

آراستگی چیست و حدود آن کدام است؟ چه نوع لباسی و آرایشی معرف آراستگی است؟ آیا رابطه ای میان آراستگی با زیبایی و جذابیت وجود دارد؟ چگونه آراستگی در دوستی ها و روابط میان فردی، تأثیرگذار است؟ هنجارهای مورد قبول در آراستگی کدام اند؟ ... این پرسش ها از جمله دل مشغولی های نوجوانان و جوانان فرهنگ ماست. در این مختصر با توجه به آموزه های دین و داده های روانشناسی، برخی سؤالات را پاسخ می گوئیم.

## برداشت های اولیه

عموماً اعتقاد بر این است که «برداشت های اولیه» بسیار اهمیت دارند. بسیاری از ما می پذیریم که برداشت های اولیه ای که از دیگران داریم، روند ارتباط ما را با آنان به صورتی حیاتی شکل خواهند داد. این پدیده را در روانشناسی اجتماعی «اثر تقدّم» می گویند، از این رو افراد برای حضور در مصاحبه شغلی، دیدار با دوست جدید، اولین ملاقات با همسر آینده خویش، و... که در آن، نخستین برخورد را با دیگری دارند، با دقت تمام، خود را آماده می کنند. «ارتباط غیر کلامی» در شکل گیری برداشت اولیه بسیار مؤثر است. یک نگاه، لحن کلام، نوع لباس، قیافه ظاهری، و... کافی است تا اطلاعات مفصّلی را در اختیار ما قرار دهد. آراستگی در هر یک از نمودارهای ارتباط غیرکلامی مانند: حالات چهره و قیافه ظاهری، تماس چشمی و نگاه، لباس و حرکات بدن، و لحن کلام، می تواند در نوع برداشتی که از ما می شود، مؤثر باشد. پیش از آن که به توضیح کانال های اساسی ارتباط غیرکلامی با دیگران بپردازیم، بهتر است به اختصار چند جمله ای درباره مفهوم آراستگی در فرهنگ خودمان سخن بگوئیم

## مفهوم آراستگی

آراستن به معنای زینت دادن و تزیین کردن است؛ چنین تا بیامد مه فرودین بیاراست گلبرگ، روی زمین فردوسی خویشتن آراسته از بهر او خود ورا پروای غیر دوست، کو؟ مولوی معانی دیگری مانند منظم و مرتّب بودن، هماهنگ بودن، آماده و مهیا بودن نیز گفته شده که کاملاً مرتبط با معنای اول است؛ زیرا تزیین کردن به نوعی با نظم و تقارن و نیز هماهنگی همراه است و معرف آماده و مهیا بودن برای مقصود مورد نظر (مثلاً ملاقات دوست) . در مقابل آراستن که معمولاً با یک افزایش همراه است، پیراستن قرار می گیرد که ویژگی آن کاستن و زدن شاخ و برگ است.

## حوزه های آراستگی

حال باید ببینیم در شیوه های ارتباط غیر کلامی، آراستگی چگونه حاصل می شود؟ در این جا بویژه ارزش های دینی که در حقیقت هنجارهای فرهنگی ما را شکل می دهند، می توانند تعیین کننده باشند:

1) حالات چهره و قیافه ظاهری: سیسرون، سخنور رومی، گفته: «چهره، تصویر روح است»؛ یعنی احساسات و هیجانات انسان، غالباً در چهره وی منعکس می شود. خشم، ترس، شادی، غم، تعجب، تنفر و رضایت به سادگی نمایان می گردند و به راحتی قابل تشخیص هستند. بنابراین احساسات ما نسبت به دیگران، به صورتی غیراختیاری خود را نشان می دهند و قابل پنهان کردن هم نیستند. نوع آرایش سر و صورت، عینک داشتن یا نداشتن و زیبایی ظاهری، می توانند برداشت های اولیه را در مخاطب ما ایجاد کند. در این جا یک «تصور قالبی» در میان مردم وجود دارد که «هرچه زیباست، خوب هم هست». لیکن مطابق تحقیقات روانشناسان، چنین امری قابل تأیید نیست؛ یا این که معمولاً فردی که عینک به چشم می زند، با هوش تر و کوشا تر است؛ اما این هم از آن تصورات پذیرفته نشده است. در مورد مدل مو و آرایش صورت نیز چنین تصورات قالبی بدون پشتوانه، وجود دارد. فریفته نشدن نسبت به تصورات قالبی، دو نتیجه در بر دارد: یکی آن که خود را تابلویی برای این تصورات قالبی نمی کنیم و دوم آن که در برداشت از دیگران، مراقب رهنی های این تصورات، خواهیم بود. آراستگی در قیافه ظاهری و حالات چهره را می توانیم از برخی سخنان دلنشین پیامبر اکرم و امامان معصوم (ع) دریابیم. امام علی (ع): مؤمن شادیش در چهره و اندوهش درون قلب است. (1)

امام باقر (ع): خوشرویی و گشاده رویی باعث جلب محبت و نزدیکی به خداوند است و ترشرویی و گرفتگی باعث دشمنی و دوری از خداست. (2)

امام علی (ع): مؤمن نرمخو و گشاده روست و نه ترشرو. (3)

لبخند زدن همراه شادی، در موقع ملاقات با دوستان، تأثیر عمیق تری از زبان دارد و چنین القا می کند که دوستت دارم و از دیدار تو خوشبختم. امام صادق (ع): لبخند زدن شخصی در هنگام ملاقات با برادرش (دوستش) برای او پاداشی محسوب می شود. (4)

پیامبر اکرم: کسی که موهایش را بلند می گذارد آنها را به نیکویی مرتب کند یا کوتاه نماید. (5)

2) تماس چشمی و نگاه: آیا تاکنون با کسی که عینک تیره به چشم دارد، گفتگو کرده اید؟ اگر چنین بوده است می دانید که این وضعیت چه قدر ناراحت کننده است. از آن جا که نمی توانیم چشمان طرف مقابل را ببینیم، از عکس العمل های او با خبر نخواهیم شد. برخی از شعرای قدیم، چشم را «پنجره روح» توصیف کرده اند؛ زیرا غالباً از دریچه چشمان دیگران، چیزهای زیادی درباره حالات و احساسات آنها استفاده می کنیم؛ مثلاً نگاه معمولی و مداوم را نشانه محبت و دوستی، اجتناب از تماس چشمی را نشانه خجالتی بودن یا دوست نداشتن و خیره شدن را علامت خشم یا خصومت تفسیر می کنیم. نگاه از سر مهر، در روابط با دوستان و نزدیکان، بویژه نسبت به پدر و مادر، مورد تأکید در احادیث ما بوده است:

امام صادق (ع): کسی که به پدر و مادرش نامهربان نگاه کند، حتی اگر او را مورد ستم قرار داده باشند، خداوند نماز او را قبول نمی کند. (6)

برق نگاه، بویژه نگاه های خیره و مداوم، اگر از روی امیال پست و شهوانی باشد (خصوصاً در روابط با غیر هم جنس) می تواند خطرآفرین باشد و مفسد بعدی را نیز به دنبال آورد. قرآن با نگاه پیشگیرانه و مشفقانه، این امر را متذکر می شود: «به مردان با ایمان بگو دیده ها فروبندند و پاکدامنی ورزند که این برای آنان پاکیزه تر است؛ زیرا خداوند بر آنچه می کنند، آگاه است و به زنان با ایمان بگو دیدگان خود را [از هر نامحرمی] فرو بندند و پاکدامنی ورزند». (7)

3) لباس و حرکات بدن: ژست ها، حرکات دست و پا، لرزش و آرامش بدن، جهت گیری کلی بدن، کیفیت و رنگ

پوشش لباس، همگی در این قسمت مورد نظرند. تعداد زیاد حرکات بدنی (مانند خارش، ور رفتن) نشان دهنده برانگیختگی هیجانی یا حتی عصبانیت است. وضعیت کلی بدن، می تواند حالت تهدیدآمیز، تمایل و انعطاف پذیری یا بی تفاوتی را نشان دهد. باز یا بسته بودن دست ها نیز علامت گرمی یا سردی ارتباط تلقی می شود. نحوه راه رفتن افراد نیز می تواند اضطراب، افسردگی و نگرانی یا تحرک، نشاط و آرامش وی را نشان دهد. فاصله با مخاطب نیز میزان دوستی را منتقل می کند (البته نزدیک بودن بیش از حد هم نابهنجار تلقی می شود). نوع و نحوه پوشش لباس، نمایانگر تعلّق ما به گروه خاصی در اجتماع است (مانند اونیفورم ها) و تا حدّی نشانگر شخصیت و طبقه اجتماعی افراد است و همچنین میزان سازگاری و توجّه به هنجارهای جامعه را نشان می دهد. یکی از مسایل مهم در روابط میان فردی، رعایت تواضع و فروتنی است که به وضوح خود را در حرکات بدنی نشان می دهد:

امام علی (ع): دوستی، میوه و نتیجه فروتنی است. (8)

از علائم فروتنی دست دادن و گاهی در آغوش کشیدن دوست است:

پیامبر اکرم: دست دادن، از نشانه های کامل بودن دوستی است. (9)

امام صادق (ع): هرگاه دو مؤمن یکدیگر را ملاقات کنند و دست یکدیگر را بفشارند، خداوند به آن دو، صد رحمت نازل می کند که نود و نه رحمت از آن کسی است که دوست خود را بیشتر دوست دارد و اگر یکدیگر را در آغوش گیرند، هر دو غرق در رحمت خواهند شد. (10)

یکی از وجوه مهم آراستگی که چه بسا بیشتر جلب توجه می کند، آراستگی لباس است. چند نکته در آموزه های اسلام در این مورد به چشم می خورد:

یکی این که پوشش انسان، مناسب باشد، به گونه ای که اندام های بدن را حفظ کند و در ارتباطات اجتماعی تحریک آمیز نباشد.

در قرآن آمده است: به مردان با ایمان بگو دیده ها فروبندند و اندامشان [با پوشش مناسب] محفوظ دارند که این برای آنان پاکیزه تر است؛ زیرا خدا به آنچه می کنند آگاه است. به زنان با ایمان نیز بگو دیدگان خود را [از هر نامحرمی] فرو بندند و اندامشان را بپوشانند و [مواضع] زینت هایشان را آشکار نکنند، مگر آنچه به طور طبیعی [مانند دست و صورت] پیداست و باید سینه و دوش خود را با مَقْنَعه (یا روسری) بپوشانند. (11)

دوم رعایت پاکیزگی و نظافت در لباس، تا حدّی که حضور انسان برای دیگران، خوشایند باشد.

پیامبر اکرم فرمود: به مقداری که در توان دارید، پاکیزگی را مراعات کنید؛ زیرا خداوند متعال، اسلام را برای پاکیزگی بنا کرده است و داخل بهشت نمی شود مگر کسی که پاکیزه باشد. (12)

سوم عطر زدن و مرتب کردن خود. پیامبر اکرم در آینه می نگریست، موهای خود را مرتب می کرد، شانه می زد و گاهی در آب می نگریست و موهایش را می آراست و علاوه بر خانواده اش، خود را برای اصحاب و یارانش می آراست.

امام علی (ع) فرموده است: خودآرایی از اخلاق مؤمنان است. (13)

چهارم در انتخاب نوع و شکل لباس، به گونه ای باشد که متعارف و مطابق با فرهنگ و عرف زمان و محل زندگی باشد.

امام صادق (ع) می فرماید: بهترین لباس هر زمان، لباس اهل آن زمان است. (14)

همچنین باید از پوشیدن لباس هایی که موجب انگشت نما شدن [در احادیث به آن لباس شهرت می گویند] می

گردد پرهیز شود؛ زیرا موجب احساس خود بزرگ بینی یا حقارت و ضعف در شخصیت است: امام صادق (ع) : خداوند، لباس شهرت را مبعوض می دارد. (15) برای انسان، همین خاری و ذلّت بس است که لباس شهرت بپوشد یا بر مرکبی سوار شود که موجب شهرت او گردد. (16)

4) لحن کلام و سخن گفتن: کیفیت صدا یا علائم فرازبانی به تغییرات و نوسانات در گفتار گفته می شود که معانی خاصی را با خود منتقل می سازد. زیر و بمی صدا، آهنگ، سرعت، موزون بودن، تردید و تأمل، تأکیدهای خاص و... اطلاعات ویژه ای را با خود همراه می کنند. یک جمله ساده «شما دوست احمد هستید» با توجه به آهنگ کلمات و تأکید بر ابتدا یا انتهای جمله می تواند معانی تعجب، رضایت، پرسش و حتی زیر سؤال بردن را داشته باشد. تحقیقات روانشناسان نشان می دهد برخی از احساسات مانند: خشم، شادی، عصبیت و غم، راحت تر از احساسات دیگر، از کیفیت صوت تشخیص داده می شوند. اگرچه همواره نمی توانیم علائم دقیق فرازبانی را تشخیص دهیم، اما به ندرت از تأثیر عاطفی این علائم مانند پیام های صمیمانه یا خشمگینانه مصون می مانیم. در مورد کیفیت صدا و لحن کلام مانند: آرام و عمیق، نازک، یکنواخت، تودماغی، هیجان زده، رسا، گرفته، و... تصوّرات قالبی خاصی وجود دارد که برای برداشت صحیح از دیگران، باید جوانب دقّت و احتیاط را مراعات کنیم. علاوه بر جهات محتوایی که باید در ادب، نزاکت و هنجارهای اخلاقی در نظر گرفته شود و با پرهیز از لغو و بیهوده گویی، سنجیده و با تأمل سخن گفت، در مورد لحن کلام و کیفیت صدا نیز نکاتی در آموزه های اسلامی قابل توجه است:

یکی مراعات میانه روی در بلندی و کوتاهی صدا و اجتناب از فریاد زدن است که لقمان هنگامی که فرزندش را راهنمایی می کند، می گوید:... و صدایت را آهسته کن. (17) حتی در مورد خندیدن، امام علی (ع) می فرماید: مؤمن... هرگاه می خندد، صوتش گوش ها را نمی آزارد. (18)

دوم آن که حالات پرخاشگرانه در گفتار نداشته باشیم؛ بلکه نرمخو و نرم گفتار باشیم: خداوند حتی هنگامی که حضرت موسی (ع) و برادرش را به سوی فرعون روانه می کند می فرماید: پس با او به زبانی نرم سخن بگویند. (19)

بنابراین در روابط میان فردی و با دوستان، این مسئله بیشتر باید مورد توجه قرار گیرد: امام علی (ع) : مؤمن 8 با جنگ و دعوا به دیگران پرخاش نمی کند، دشنام نمی دهد، عیبجویی و غیبت نمی کند. (20)

هم ایشان می فرماید: مؤمن آرام، نرمخو، آسانگیر و قابل اعتماد است. (21)

سوم کیفیت سخن گفتن (بویژه در ارتباط با غیر هم جنس) نباید تحریک آمیز باشد و با چشم پوشی از مرزهای حیا و عفت، روابط بین فردی را به خطر اندازد. قرآن کریم در خطاب به همسران پیامبر می فرماید: ای همسران پیامبر! شما همچون یکی از زنان معمولی نیستید، اگر تقوا پیشه کنید. بنابراین به گونه ای نازک و هوس انگیز سخن نگویند که بیماردلان در شما طمع کنند. و سخن شایسته بگویند. (22)

منابع دیگر:

- Social Psychology ;D.M ,Mackie & .E.r 1995,
- Smith .1996 ,Soual Psychology ;d ,Byrne & .R.A
- Baron
- روانشناسی تعامل اجتماعی (رفتار میان فردی) ، جوزف پی فرگاسن، ترجمه خشایار بیگی و مهرداد فیروز بخت.

- فرهنگ فارسی معین.

- لغت نامه دهخدا.

پی نوشت ها :

- 1 . المؤمنُ بشره فی وجهه و حزنه فی قلبه. (بحارالأنوار، ج 69، ص 411) .
- 2 . البشر الحسن و طلاقة الوجه مَكسبة للمحبة و قرية من الله و عبوس الوجه و سوء البشر مكسبة للمقت و بعد من الله. (تحف العقول، ص 217) .
- 3 . المؤمن هشاش بشاش لا بعباس. (الكافي، ج 2، ص 238) .
- 4 . تبسم الرجل فی وجه اخيه حسنة. (وسائل الشيعة، ج 11، ص 569) .
- 5 . من اتخذ شعراً فليحسن ولايته أو ليجزّه. (وسائل الشيعة، ج 1، ص 432) .
- 6 . من نظر الى أبويه نظر مآقت لهما و هما ظالمان له لم يقبل الله له صلاة. (همان، ج 15، ص 217) .
- 7 . قل للمؤمنين يغصّوا من أبصارهم... و قل للمؤمنات يغضضن من أبصارهن.... (نور، آیه 31 و 32) .
- 8 . ثمرة التواضع المحبة. (غررالحکم، ج 4613) .
- 9 . جامع الأحاديث، القمی، ص 122.
- 10 . الكافي، ج 2، ص 182.
- 11 . نور، آیه 31 و 32.
- 12 . كنز العمال، ج 26002.
- 13 . غررالحکم، ج 1175.
- 14 . خير لباس كل زمانٍ لباس أهله. (الكافي، ج 6، ص 444) .
- 15 . وسائل الشيعة، ج 1، ص 354.
- 16 . همان جا.
- 17 . واغضض من صوتک. (لقمان، آیه 19) .
- 18 . الكافي، ج 2، ص 235.
- 19 . فقولاً له قولاً لئیناً. (طه، آیه 44) .
- 20 . الكافي، ج 2، ص 235.
- 21 . غررالحکم، ج 1، ص 379.
- 22 . احزاب، آیه 32.