

سبک پوشش



چه بپوشیم، کجا بپوشیم؟

آراسته و پیراسته، همچون رسول مهربانی

■ زهر اهنربخش

بی تردید این موضوع خیلی مهم است که در مناسبات مختلف، لباس مناسب آن موضوع را انتخاب و استفاده کنیم. تا به حال به این نکته توجه کرده‌اید که ما بر چی از افراد را قدر تمند، بعضی را شوخ و بانمک و برخی را غیر قابل پیش‌بینی می‌دانیم؟ ما حتی در باره افرادی که برای بار اول آنها را دیده‌ایم با توجه به نوع پوششی که دارند برایشان ارزش گذاری می‌کنیم. دلیل این موضوع حسی است که نحوه پوشش و لباس‌های آن فرد به ما می‌دهد. حتی در باره خود ما نیز این مطلب صدق می‌کند و باید توجه داشته باشیم که طبق لباسی که در مراسم‌های خاص می‌پوشیم خود را ارزشگذاری می‌کنیم. این تأثیری است که لباس‌ها و ظواهر روی رو حیات ما می‌گذارد.

■ تأثیر پوشش در نگرش و رفتار ما

محققان متوجه شدند افراد زمانی که لباس مورد علاقه‌شان را می‌پوشند، برخی تغییرات روانشناسی در آنها اتفاق می‌افتد و پوشش و لباس‌های مختلف بر رفتار افراد تأثیر بسیار زیادی دارند. لباس‌هایی که ما می‌پسندیم و انتخاب می‌کنیم می‌تواند بر خلق و خو، روحیات، اعتماد به نفس و حتی ارتباطمان با دیگران تأثیر فراوانی داشته باشد. معمولاً وقتی که فرد لباسی رسمی می‌پوشد ذهن او برای تمرکز و کار کردن در آماده‌ترین وضعیت ممکن قرار می‌گیرد و احساس اعتماد به نفس او بیشتر می‌شود، زیرا در استفاده از این لباس‌ها فرد مجبور است صاف بنشیند و بایستد و مراقب رفتارش باشد. پوشیدن لباس رسمی باعث بیشتر شدن آگاهی افراد نسبت به وظیفه‌ای که به آنها محول شده می‌شود و افراد را برای ارائه بهتر انجام دادن آن کار ترغیب می‌کند. این حس می‌تواند هورمون‌هایی که نقش سلطه‌گری را بر جسته‌تر می‌کند، تحریک کند. در ذهن ما ثبت شده است که لباس ورزشی مخصوص ورزش کردن است. به همین دلیل زمانی که لباس ورزشی را به تن می‌کنید احساس تحرک و فعالیت به شما دست می‌دهد. مثال دیگر، کسی که در آزمایشگاه کار می‌کند با پوشیدن رپوش آزمایشگاه مصمم‌تر و این باعث می‌شود که او را به سوق دهد. حتی استفاده از یونیفرم مدرسه می‌تواند این مسئله را به دانش آموزان والدین آنها یادآور شود که کار را جدی بگیرند. حتی لباس‌های زیر ما تأثیر زیادی به درک

راه‌نما

من می‌خواهم مسئله حجاب را ذکر کنم و اشاره کنم: پول‌های زیادی خرج می‌کنند، فعالیت زیادی می‌کنند، صد‌ها رسانه را - از انواع و اقسام رسانه‌ها- به کار می‌گیرند برای اینکه بتوانند روی این نقطه حساس، [یعنی] نقطه هویت مستقل فرهنگی زن مسلمان اثر گذاری کنند. دشمنان ما واقعاً خودشان را در خارج از کشور [برای این کار] می‌کشند. از طرق مختلف حالا چند پول خرج می‌شود برای اینکه بتوانند این تلویزیون‌ها و این رادیوها و این فضای مجازی و این سایت‌های اینترنتی را به کار بیندازند -مدام تبلیغ نکن، بگو، صد بار- که چه بشود؟ که نتیجه‌اش بالاخره این بشود که مثلاً فرض کنید چهار دختر فریب بخورند و در خیابان حجابشان را بردارند. این همه خرج، این همه زحمت، این همه فکر، پشت سر این کار است، دارند تلاش می‌کنند، [اما] تلاششان عقیم است، نتیجه‌اش این است که چهار نفر - حالا چهار دختر در گوشه کناری -فریب بخورند یا انگیزه‌های گوناگون پیدا کنند؛ بعضی‌شان هم ممکن است پول بگیرند -حالا من نمی‌دانم، نمی‌توانم قطعاً بگویم- و این روسری را از سرشان بردارند یعنی مثلاً ما چه شدیم! نتیجه همه آن تلاش، خلاصه می‌شود در این نتیجه کوچک حقیر: (۱۳۹۶/۱۲/۱۷)

خودنمایی و جلوفروشی، یک لحظه است و آثار سوء آن برای کشور، برای جامعه، برای اخلاقی، حتی برای سیاست، آثار مخرب و ماندگار است. در حالی که ملاحظه عفاف، ملاحظه خدو شرعی در رفتار و حرکات بانوان، اگر چنانچه سختی‌هایی داشته باشد، سختی کوتاهی است، اما آثارش، آثار عمیق و ماندگاری است. خود خانم‌ها خیلی باید مراقبت کنند مسئله حجاب، مسئله عفاف، را وظیفه آنهاست. افتخار آنهاست، شخصیت آنهاست. حجاب مایه شخص و آزادی زن است؛ برخلاف تبلیغات ابلهانه و ظاهر بینانه مادی گرایان، مایه اسارت زن نیست. زن با برداشتن حجاب‌های خود، با عریان کردن آن چیزی که خدای متعال و طبیعت پنهان بودن آن را از او خواسته، خودش را کوچک می‌کند، خودش را سبک

درونی و شناختی که از خود داریم اشاره می‌کند و میزان اعتماد به نفسمان را می‌توان به میزان اهمیت دادن به این لباس‌ها ارزیابی کرد.

■ حجاب زن و مرد ندارد

در انتخاب پوشش باید توجه داشت که حدود مجاز رعایت شود و نوع پوشش سبب تحریک جنس مخالف نشود. باید توجه داشته باشیم که موضوع حجاب و پوشش به تمام انسان‌ها زن و مرد و پیر و جوان مربوط است و اینگونه نیست که حجاب داشتن پوشش مناسب تنها به خانم‌ها اختصاص داشته باشد و مردها الزامی برای رعایت آن نداشته باشند. بر این اساس همه باید از پوشش مناسب بر خوددار باشند تا از این طریق عزت و سلامت نفس تمام جامعه محفوظ بماند و زمینه و شرایط وقوع فساد و تباهی از بین برود.

رعایت پوشش مناسب برای هر کسی عزت به مرغان می‌آورد و او را از دسترس سودجویان و افراد ضعیف‌النفس دور نگه می‌دارد. واقعیت این است که متأسفانه بعضی از افراد می‌پندارند باید حجبی و ظاهر شدن در برابر مردم با پوششی نامناسب سبب می‌شوند که سایرین زیبایی‌های آنها را ببینند و آنها را تحسین کنند. در حالی که این فکر و تصور کاملاً اشتباه است، نداشتن پوشش مناسب و نمایش خود به دیگران، از مطلوبیت انسان‌ها و به خصوص خانم‌های مکاهد، لذا افرادی با سلامت نفس کمتر تمایل آشنایی و ارتباط با این دسته افراد را دارند. وقتی یک زن خیلی راحت و آسان در دسترس باشد و زیبایی‌های خود را در معرض نمایش بگذارد، دم‌دستی و راحت تلقی و از جاذبه‌اش کسته می‌شود.

اهمیت و ضرورت عفاف و حجاب در کلام رهبری حجاب مایه تشخص و آزادی زن است



می‌کند، خودش را کم‌ارزش می‌کند. حجاب وقار است، متانت است، ارزشگذاری زن است، سنگین شدن کفه آبرو و احترام اوست؛ این را باید خیلی قدر دانست و از اسلام باید به خاطر مسئله حجاب تشکر کرد؛ این جزو نعمت‌های الهی است. (۱۳۹۱/۲/۲۳)

همیشه به شکل غلطی در نظام‌های طاغوتی به زن نگاه شده؛ امروز در غرب هم همین جور است. حالا عده‌ای از زنان -مثل خیلی از مردان -در همین نظام‌های غربی شخصیت‌های برجسته و محترم و پاکیزه‌ای ممکن است در بیابند، لیکن نگاه عمومی به زن که در فرهنگ غربی نهادینه شده، نگاه غلطی است. نگاه‌بازی است، نگاه‌اهانت‌آمیز است؛ از نظر غرب، علت اینکه شما نباید در چادر باشید، نباید حجاب داشته باشید، این نیست که آزاد باشید. شما دارید می‌گویید من با حجاب هم آزادی دارم. او چیز دیگری مورد نظرش است؛ زن را برای نوازش چشم مرد، برای بهروری نامشروع مرد، می‌خواهند به

سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۴۹۸۴۷۱

د

پیامبر اکرم (ص) همواره آراسته بود و به آراستگی امر می‌فرمود. آن حضرت به آراستگی مانند مر تب مسواک زدن، استحمام، گرفتن ناخن‌ها و شانه زدن موی سر، پوشیدن لباس سفید و استعمال عطر توجه می‌کردند و هر وقت قصد بیرون رفتن از خانه یا پذیرفتن کسی را داشتند، موی سر خود را شانه می‌زدند، سر و وضع خود را مر تب می‌کردند، خویشتن را می‌آراستند و برای آنکه تصویر خود را ببینند، در ظرف آبی می‌نگریستند

طبق استفتائات رهبر معظم انقلاب حضرت آیت‌الله خامنه‌ای آقایان نباید لباس خاص خانم‌ها را ببوشند مگر برای یک غرض عقلایی مثلاً اجرای فیلم یا نمایش. بنابراین در کل اگر انسان لباسی بپوشد که برای مثال کوتاه است یا قسمتی از بدن پیداست یا شکل و مدل خاصی دارد و جلب توجه می‌کند و ممکن است انگشت‌نما شود و مردم بگویند این چه وضعیت و لباسی است، اگر در آن حد باشد اشکال دارد و ناپسند است. زن نیز باید لباسی بپوشد که موجب فریفته شدن مردان و جلب توجه آنها نشود.

بر آراستگی و پوشش مناسب در اسلام تأکید فراوان شده است که افراد در جامعه آراسته ظاهر شوند مانند رسول مهربانی یا پیامبر اکرم(ص) که همواره آراسته بود و به آراستگی امر می‌فرمود. آن حضرت به آراستگی را مانند مر تب مقدور وزن، استحمام، گرفتن ناخن‌ها و شانه زدن موی سر، پوشیدن لباس سفید ، استعمال عطر توجه می‌کردند و هر وقت قصد بیرون رفتن از خانه یا پذیرفتن کسی را داشتند، موی سر خود را شانه می‌زدند، سر و وضع خود را مر تب می‌کردند، خویشتن را می‌آراستند و برای آنکه تصویر خود را ببینند، در ظرف آبی می‌نگریستند. وقتی سبب این کار را از ایشان می‌پرسیدند، می‌فرمودند: «خداوند متعال دوست دارد که بندش چون به سوی برادران خود بیرون می‌رود خود را برای آنها بیاراید و زیبا سازد.» طبق آنچه گفته شد، نوع پوشش و ظاهر روی زندگی ما تأثیر فراوانی دارد، از اثر بر روی خلقیات روحی و شخصیتی گرفته تا تأثیر بر تصمیم گیری و شناخت افراد مؤثر است. اگر لباس و پوشش انتخابی مناسب شرایط و موقعیت نباشد، کارگرد و اثر منفی روی کار و زندگی انسان خواهد داشت. باید همواره با رعایت موارد پوشش اسلامی سعی بر انتخاب لباس مناسب کنیم تا در مراحل مختلف زندگی موفق باشیم و همچنین با پوشش ناپسند و نادرست موجب تحریک جنس مخالف و فراهم آوردن زمینه گناه نشویم.

شکل خاصی در جامعه ظاهر بشود. این، بزرگ‌ترین اهانت به زن است؛ حالا ولوا بچندین لُفاق تعارف‌آمیز را بی‌بوشاندو اسم‌های دیگری رویش بگذارد (۱۳۸۸/۷/۲۸)

مطلب این است که تعداد و کیفیت دوستی‌های ما بر شادایی، سلامتی و خطر مرگ ما مؤثر است، شاید بیش از هر چیز دیگری در زندگی، البته به‌جز ترک سیگار.
دانبار فکرش را هم نمی‌کرد که قرار است کتاب او در چنین زمانه تنهایی و عزلتی منتشر شود و برخی خوانندگان گفته او را در این شرایط، موجب قوت قلب بیابند.
خودم شخصاً خیالم راحت شد وقتی جامعه‌زنان که امروز شاه‌ش هستند، این نکته‌اول این‌که گفته می‌شد-والله هنوز به‌زعم بعضی‌ها باغفلت تمام می‌گویند- مگر می‌شود با حجاب با رعایت حدود شرعی و اسلامی، جامعه زن‌ان رشد کند، تکلیف مسئله‌زن در نظام اسلامی چه می‌شود، چنین وضعی را ندانشتم، در دوره طاغوت هم نبوده، قبل از آن هم که وضع تعلیم و تربیت از جهت دیگری اشکال داشته‌است، امروز در نظام اسلامی بحمدالله این فراهم است. حالا تعداد بیشتر برگزیدگان دختر در دانشگاه‌ها امثال آن‌ها، مسئله‌ا در چه است؛ مسئله در چه یک‌این است که همین مجموعه زنان نخیه توانسته‌اند در نظام جمهوری اسلامی در بخش‌های مختلف بدرخشند (۱۳۸۶/۴/۱۳)

شما ببینید الان چندتر خرج می‌کنند و زحمت می‌کشند برای اینکه حجاب را در دنیا از بین ببرند؛ کشورهایی که خودشان را مهد آزادی هم می‌دانند، می‌پینند که چه می‌کنند برای مبارزه با حجاب، حالا همه آن تشکیلاتی که با حجاب مبارزه می‌کنند یک طرف، این خواهر روزگار مومن و دختر جوان ما که با حجاب اسلامی و لباس محجب - یا با چادر یا با آن شکل زیبای ارزشی - جلوی دوربین‌های دنیا ظاهر می‌شود و نشان می‌دهد که به این ارزش پایبند است و این صحنه در همه دنیا منعکس می‌شود، این یک طرف دیگر، او در واقع با این کار، همه آن تبلیغات را خنثی می‌کند. (۱۳۸۷/۷/۱۴)

شاید نام رابین دانبار را نشنیده باشید، اما احتمالاً با کتاب او برخورد خواهید کرد. دانبار استاد بازنشسته روانشناسی کاملی دانشگاه آکسفورد است. او اولین فردی است که گفت ما انسان‌ها احتمالاً دچار محدودیت شناختی در تعداد افرادی هستیم که می‌توانیم به‌راحتی روابط اجتماعی با بانیان را با آنها حفظ کنیم یا به بیان استغن فرای، در بر نامه تلویزیونی کیو‌ای، محدودند تعداد افرادی که «اگر اتفاقی ساعت ۳صبح آنها را در سالن انتظار فرودگاه هنگ کنگ ببینیم، بدون آیین پسا و آن پا کردن می‌رویم و کنارشان می‌نشینیم.»

دانبار در دهه ۱۹۹۰ که پژوهش خود را پیش می‌برد، متوجه شد که اغلب انسان‌ها معمولاً ۱۵۰ دوست دارند (منظور از دوست کسی است که او را به چهره می‌شناسیم و داستان و خاطره‌ای با هم داریم) و از این ۱۵۰ نفر معمولاً فقط می‌شود پنج نفر را صمیمی دانست.

دانبار در کتاب جدیدش دوباره می‌رود سراغ این عدد که مدافع آن بود و آن را حلاجی می‌کند و به این منظور پژوهش‌های متعدد دهه‌های ۷۰ و ۸۰ را به‌دیده می‌آورد. برخی از آنها پژوهش‌هایی است که خود او انجام داده و برخی پژوهش‌هایی که در آنها با انسان‌شناسان و متخصصان ژنتیک و عصب‌شناسان همکاری کرده است. نتیجه اینکه بعد از ۱۵۰ نمی‌تواند دقیق و قطعی باشد، مطمئناً احتمالات تخمین این عدد نامحدودند. اما موضوع به گونه‌ای است که خواننده حاس هم می‌کند احتمالات تخمین این عدد محدودند. او قواعد اینکه خود او در دوستان شناسان اغلب زن‌ها یک نفر را دارند که بهترین دوستشان است؟ چرا برای بسیاری از مردان سخت است که با کسی در میان بگذارند؟ چرا قهر کردن با دوستانمان اینقدر دردناک است؟ مهم‌تر از همه، داشتن (یا نداشتن) دوست چه اثری بر سلامت ذهنی و جسمی ما می‌گذارد؟ در این کتاب، برای هر سؤالی در این باره که به ذهن شما خطور کند، نوعی پاسخ خواهید یافت.

این کتاب هر آنچه را بر غریزه می‌داند با زبان و نگاه علمی برایتان بازگو می‌کند. باوجوداین، می‌توان پیام اصلی کتاب را در یک جمله خلاصه کرد؛ لب مطلب این است که تعداد و کیفیت دوستی‌های ما بر شادایی، سلامتی و خطر مرگ ما مؤثر است، شاید بیش از هر چیز دیگری در زندگی، البته به‌جز ترک سیگار.

دانبار فکرش را هم نمی‌کرد که قرار است کتاب او در چنین زمانه تنهایی و عزلتی منتشر شود و برخی خوانندگان گفته او را در این شرایط، موجب قوت قلب بیابند.
خودم شخصاً خیالم راحت شد وقتی جامعه‌زنان که امروز شاه‌ش هستند، این نکته‌اول این‌که گفته می‌شد-والله هنوز به‌زعم بعضی‌ها باغفلت تمام می‌گویند- مگر می‌شود با حجاب با رعایت حدود شرعی و اسلامی، جامعه زن‌ان رشد کند، تکلیف مسئله‌زن در نظام اسلامی چه می‌شود، چنین وضعی را ندانشتم، در دوره طاغوت هم نبوده، قبل از آن هم که وضع تعلیم و تربیت از جهت دیگری اشکال داشته‌است، امروز در نظام اسلامی بحمدالله این فراهم است. حالا تعداد بیشتر برگزیدگان دختر در دانشگاه‌ها امثال آن‌ها، مسئله‌ا در چه است؛ مسئله در چه یک‌این است که همین مجموعه زنان نخیه توانسته‌اند در نظام جمهوری اسلامی در بخش‌های مختلف بدرخشند (۱۳۸۶/۴/۱۳)

شما ببینید الان چندتر خرج می‌کنند و زحمت می‌کشند برای اینکه حجاب را در دنیا از بین ببرند؛ کشورهایی که خودشان را مهد آزادی هم می‌دانند، می‌پینند که چه می‌کنند برای مبارزه با حجاب، حالا همه آن تشکیلاتی که با حجاب مبارزه می‌کنند یک طرف، این خواهر روزگار مومن و دختر جوان ما که با حجاب اسلامی و لباس محجب - یا با چادر یا با آن شکل زیبای ارزشی - جلوی دوربین‌های دنیا ظاهر می‌شود و نشان می‌دهد که به این ارزش پایبند است و این صحنه در همه دنیا منعکس می‌شود، این یک طرف دیگر، او در واقع با این کار، همه آن تبلیغات را خنثی می‌کند. (۱۳۸۷/۷/۱۴)

|یکشنبه ۷ شهریور ۱۴۰۰ | ۲۰ محرم ۱۴۴۳ |

سبک ارتباط



دوست خوب شادی و سلامتی هدیه می‌کند

اگر از دوستی مراقبت نکنیم خیلی زود می‌میرد

چرا اغلب زن‌ها یک نفر را دارند که بهترین دوستانشان است؟ چرا برای مردان سخت است رازی را با کسی در میان بگذارند؟ چرا قهر کردن با دوستانمان اینقدر دردناک است؟ رابین دانبار کتابی نوشته است برای پاسخ به چنین پرسش‌هایی، دانبار می‌گوید قرنطینه و جدایی از حلقه دوستان حتی بر سلامتی جسمانی ما هم تأثیر گذاشته است.

مسکن مغز هستند؛ اسکن‌های مغزی نشان داده‌اند که احساس گرمای اجتماعی‌ای که از دوستانمان دریافت می‌کنیم مشابه احساس گرمای فیزیکی یک شی گرم در دستمان است.) اما کتاب به ما این هشدار را هم می‌دهد که به اثری که قرنطینه بر میزان افسردگی و اضطراب و همین‌طور مثلاً بر زوال شناختی دارد حتماً توجه کنیم (زندگی اجتماعی بی‌روح خطر زوال عقل را افزایش می‌دهد) و حواسمان باشد که ترمیم این آثار منفی، پس از خلاصی از قرنطینه، چقدر می‌تواند دشوار باشد. همانطور که دانبار آشکار می‌کند، دوستی نیازمند مایه گذاشتن است. اگر از آن مراقبت نشود «زود می‌میرد.» فاصله، حتی در عصر تلفن همراه، بالای جان دوستی است.

سوای همه اینها، جذاب‌ترین بخش کتاب دانبار مطمئناً بخش‌هایی است که به جنسیت اشاره دارد. خنده‌دار است که چطور نویسنده غالباً توانسته، خوب یا بد، بر کلیشه‌های قدیمی جنسیتی مهر تأیید بزند (من هم مثل بسیاری از زنان -تک‌گویی احساساتی هستم- از اینکه بگویند جنسیت من شهیدی‌تر است بیزارم، حتی اگر تاحدی هم به آن افتخار کنم.) آیا درباره مردی که عاشقش هستی دگرانید که اگر از دیده‌اش بروید دلش هم می‌ریود؟ خب، غم‌انگیز است، احتمالاً از یاد می‌روید (طبق یک مطالعه، تنها عاملی که به‌طور معنا‌داری بر صمیمیت ادراک‌شده مردان از روابطشان اثر می‌گذارد بسامد ارتباط و تماس است.) آیا واقعاً تعداد دوستان زن‌ها بیشتر از مردهاست و آیا روابطشان با دوستانشان قوی‌تر است؟ بله، ما زن‌ها انتظارات بسیار بیشتری از روابط دوستی داریم، به‌خصوص در زمینه رابطه متقابل (حمایت دوطرفه) و در میان گذاشتن افکار و احساسات (خودآشکار سازی) و این چیزی است که احتمالاً در دادگاه‌های خانواده بازتاب یافته است.

اما جایی که کتابی مثل کتاب دانبار نمی‌تواند وارد آن شود عمق دوستی است؛ شور و حرارت ویژه آن، راحتی منحصربه‌فرد و در عین لطافتی که در

دارد، فراز و نشیب‌های آن. اینجا دیگر قلمرو رمان‌ها و فیلم‌هاست. اما این کتاب باعث می‌شود به دوستی‌های خود فکر کنید و شاید موجب شود نگران کسانی شوید که به نظر می‌رسد روزگار را بدون رفیقی می‌گذرانند (واقعاً چطور می‌توانند؟) من باور ندارم افراد بدون فرزندی مثل من لزوماً دوستان بهتری اند؛ دو نفر از پنج دوست مؤنث و نزدیک من مادرند و نزدیک‌ترین دوست مذکر من پدر است. ولی خب همه ما زوج‌هایی را می‌شناسیم که دوستی‌هایشان را به‌شدت تاحده گرفته‌اند و می‌توانیم ببینیم که به‌وضوح همگین هستند، غمی که مثل گزل سمی از آنها بلند می‌شود، زندگی طولانی است. یک نفر هر که باشد، نمی‌تواند همه نیازهای زندگی‌تان را برآورده کند.

داشتن نبوغ رفاقت یا حتی داشتن استعدادی متوسط در این زمینه، چیز بسیار خوبی است. من هر روز بیشتر و بیشتر از تنهایی این روزها به هراس می‌ایتم. از کمبود شایعه. از همه انشعابات رودخانه داستان گویی که اخیراً خشک شده‌اند.

این سکوت کر کننده است. دیگر چطور می‌توانیم یکدیگر را بعد از چندی ببینیم و از آخرین اخبار زندگی هم خبر بگیریم؟ اما به خودم می‌گویم ما همگی فقط منتظریم تا فرصت فراهم شود. یک روز از همین روزها، بالاخره زنگ پایان خواهد خورد و ما مثل همه پدرسه‌ای‌ها می‌پریم در آغوش هم. مغزمان بار دیگر از خوشی سوت خواهد کشید و «سرخوش» خواهیم بود، کلمه‌ای که حتی دانبار هم استفاده می‌کند.

*** نقل از وب سایت تر جمان / نوشته: ریچل کوک / تر جمه: حسینی سهرابی فر / مرجع: گاردین**