

چگونه مانند مردان حرفه‌ای، لباس (کت و شلوار) رسمی بپوشیم؟



کارکنان پنج ستاره
www.karkonan.com

نویسنده: جابر مرتضایی



چگونه مانند مردان حرفه‌ای، لباس رسمی بپوشیم؟

چگونه مانند مردان حرفه‌ای، لباس (کت و شلوار) رسمی بپوشیم؟

نویسنده: جابر مرتضایی

صفحه آرایی: مجتبی محمودی

ناشر: وبسایت کارکنان

www.karkonan.com

نحوه انتشار: پی دی اف PDF

تعداد صفحه: ۲۵

قیمت: رایگان - غیر قابل فروش



توزیع این کتاب با ذکر منبع برای تمام سایت‌ها بلامانع است!



**اگر این کتابچه را مفید دانستید، حداقل به
یک نفر دیگر بدهید تا آنرا مطالعه کند!**

(از لطف و محبت شما بسیار سپاسگزارم)

به هر شکلی؛ مثلاً...

در شبکه های مختلف اجتماعی منتشر کنید.

در سایت خود برای دانلود رایگان قرار دهید.

برای دیگران ایمیل کنید.

...

فهرست مطالب

- ۶ مقدمه
- ۷ دسته بندی کت براساس چاک
- ۹ انتخاب کت براساس دکمه و نحوه بستن آنها
- ۱۰ نکات بیشتری درمورد دکمه ها
- ۱۱ مدل دوخته شده دکمه ها
- ۱۲ برای کت و شلوارهای رسمی از چه رنگی استفاده کنیم؟
- ۱۳ کت های نامناسب!
- ۱۵ نکات ممنوعه!
- ۱۶ اندازه کت
- ۱۷ اشتباه بزرگ افراد قد کوتاه یا لاغر
- ۱۸ کت مناسب افراد چاق
- ۱۹ جنس پارچه - پالتو
- ۲۰ پاچه های نامناسب شلوار!
- ۲۲ شلوار مناسب افراد قد کوتاه
- ۲۴-۲۵ دو پیشنهاد ویژه برای شما!

درباره نویسنده:

جابر مرتضایی، مشاور و مدرس در زمینه آداب معاشرت و تشریفات در محیط کار می باشد.

او و همکارانش بصورت تخصصی به صاحبان کسب و کار و سازمان ها راهنمایی می کند که کارگاهها و دورههای متناسب با نیاز آموزشی کارکنان خود را در زمینه آداب معاشرت و تشریفات بصورت کاملاً حرفه ای طراحی و برگزاری نمایند.

آموزشها بصورت حضوری (در محل کار شما) و غیرحضوری (بسته های آموزشی) می باشد.

برای اطلاعات بیشتر به وبسایت کارکنان به آدرس www.karkonan.com مراجعه کنید.



مقدمه:

یکی از اصلی ترین دغدغه هایی که آقایان در محیطهای کاری دارند بالاخص اگر رسمی هم باشد، چگونگی پوشش آنهاست، من به آنها کاملاً حق می دهم چون تاثیری که ما در ۵ ثانیه اول می گذاریم حتی از ۵ ساعت بعدی ما هم مهمتر است و تاثیری که ما در اولین دیدار روی دیگران می گذاریم پایدارترین می باشد و باعث می شود برای همیشه بر اساس نگاه اول و نگرشی که نسبت به ما پیدا کرده اند، در ادامه نیز بر همان اساس قضاوت کنند! در این کتابچه سعی می کنم از اهمیت و تاثیر پوشش صحبتی نکنم، چون شما به اندازه کافی از اهمیت نوع و چگونگی پوشش خود در فضاهای اجتماعی آگاهی دارید که باعث شده این کتابچه را مطالعه بفرمایید و می دانید کوچکترین تغییر در وضعیت ظاهری شما می تواند نتایج را به کلی تغییر دهد!

خرید لباسهای گران قیمت و لوکس لازم نیست، شما باید بدانید برای محیط های رسمی چه لباسی را انتخاب کنید و چگونه بپوشید!

در ادامه با من همراه باشید تا موارد بسیار ضروری که باید در انتخاب و چگونگی کت و شلوار خود در نظر بگیرید را با شما در میان بگذارم. از شما بسیار سپاسگزارم



دو صفحه انتهای این کتابچه را مطالعه فرمایید.

با عرض سلام خدمت شما دوست محترم و گرامی

این کتابچه تنها متن ویدئو دوم (از مجموع ۱۰ ویدئو آموزشی) از محصول آموزشی (چگونه رسمی لباس بپوشیم؟) می باشد که برای موارد دیگری مثل پیراهن، کمر بند، کراوات، ساعت، کارت ویزیت، کیف و... صحبت کرده ام!

برای تهیه نسخه کامل این محصول آموزشی چند راه وجود دارد:

راه اول: **برای دسترسی مستقیم به صفحه محصول اینجا کلیک کنید.**

راه دوم: **لینک زیر را در مرورگر خود کپی کنید**

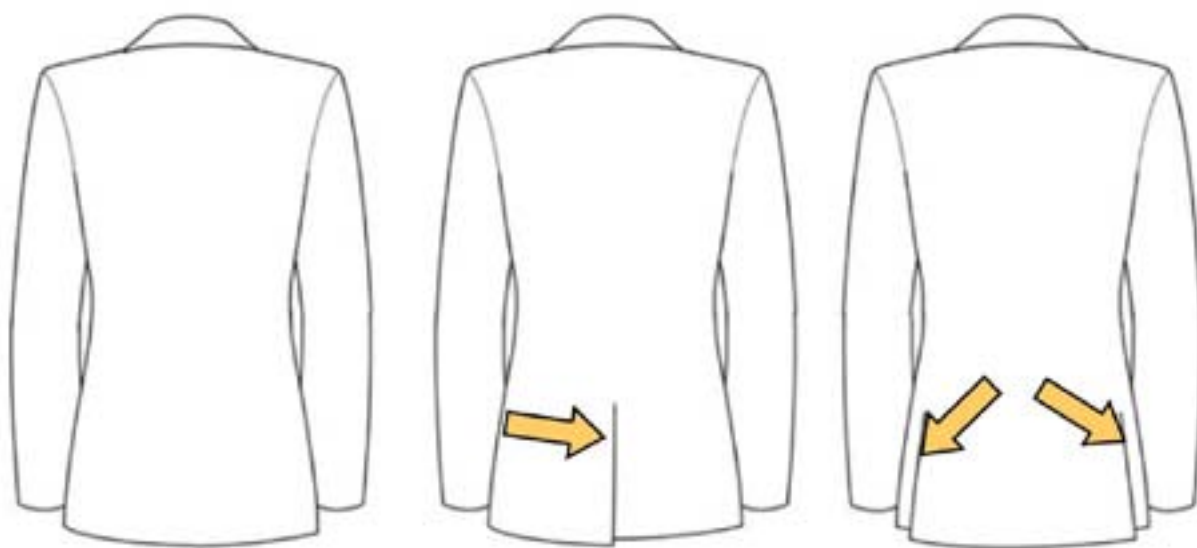
[/http://karkonan.com/product/lebas](http://karkonan.com/product/lebas)

راه سوم: **به وبسایت زیر مراجعه و در منو بخش محصولات را انتخاب فرمایید.**

www.karkonan.com

در ابتدا می خواهم مواردی که باید در انتخاب کت رسمی در نظر بگیریم صحبت کنم.

دسته بندی کت براساس چاک



اگر بخواهم کت ها را براساس چاک دسته بندی کنم:

دسته اول: هیچ چاکی ندارند.

دسته دوم: کت هایی که فقط یک چاک و آنهم در وسط کت می باشد.

دسته سوم: کت هایی که دو چاک دارند که در دو طرف کت می باشد.

لباس رسمی آقایان

معمولاً برای محیط های رسمی از کت های دوچاک استفاده می شوند اما فردی که هم می پوشد بستگی دارد، کت های تک چاک برای افرادی مناسب می باشد که بیش از اندازه چاق هستند و یا در قسمت پشت درشت اندام هستند و دسته ی سوم برای افرادی مناسب می باشند که لاغر یا قدبلند هستند که باعث تناسب بین شانه ها یا قسمت پایینی بدن می شوند.

اما پیشنهاد می کنم افرادی که چاق هستند و یا در قسمت پایینی بدن درشت اندام هستند از کت های دو چاک استفاده نکنند ولی در حالت معمول از کت هایی استفاده کنید که دو چاک هستند. این نکته را اضافه کنم زمانیکه شما کتی را خریداری می کنید در قسمت های چاک کُک دارند و باید حتماً این کُک را باز کنید.



نکته مهم: برخی تصور می کنند آرم هایی که دوزندگان بر سراسترین کت ها می زنند باید به همان شکل باشند!

در صورتیکه هرگونه آرمی که در سراسترین شما باشد، باید از کت جدا کنید.
(معمولاً بسیاری از افراد این نکته را رعایت نمی کنند)



لباس رسمی آقایان

انتخاب کت براساس تعداد دکمه ها و نحوه بستن آنها



اگر بخواهم کت ها را براساس دکمه های آنها دسته بندی و نحوه بستن دکمه را را بگویم:
دسته اول: کت هایی که فقط یک دکمه در وسط دارند و شما زمانیکه ایستاده اید یا در حال راه رفتن هستید باید این دکمه را ببندید.

دسته دوم: کت هایی هستند که دو دکمه هستند و در زمان راه رفتن یا ایستادن باید دکمه بالایی را ببندید و دکمه پایینی را همیشه باز بگذارید.

دسته سوم: کت هایی که سه دکمه هستند که باید دکمه وسط را ببندید و دکمه پایینی را همیشه باز بگذارید، البته دکمه اول و در بالا کاملاً اختیاری می باشد و شما می توانید آنرا باز بگذارید یا ببندید (اگر راحت هستید می توانید دکمه را ببندید و اگر احساس تنگ بودن کت می کنید آنرا هم می توانید باز بگذارید).

لباس رسمی آقایان

نکته های بیشتری درباره بستن دکمه ها



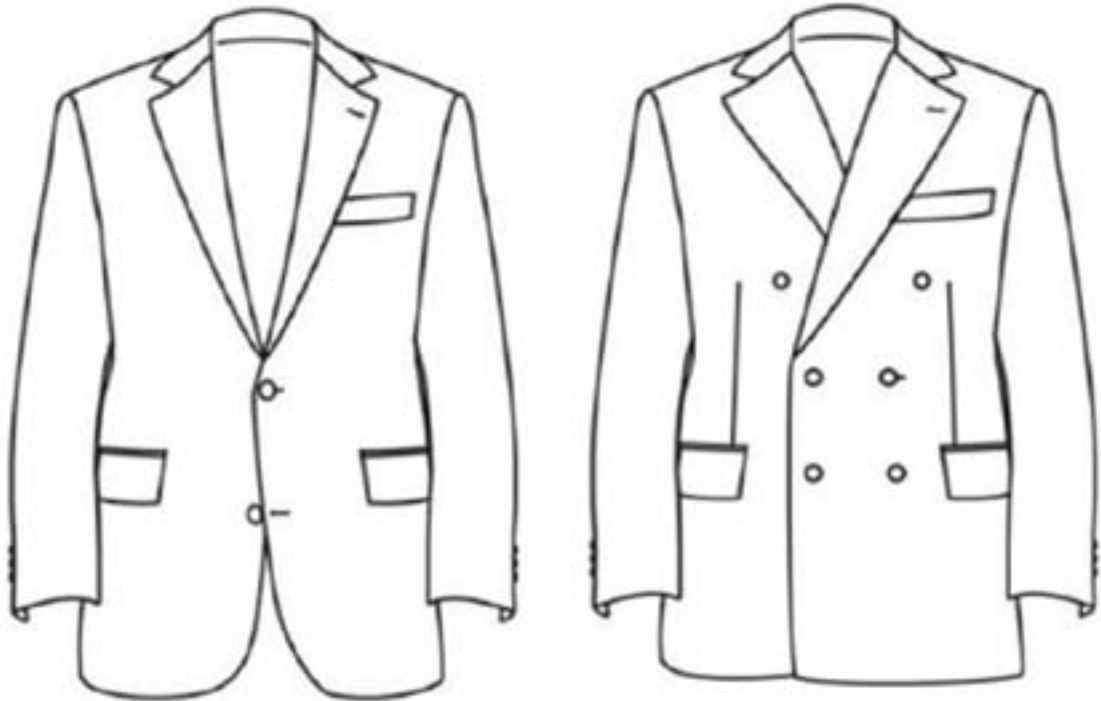
هر چقدر که کتی دکمه کمتری داشته باشد رسمی تر می باشد.

(پیشنهاد شخصی من این هست که افرادی که قد کوتاه هستند از کت های دو دکمه استفاده کنند و افراد قد بلند از کت های سه دکمه استفاده کنند و البته این نظر من بود و هیچ ضرورتی ندارد که این مورد را اجرا کنید)

زمانیکه دکمه های شما بسته باشد و بنشینید آن کت حالت نامناسبی خواهد گرفت و به هیچ عنوان این مورد را فراموش نکنید، زمانیکه در ایستاده اید یا در حال راه رفتن هستید حتماً دکمه های خود را براساس آنچه که قبلاً درباره بستن دکمه ها گفتم، دکمه های خودتان را ببندید.

لباس رسمی آقایان

مدل دوخته شده‌ی دکمه‌ها روی کت به دو شکل می باشد:



مدل اول: در شکل سمت راست دیده می شود، دکمه‌ها در دو ردیف دوخته شده است.

مدل دوم: در شکل سمت چپ می توانید ببینید، مدل دوخته شده دکمه‌ها در یک ردیف و در وسط می باشد.

در حالت معمول از کت‌هایی استفاده کنید که مدل دکمه‌ها در یک ردیف (مانند مدل سمت چپ) هستند.

لباس رسمی آقایان

برای کت و شلوارهای رسمی از چه رنگی استفاده کنیم؟

رنگ کت رسمی



رنگ‌هایی که برای محیط‌های رسمی پیشنهاد می‌شود یکی از این چهار مورد می باشد:

۱. سورمه‌ای ۲. مشکی ۳. قهوه‌ای تیره ۴. خاکستری تیره

خصوصیت مشترک تمام این رنگ‌ها این هست که همه آنها تیره هستند، پس تیره بودن رنگ کت و شلوارهای رسمی را در الویت انتخاب خود قرار دهیم.

لباس رسمی آقایان

در ادامه می خواهیم تعدادی کت به شما نشان دهیم که مناسب محیط‌های رسمی نیستند:



مدل اول: کت‌هایی هستند که در لبه‌ی جیب، لبه یقه و لبه‌ی آستین آنها از رنگ یا جنس دیگری استفاده شده باشند، این نمونه کت‌ها بیشتر جوان‌پسند هستند و برای محیط‌های غیررسمی استفاده می‌شوند، پس از این نمونه کت‌ها استفاده نکنید.



مدل دوم: کت‌هایی که ضخامت زیادی دارند یا از جنس کاموا باشند که احتمالاً بخاطر سردی هوا از این کت‌ها استفاده می‌کنند که پیشنهاد می‌شود بجای اینکه از این نمونه استفاده کنید، از پالتو استفاده کنید که در آخر همین مطلب هم نکته‌هایی در مورد پالتو اشاره کردم.

لباس رسمی آقایان



مدل سوم: کت‌هایی هستند که بیش از اندازه براق هستند، این مدل بیشتر برای مجالس و جشن‌های خانوادگی مناسب می‌باشند.



مدل چهارم: کت‌هایی که رنگ روشنی دارند، رنگ‌های روشن برای محیط‌های رسمی مناسب نخواهند بود و همانطور که قبلاً گفتیم تنها از کت و شلواری استفاده کنیم که رنگ تیره دارند.

نکته‌ای که درباره این مدل باید اضافه کنم اینکه رنگ دکمه کت با رنگ کت نباید اختلاف زیادی داشته باشد و بهتر هست که هم‌رنگ باشند.

لباس رسمی آقایان



مدل پنجم: استفاده از دستمال جیب یا جلیقه می باشد که این موارد نیز برای فضاهای رسمی کاملاً اشتباه می باشد.

نکات ممنوعه!



۱. کت تک نپوشیم! همیشه باید جنس و رنگ کت با جنس و رنگ شلوار باید یکدست باشد.

۲. جیب ها خالی! جیب های کت بیشتر برای ظاهر شما می باشد و برای این نیست که در

لباس رسمی آقایان

آن چیزی بریزید و بسیار خوب می‌باشد که همیشه خالی باشد و هیچ برجستگی نداشته باشد.

۳. **باز کردن کت‌ها:** چه بهتر می‌باشد که از همان ابتدا که کت خریدیم، کت‌های جیب را باز نکنیم به دو دلیل این موضوع را به شما گفتم:
۱. این باز نکردن کت، خود اجبار می‌شود که وسیله‌ای در آن نریزید.
 ۲. زمانیکه شما می‌خواهید کت خود را اتو کنید اگر لبه جیب به کت بخاطر کت چسبیده باشد راحت‌تر، بهتر و صاف‌تر اتو خواهد شد.



اندازه



آستین کت

درز سرشانه در انتهای شانه

بلندی کت

آستین کت: آستین کت شما به اندازه آستین پیراهن شما باید به اندازه بین یک تا دو سانت کوتاه‌تر باشد تا زمانیکه کت را بر روی پیراهن خود می‌پوشید، آستین پیراهن شما از زیر کت مانند تصویر زیر بیرون بزند.

لباس رسمی آقایان

بلندی کت: زمانیکه شما بصورت ایستاده هستید باید لبه پایینی کت شما با سرانگشتان شصت شما یکی باشد و کت باید در قسمت پشت شما و همچنین قسمت جلویی شما را بپوشاند.

تنگ یا گشادی کت: برای اینکه بدرستی بدانیم که واقعاً تنگ یا گشاد هست باید یک دست به راحتی داخل کت برود، اگر بیشتر می باشد کت برای شما گشاد می باشد و اگر به سختی دست داخل آن می رود این کت مناسب شما نخواهد بود و تنگ می باشد.



اشتباه بزرگ

افراد قد کوتاه
یا
لاغر

افراد قد کوتاه یا لاغر تصور می کنند اگر کت و شلوار بلندتر و همچنین افراد لاغر کت و شلوار گشادتر بپوشند به همان اندازه قدبلندتر و چاق تر به نظر خواهند آمد، در صورتیکه این طرز تفکر کاملاً برعکس می باشد!!!

زمانیکه شما متناسب با خودتان لباس نمی پوشید و لباس شما بزرگتر از خودتان می باشد، شما از دید دیگران در آن لباس کوچکتر دیده خواهید شد و اگر لاغر هستید اگر کت و شلوار گشادتری برای خود انتخاب کنید در آن پوشش لاغرتر به چشم خواهید آمد!

لباس رسمی آقایان



کت مناسب افراد چاق

ساده و بدون طرح

دوچاک خیر

بستن دکمه ها، لاغرتر

سه دکمه

کاملاً ساده و بدون طرح باشد (مخصوصاً از کت و شلوارهای چهارخانه استفاده نکنید که چاق تر و قد کوتاه تر بنظر خواهید آمد)

دوچاک خیر: از کت‌های دوچاک استفاده نکنید که باعث خواهد شد که قسمت باسن و کمر شما بزرگتر به چشم خواهید آمد.

بستن دکمه‌ها: برخی افراد تصور می‌کنند که اگر دکمه‌های خودشان را نبندند و باز بگذارند چاقی آنها کمتر دیده خواهد شد، در صورتیکه این مورد هم اشتباه می‌باشد، قبول دارم که زمانی که دکمه‌ها بسته باشد و کت به بدن چسبیده باشد، ممکن است برآمدگی‌ها بیشتر معلوم شود اما در نگاه کلی و در نظر دیگران لاغرتر به چشم خواهید آمد.

در آخر پیشنهاد شخصی بنده این هست که اگر چاق هستید، کت‌های سه دکمه بپوشید که ۱. احتمال جدا شدن سایر دکمه‌ها در زمان بستن کم‌تر می‌باشد ۲. بخاطر برآمدگی که در ناحیه شکم می‌باشد در صورت بسته دکمه‌ها کم‌تر به چشم خواهد آمد ۳. فاصله دو طرف کت از همدیگر بسیار کمتر خواهد بود و مانع دیده شدن پیراهن در قسمت پایینی کت و بیرون زدگی آن خواهد شد.

لباس رسمی آقایان



جنسی پارچه

تک رنگ و ساده
اگر خط دار یا طرح دار باشد...

باید کاملاً ساده و بدون طرح باشد، اما بعضی افراد شاید بخواهند سلیقه ای انتخاب کنند و کت و شلواری طرح دار بپوشند، در این صورت اگر طرح دار می باشد باید تفاوت رنگی بین طرح کت و شلوار با رنگ اصلی کت و شلوار نباشد و همچنین طرح‌ها و خط‌های کت و شلوار نازک باشد و درشت نباشد.

پالتو



ممکن است در فصل‌های سرد شما بخواهید از کت‌های ضخیم‌تر استفاده کنید تا گرم‌تر باشید، چه بهتر که بجای کت ضخیم‌تر از پالتو استفاده نمایید.

اگر تصمیم گرفتید از پالتو استفاده نمایید:

۱. رنگ کت و شلوار با رنگ پالتو یکرنگ و یا نزدیک به هم باشد.

۲. اگر پالتو پوشیدید زیر آن حتماً کت بپوشید.

۳. اگر دکمه‌های پالتو شما باز می باشد، دکمه‌های کت خود را براساس نکته‌هایی که قبلاً در رابطه با بستن دکمه‌های کت عرض کردم، ببندید.

لباس رسمی آقایان



مدل اول: پاچه دم پا گشاد؛

زمانیکه شما از این مدل شلوارها استفاده می کنید، نصف کفش را خواهد گرفت.

مدل دوم: پاچه هایی که بیش از اندازه بلند هستند؛

زمانیکه ما شلواری را خریدار می کنیم ممکن است قسمت هایی از آن بلند باشد که باید آن قسمت های اضافه را کوتاه کرد.

مدل سوم: پاچه های پف کرده؛

ممکن است که شما پاچه های شلوار خود را به داخل تازده باشید اما اتو نکرده باشید یا تا کردن شما به داخل زیاد باشد که این باعث پاچه ای خواهد شد که پف کرده است.

لباس رسمی آقایان

نکته مهم

زمانیکه با کفش هستید اندازه بزنید!



نکته‌ای که در زمان اندازه زدن و بعد برش آن حائز اهمیت می‌باشد اینکه حتماً کفش خود را بپوشیم و بعد اندازه بزنیم و طوری اندازه زده شود که پاچه‌های شلوار تا ابتدای پاشنه کفش بیاید.

بسیاری افراد بدون اینکه کفش خود را بپوشند پاچه شلوار خود را اندازه می‌زنند زمانیکه کفش خود را می‌پوشند پاچه شلوار تا ابتدای پاشنه کفش نمیرسد و بیش از اندازه کوتاه شده است، پس کفش پوشیده اندازه پاچه شلوار خود را بزنید.

لباس رسمی آقایان

افراد قد کوتاه

فاق بلند

شلوار با مدل راه راه

کت های کوتاه تر

گشاد نباشد

تنگ تر، بلندتر

پاکتی نباشد!

فاق بلند؛

شلواری که استفاده می کنیم ممکن است در قسمت بالای زیپ بلندتر یا کوتاه تر باشند و افراد قد کوتاه باید شلواری بپوشند که در قسمت بالای زیپ آن بلندتر باشد (فاق بلند) تا پاهای این دسته از افراد نیز بلندتر به نظر برسد، هر چقدر شلوار بلندتر باشد به همان نسبت قد افراد هم بلند به نظر خواهد رسید.

شلوار با مدل راه راه؛

این دسته از افراد در انتخاب شلوار بجای اینکه از مدل های چهارخانه یا پهن تر استفاده کنید، از مدل های راسته (راه راه) استفاده کنید.

کت کوتاه تر؛

افراد قد کوتاه باید کتی را انتخاب کنند که کمی نسبت به افراد معمولی یا قد بلند، کوتاه تر

لباس رسمی آقایان

باشد چون هر چقدر کت کوتاه‌تر باشد قسمت پایینی بدن بلندتر به نظر می‌رسد و در کل قد بلندتر می‌رسد (هرچقدر کاری کنید که قسمت پایینی بدن شما نسبت به قسمت بالایی شما بلندتر به نظر برسد بهتر است)

گشاد نباشد؛

هر چقدر که شلوار شما گشادتر باشد قد شما کوتاه‌تر به نظر می‌رسد، پس شلواری انتخاب کنید که متناسب اندازه پاهای شما باشد.

تنگ‌تر، بلندتر؛

هر چقدر که شلوار شما تنگ‌تر باشد قد شما بلندتر به چشم خواهد آمد، اما اگر لاغر هستید مواظب باشید این تنگ بودن خیلی زیاد نباشد.

پاکتی نباشد؛

پاچه پاکتی به این معناست که نباید در زمان تا زدن شلوار به بیرون باشد بلکه باید به داخل تازده شود و بیشتر از بین یک تا دوسانت نباشد و بعداز تا زدن حتماً اتو شود تا کاملاً حالت پف کرده بوجود نیاید.

امیدوارم این مطالب برای شما مفید باشد و بتوانید از آن استفاده کافی را ببرید

موفق باشید!

پیشنهاد اول:

می دانیم مطالبی که در بالا گفته شد لازم بود اما کافی نبود! برای اینکه انتخاب و نحوه پوشش رسمی آقایان را بطور کامل بیاموزید، محصول آموزشی را برای شما آماده کرده ایم.



برای تهیه نسخه کامل این محصول آموزشی چند راه وجود دارد:

راه اول: برای دسترسی مستقیم به صفحه محصول **اینجا کلیک کنید**.

راه دوم: لینک زیر را در مرورگر خود کپی کنید

[/http://karkonan.com/product/lebas](http://karkonan.com/product/lebas)

راه سوم: به وبسایت زیر مراجعه و در منو، بخش محصولات را انتخاب بفرمایید.

www.karkonan.com

پیشنهاد دوم:

دوره ای بصورت کاملاً رایگان در وبسایت کارکنان داریم که شامل ۵ فیلم آموزشی (اسلاید+صوت) می باشد که بصورت فشرده آداب معاشرت در محیط کار را آموزش می دهد!

سرفصل آموزشی ها:

۱. نحوه احوالپرسی و دست دادن ۲. آداب معاشرت با همکاران

۳. آداب معاشرت با مدیران ۴. آداب معاشرت با کارکنان

۵. آداب معاشرت با مشتریان و ارباب رجوع



برای دانلود رایگان فیلم های آموزشی و متن آن

به سایت کارکنان به آدرس



www.karkonan.com

مراجعه بفرمایید.