های مکمل برای شما ایده آل خواهد بود. برای این دکوراسیون می توانید یک رنگ گرم را با یک رنگ سرد

یادگار جنوب

همچنان دیوانه‌وار عاشق اوست! همان دوخطی جادویی که وسوسه‌کننده بوده و پورامیری و دوماری را به نگارش فیلمنامه‌ای براین اساس سوق داده است. در قصه‌ای با این مشخصات، قهرمان و ضدقهرمان نقشی کلیدی داشته و بخشی از موفقیت یادگار جنوب نیز از همین امر نشئت گرفته است.

فیلم بارویای وحید و شیدایی که صورتش دیده نمی‌شود، آغاز شده و خیلی زود هم به نقطه عطف نخست می‌رسد. جایی که وحید با کسب اجازه از پدر شیدا (عمو حیدر)، شیدای به کما رفته را عقد می‌کند. درعین حال اطلاعاتی هم درباره صالح برادر شیدا در خلال دیالوگ‌های ردوبدل شده بین حیدر و وحید به تماشاگر داده شده و کاشت اطلاعات نیز به‌خوبی صورت می‌گیرد. فیلمنامه‌هایی که به روش غیرخطی نوشته می‌شوند همواره باریک پس‌زده شدن توسط مخاطب عام مواجه هستند.

جنوب) به کارگردانی مشترک حسین دوماری و پدرام پورامیری. بخش مهمی از موفقیت یا شکست ملودرام‌های عاشقانه به فیلمنامه آن باز می‌گردد و یادگار جنوب از این حیث در وضعیت مناسبی به سر می‌برد. چرا که هر دو کارگردان فیلم سابقه چندساله فیلمنامه‌نویسی داشته و در مدیوم‌های مختلف دست به تجربه زده‌اند. از طرف دیگر این دو در نخستین فیلم خود در مقام کارگردان (جان‌دار)، فضای ملودرام را کاملاً تجربه کرده و با فراز و فرودها و ضعف و قوت آن آشنا شده‌اند. یادگار جنوب داستان مرد جوانی به نام وحید است که عاشق دختری به نام شیدا است که سال‌ها در خانه پدری او زندگی کرده و حال پس از به کما رفتن شیدا

سینمای ایران از دهه هفتاد تا به امروز ملودرام‌های عاشقانه زیادی را به خود دیده که از آن میان تنها اندکی از آن‌ها به ماندگاری در گذر زمان رسیده‌اند. آثاری که تم عشق در آن پررنگ‌تر از تم‌های دیگر بوده و فیلمنامه‌های شخصیت‌محور داشته‌اند. از نرگس و روسری آبی رخشان بنی‌اعتماد تا قرمز و سالاد فصل فریدون جیرانی و شوکران بهروز افخمی. در سال‌های اخیر روند تولید فیلم‌هایی از این جنس کندتر از گذشته شده و دلیل آن هم به تولید بی‌رویه فیلم‌های کم‌دلی و اقبال عموم به این آثار بازمی‌گردد. این روزها ملودرام عاشقانه‌ای روی پرده سینماهای کشور رفته که با استقبال گرم تماشاگران نیز مواجه شده است: فیلم سینمایی (یادگار

در نهایت می‌توان گفت نیازی به کمک یک فرد متخصص در زمینه طراحی داخلی ندارید، کافیسست رنگ‌ها را بشناسید و از منابع مختلف ایده بگیرید تا خالق یک دکوراسیون زیبا شوید. انتخاب رنگ برای دکوراسیون خانه روانشناسی رنگ و تأثیر آن بر روحیه انسان، فراتر از شناخت رنگ‌ها و خصوصیات آن‌ها می‌باشد. عبارتی این موضوع بر تصمیم‌گیری، احساسات، حافظه و مغز ما تأثیر می‌گذارد. بنابراین بکارگیری رنگ‌ها در دکوراسیون خانه و محیط کار نباید نادیده گرفته شود. انتخاب و ترکیب رنگ‌ها عامل کلیدی در یک طراحی حرفه‌ای می‌باشد. با بکارگیری ایده‌هایی ساده می‌توانید در دکوراسیون منزل هماهنگی ایجاد کنید ۱- استفاده از پالت‌های رنگی پالت‌های رنگی که در سبک‌های مختلف و به صورت آنلاین قابل دسترسی هستند؛ به شما کمک میکند تا ترکیب رنگ‌ها را شناسایی کنید.

۲- انتخاب رنگ‌های کمتر اشتباه رایج استفاده از تعداد رنگ‌های زیاد است. در صورتی که بیش از ۳ رنگ در دکوراسیون خود به کار می‌برید، باید هماهنگی آن‌ها را با یکدیگر در نظر بگیرید. ۳- ترکیب رنگ از رنگ‌های خنثی مانند خاکستری و بژ در زمینه استفاده کنید. رنگ‌های سرد و یا گرم می‌تواند برای اجزای اصلی استفاده شود. قدرت رنگ خاکستری را دست کم نگیرید، زیرا تقریباً با تمامی رنگ‌ها همخوانی دارد.

۴- جسارت در انتخاب رنگ در هنگام انتخاب رنگ جسورانه اقدام کنید. ضرورتی ندارد که حتماً از رنگ‌های ملایم و نامحسوس در طراحی داخلی استفاده کنید.

منبع:

urbanrhythm

پیشنهاد می‌کنیم با انواع رنگ درب اتاق خواب جدید در سبک‌های گوناگون آشنا شوید. درب اتاق خواب سفید در تمامی فضاها و با تمامی المان‌ها هارمونی لازم را برقرار می‌کند، از این رو اگر هنوز رنگ دیوار و مبلمان را انتخاب نکرده‌اید، درب سفید گزینه مناسبی است. انتخاب رنگ دیوار و کف در گام آخر برخی از طراحان داخلی معتقد هستند که رنگ دیوار باید در آخرین مرحله و پس از انتخاب سایر رنگ‌ها در محیط انتخاب شود. علت آن هم این است که برای مبلمان، اشیاء دکوری، پرده و سایر المان‌های موجود در اتاق، گزینه‌های متعددی وجود دارد. در حالیکه تنوع رنگ دیوار و کف محدودتر است. در نتیجه بهتر است رنگ کف و دیوار با سایر رنگ‌های موجود هارمونی داشته باشد.

مترادف اتاق نیز از جمله عوامل تأثیرگذار در انتخاب رنگ می‌باشد، تصمیم بگیرید که می‌خواهید فضا بزرگتر به نظر برسد یا کوچک تر و دنج تر.

انتخاب رنگ کابینت آشپزخانه ایده‌های وبسایت‌های طراحی داخلی اگر حوصله استفاده از چرخه رنگ را ندارید، از وبسایت‌های شناخته شده در زمینه طراحی داخلی ایده بگیرید. برای این کار رنگ دیوار، کف و وسایلی که از پیش دارید را در نظر داشته باشید. سپس در وبسایت‌های دکوراسیون مانند Houzz و Pinterest به دنبال طرح‌هایی که به فضای شما نزدیک هستند، بگردید.

فرقی نمی‌کند که در جست و جوی رنگ ایده آل برای دیوار یا مبلمان هستید، سعی کنید رنگ‌های موجود در پالت را در سایر بخش‌های خانه استفاده نمایید تا زیبایی دکوراسیون بیشتر شود. به عنوان مثال اگر رنگ آبی را انتخاب کرده‌اید، از رنگ‌های خنثی مانند مشکی یا طوسی در جزئیاتی مانند کوسن استفاده نمایید

ترکیب کنید. به عنوان مثال در اتاقی به رنگ آبی روشن، از رنگ نارنجی استفاده کنید. هر چند این نوع ترکیب گزینه مناسبی برای سبک مینیمال نیست. رنگ‌های مشابه در دکوراسیون در این دکوراسیون تمامی رنگ‌های با یکدیگر هارمونی دارند. با انتخاب ۲ و یا ۳ برش از چرخه رنگ به راحتی دکوراسیون با رنگ‌های مشابه قابل اجرا خواهد بود. به عنوان مثال اگر آبی را به عنوان رنگ اصلی انتخاب کرده‌اید، سبزه به عنوان رنگ مشابه کاربرد خواهد بود. از رنگ مشابه می‌توانید در جزئیاتی مانند کوسن استفاده کنید و با بکارگیری اشیاء چوبی و فلزی، آرامش بصری را به محیط بیاورید. نکاتی برای انتخاب رنگ در دکوراسیون داخلی

آشنایی با رنگ‌ها و نحوه استفاده از چرخه رنگ به تنهایی کافی نیست. پیشنهاد می‌کنیم نکات زیر را نیز مد نظر داشته باشید.

توجه به معماری داخلی خانه انتخاب رنگ در دکوراسیون به رنگ‌های مبلمان، فرش و اشیاء دکوری ختم نمی‌شود. المان‌هایی از قبیل کف، دیوار، درب و کمد دیواری نیز حائز اهمیت هستند. انتخاب رنگ درب داخلی امروزه انواع درب‌های داخلی تنوع بالایی در رنگبندی و طرح دارند، اگر قصد بازسازی منزل را دارید، رنگ درب را هوشمندانه انتخاب نمایید.

انواع رنگ از قبیل رنگ وایت‌واش، پتینه، انواع روکش چوب (عسلی، گردویی، فندق و ... و رنگ‌های یکدست مانند سفید، طوسی، خاکستری، و ... در انواع سبک‌های مدرن، نئو کلاسیک و کلاسیک اجرا می‌شوند.

اگر خانه شما مدرن است و رنگ آبی را به صورت مونو کروم انتخاب کرده‌اید، درب چوبی قهوه‌ای چندان کارآمد نیست. رنگ ایده آل خود را متناسب با سبک معماری داخلی ساختمان انتخاب کنید.



فیلمی از حسین دوماری و پدرام پورامیری تهیه‌کننده مجتبی رشوند

به نظرش آمد که زندگی، در بهترین حالت، چیزی جز رنج و عذاب نیست

تعیین تکلیف کردن و غیره. به عنوان مثال در یکی از به یاد ماندنی ترین صحنه های کتاب، خاله پالی که قیم تام است او را از بازی کردن منع و مجبورش می کند نرده های حیاط را دوغاب بمالد.

اما تام نمی تواند به همین راحتی تسلیم این زندگی پوچ و تو خالی شود، بنابراین وقتی دوستانش می خواهند به آبتنی بروند و لحظه ای صبر می کنند تا تام را دست ببندازند، او با جدیت تمام مشغول کار می شود. انگار که دوغاب مالیدن یکی از لذت بخش ترین کارهای دنیاست و مهارت خاصی هم لازم دارد. طبیعتاً تام اجازه نمی دهد که دوستانش به نرده ها نزدیک و این پروژه مهم را خراب کنند اما اگر آن ها حاضر باشند تیله یا چیز دیگری تقدیم کنند شاید تام آن ها را در این تجربه ویژه سهیم کند.

رفتہ رفته این شیطنتهای کوچک به ماجراجویی های جدی تر تبدیل می شود و شخصیت ها کلبری فین هم وارد داستان می شود. ها کلبری بچه طر دشته دهکده است و «همه مادران قصبه سخت از ها کلبری متنفر بودند» چون او بی ادب، قانون شکن و تجلی شر و شیطان است. با این حال تام بسیار به او نزدیک می شود و وقتی آن ها در قبرستان شاهد صحنه هولناک قتل دکتر رابینسن می شوند، بیشتر از هر زمان دیگری سرنوشت شان به هم گره می خورد.

نهایتاً اینکه تام و ها کلبری دو پادشاه کتاب اند که دل خواننده را همراه خود به ماجراجویی های مختلف از راهزنی و دزد دریایی شدن گرفته تا شرکت کردن در مراسم ختم خودشان می برند. ماجراهای تام سایر از او که در ابتدا یک شر خالص است، یک قهرمان در خدمت کارهای

امریکا» نامید و ویلیام فاکنر او را «پدر همه ما» خواند. مجموعه این ویژگی ها تام سایر را به یکی از پر خواننده ترین داستان های ادبیات جهان، در همه زمان ها و همه زبان ها و همه نسل ها، بدل کرده است.

نویسنده در دیباچه کتاب خود، اشاره می کند که اگر چه کتابش برای سرگرم کردن پسر ها و دختر ها نوشته شده اما امیدوار است باعث نشود مردان و زنان بزرگسال از آن روی بگردانند چرا که مقصود نویسنده «تا اندازهای این هم بوده است که بکوشم به شیوه دلپذیری به یاد بزرگسالان بیاورم که روزگاری خودشان چگونه بوده اند، و چه افکار و احساسات و گفت و گوهایی داشته اند، و گاه دست به چه کارهای عجیبی می زده اند.»

کتاب ماجراهای تام سایر همان طور که از عنوان کتاب مشخص است، کتاب حاضر شامل ماجراهای پسر بچه ای به نام تام سایر است. پسر ی که ماجراجویی هایش در همان صفحات اول کتاب شروع و تا خط آخر ادامه دارد. بچه ای سرزنده، پر شر و شور، به شدت رویا پرداز، کتاب خواننده، یاغی و نترس که البته رگه هایی از شرافتمندی و باشخصیت بودن هم در وجود خود دارد.

شخصیت اصلی کتاب به شکل طبیعی از آن بچه هایی است که با ذهن خلاق خود همیشه بازی جدیدی طراحی می کند، دیگران را به شوق می آورد، هدف های مشخص تعیین می کند و رهبری دیگر بچه ها را به عهده می گیرد. کسی که نمونه کاملی از یک دنیای کودکانه ارائه می کند. در این دنیای معصوم کودکانه، بزرگسالان هیچ نقشی ندارند جز کارهایی همیشه می کنند: نگران شدن، تهدید کردن،

کتاب ماجراهای تام سایر اثری خواندنی و درخشان از نویسنده آمریکایی، مارک توین است که در سال ۱۸۷۶ نوشته شد. کتابی که خود نویسنده اشاره می کند «منحصراً سرگذشت یک پسر بچه» است و بزرگسالی در آن جایگاهی ندارد (به همین خاطر داستان را در نقطه ای خاص تمام می کند تا کتاب به سرگذشت یک مرد تبدیل نشود). این رمان اثری درخور ستایش درباره دوران خوش کودکی و شیطنتهای خاص آن دوران است.

مارک توین نام مستعار نویسنده ای به نام سموئل کلمنس است که به اعتقاد بسیاری مشهورترین چهره ادبی آمریکا و نخستین نماینده توده مردم آمریکا است که به مرتبه «نویسنده بزرگ» می رسد. این مرد ژولیده با سبیل های بلندش دوران کودکی خوشی دقیقاً شبیه سرگذشت تام سایر داشت. رمان ها و کتاب های مهمی نوشت ولی منتقدان بهترین اثر او را رمان سرگذشت هکلبری فین می دانند، کتابی که ماجراهای تام سایر را می توان مقدمه ای برای آن در نظر گرفت. به همین خاطر ما پیشنهاد می کنیم در ابتدا کتاب ماجراهای تام سایر را که خود نیز کتابی شگفت انگیز است مطالعه کنید.

کتاب ماجراهای تام سایر از همان چاپ نخست خود در سال ۱۸۷۶ به یک اثر کلاسیک بدل شد، شاهکار دلکشی که پیر و جوان به یکسان از خواندنش لذت می برند، به قلم داستانگوی استخواندار چیره دستی که در اینجا پهلوان وار آستینش را بالا زده و قریحه تابناکش را سراپا به میدان آورده تا هوش از سر همه برباید؛ همان نویسنده ای که ویلیام دین هاوئلز او را «ابراهام لینکلن ادبیات

را به خود معطوف می کند. یادگار جنوب با وجود آن که از دو کارگردان سود می جوید اما کارگردانی شسته رفته ای دارد که بیش از هر چیز به همکاری چندساله دوماری و پورامیری برمی گردد. این دو در انتخاب بازیگران دومین ساخته سینمایی شان هم خوب عمل کرده و آن را به یکی از نقاط قوت فیلم بدل کرده اند. به خصوص انتخاب وحید رهبانی در نقش وحید که ریسک بالایی داشته و رهبانی نیز به خوبی از عهده ایفای آن برآمده است. الناز شاکر دوست هم در ادامه سلسله های نقش های به یادماندنی اش در دو سه سال اخیر، رعنائی را خلق کرده که به باور تماشاگران خود می نشیند. پژمان جمشیدی هم شخصیت تیپیک صالح را به خوبی درک کرده و آن را به تصویر کشیده است. سحر دولتشاهی در نقش حرا با وجود کوتاهی نقش، درخشان ظاهر شده و روی لهجه حرا نیز مسلط نشان داده است.

نیمه دوم فیلم تغییر کرده و سمت و سوی کاملاً متفاوتی پیدا می کند. یک داستان فرعی نیز با محوریت صالح و زنی مقتدر به نام حرا شکل می گیرد که به تنه اصلی قصه چسبیده و تم عشق را پررنگ تر می کند. شخصیت پردازی در فیلم هایی که تم عاشقانه داشته و انتقام هم به موازات آن پیش می رود، اهمیت فوق العاده ای داشته و از این منظر یادگار جنوب موفق است. وحید از آن دسته شخصیت هایی است که به عشق نگاه روان پریشانه ای داشته و حاضر به پذیرش چیزی خلاف آنچه که روح و روانش را تسخیر کرده ندارد. صالح نیز همان تیپ شخصیت آشنایی است که نسبتاً خوب نوشته شده و روی نیمه دوم فیلم تأثیر زیادی دارد. رعنا به عنوان شخصیت زن اصلی فیلم، شخصیت لایه لایه ای داشته و تماشاگر را به دلسوزی نسبت خود وادار می کند. حرا هم به عنوان شخصیت مکمل از آن دسته تیپ هایی است که نگاه و توجه تماشاگر

یادگار جنوب هم فیلمنامه ای غیر خطی دارد که درست نوشته شده و به واسطه آن، در اجرا نیز خوب از کار درآمده و تماشاگر را گیج و خسته نمی کند. به این ترتیب، گاه همراه وحید به عنوان قهرمان به گذشته و فضای جنوب کشور رفته و گاه به زمان حال و زندگی فعلی وحید به عنوان مردی ثروتمند و همچنان عاشق باز می گردیم. آشنایی او با رعنا زن جوانی که کارگر جنسی به حساب می آید، قصه را وارد فاز تازه ای کرده و تماشاگر را نسبت به علاقه قهرمان داستان به رعنا کنجکاو می کند. در عین حال، نقطه عطف دوم هم رقم زده شده که شوک خوبی به تماشاگر می دهد یکی از تم های جذاب و امتحان پس داده سینما، تم انتقام است که دوماری و پورامیری در فیلم خود از آن سود جسته و آن را به تم غالب نیمه دوم آن تبدیل کرده اند. با محوریت مثلث صالح، وحید و رعنا که نقشی کلیدی در پیشبرد داستان دارند. از سوی دیگر، لحن فیلمنامه هم در



درست می سازد که وجدان بیداری هم دارد.

خود نویسنده می گوید کتاب ماجراهای تام سایر برای کودکان نوشته شده است اما به هیچ وجه فکر نکنید که این کتاب برای بزرگسالان مناسب نیست چون بعید می دانم کودکی پیدا شود که بیشتر از یک بزرگسال از ماجراهای تام سایر لذت ببرد. و چقدر خوب که تام سایر و هاگلبری فین هیچگاه مجبور نشدند بزرگ شوند!

در این کتاب می بینیم که تام سایر و هاگلبری فین به دنبال این هستند که علاوه بر پیروی از قوانین و هنجارهای جامعه، آزادی های خودشان را نیز فدا نکنند تا همچنان بتوانند شبیه دزدان دریایی، راهزنان، رابین هود و یا جویندگان گنج رفتار و بازی کنند اما آیا بدون درگیر شدن با جامعه می توان به زندگی ادامه داد؟ آیا واقعیت های زندگی قادر هستند که دنیای ما را تحت تاثیر قرار دهند و ما را مجبور کنند به شکل دیگری رفتار کنیم؟ پاسخ به این سوال ها در سرنوشت این دو پسر بچه و در پایان کتاب نهفته است.

آلفرد کیزن درباره این کتاب مارک توین می نویسد: «آنچه مارک توین در این کتاب بزرگ می داشت مفهوم دوران پسر بچگی بود به منزله مرحله ای به خودی خود کامل، که با اضطراب ها و مسئولیت های دوران بزرگسالی هیچ نسبتی نداشت. مرحله ای که حتی با مسئله قریب الوقوع جنسیت در دوره کودکی و نوجوانی هم هیچ نسبتی نداشت.»

نکته ای که وجود دارد تفاوت دو شخصیت تام سایر و هاگلبری فین است. تام و هاگل از دو طبقه متفاوت آمده اند و سبک زندگی آن ها به کلی فرق دارد. هر چند از نظر دیگر بچه های داستان سبک زندگی بی قید و شرط هاگل بسیار دلچسب است (او که پدرش مرد دائم الخمر است به مدرسه و کلیسا نمی رود و می تواند چپک بکشد، در جنگل بخوابد یا هر لحظه در

جستجوی گنج باشد و غیره) اما این تام سایر است که همیشه نقشی خاص دارد و با توجه به خواننده هایش همواره می تواند دستورهای ویژه بدهد و با دیگران آن طور که از کتاب ها خوانده رفتار کند.

قدرت تخیل تام سایر چیزی است که همیشه مورد تحسین قرار می گیرد و نقشه راه را مشخص می کند اما این پسر بچه به آن معنایی که هاگلرهاست، آزاد نیست و گاهی اسیر دستورات خاله پالی می شود. تام اگر چه «شر» است اما پسر بچه خوب داستان هم خود اوست که می تواند از خودش جو نامردی و رفتارهای خاص هم نشان دهد. در یکی از حماسی ترین لحظه های کتاب، بعد از یک فداکاری، یکی می گوید: «تام، تو چطور می تونستی اینقدر مردونگی داشته باشی!»

آلفرد کیزن در قسمت دیگری از مقاله خود که در پایان کتاب آمده است، درباره شخصیت قوی و خیال پرداز تام سایر می نویسد:

من هم، مثل اهالی سنت پیترزبرگ، تحت تاثیر قدرت تام قرار می گیرم و حتی از جاذبه مقاومت ناپذیر آن شرمسار می شوم. افسون کتاب هم در همین نهفته است: تام یقین دارد که هیچ کس در برابرش تاب مقاومت ندارد. پیامد اصلی روایت تام سایر به صیغه سوم شخص این است که تام به آفریده بلا واسطه قدرت خود سرانه خود مارک توین بدل می شود که این پسر بچه را چنان به تصویر می کشد که گویی تا ابد «استثنایی» به نظر می آید.



شماره کارت برای پرداخت مبالغ:



بانک پاسارگاد: ۵۰۲۲۲۹۱۹۰۰۰۴۵۷۳۱



بانک رفاه: ۵۸۹۴۶۳۱۵۲۳۳۴۳۳۲۵



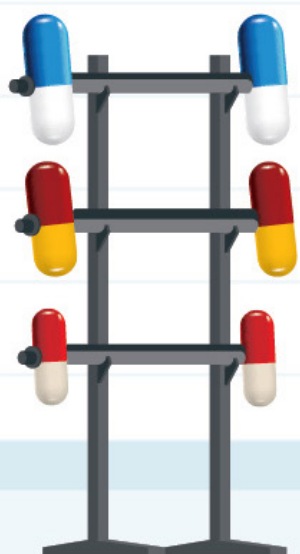
بانک سپه: ۵۸۹۲۱۰۷۰۴۴۰۲۶۳۳۷

بچه‌های آسمان

موسسه خیریه نگهداری و

توانبخشی معلولین بی سرپرست

bachehayeasman.org



با دریافت **قلک های بچه های آسمان**، ما را در تامین هزینه های نگهداری، توانبخشی و درمان افراد معلول بی سرپرست یاری نمایید.

دریافت قلک: ۰۲۱-۴۳۶۱۳