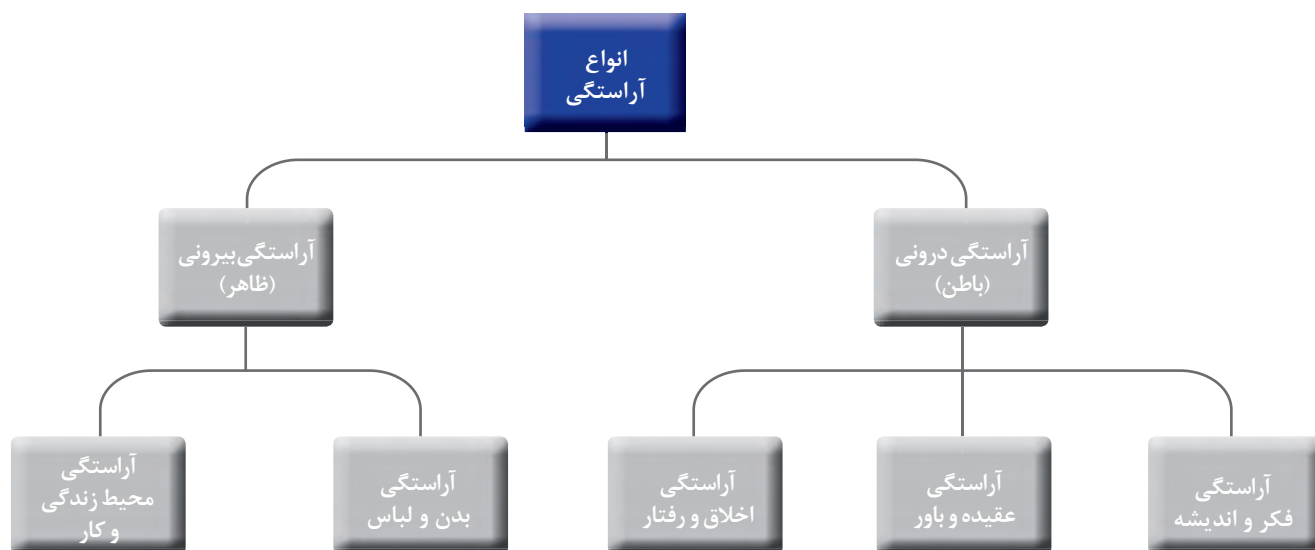


آراستگی چیست و چه انواعی دارد؟ آیا آراستگی با مقبولیت و پذیرفته شدن ارتباط دارد؟ محیط زیست و محیط کار آراسته چگونه محیطی هستند؟ انسان‌های آراسته چه ویژگی‌هایی دارند؟ آیا شما انسان‌های آراسته و محیط‌های آراسته را دوست دارید و با آنها ارتباط مؤثر و سازنده خواهید داشت؟

۱-۲۳- معنای آراستگی و انواع آن

"آراسته" در لغت، یعنی زینت داده شده، منظم و مرتب، شاد و آباد، و آراستگی یعنی زیبا ساختن با «افزایش» و پیراستگی یعنی زیبا ساختن با «کاهش».
مثلاً، به زیبا ساختن در و دیوار با رنگ آمیزی و زیبا ساختن گفتار با صدق و راستی، «آراستن» گفته می‌شود، همانطور که به مرتب ساختن و زیبا سازی موها با کوتاه کردن و اصلاح یا به زیبا ساختن کلام و گفتار با زدودن دروغ از آن «پیراستن» گفته می‌شود.



نمودار ۱-۲۳: انواع آراستگی

آراستگی ظاهر

هرگاه ظاهر بدن و لباس انسان و محیط زندگی و کار او، آراسته به زیبایی‌ها و کمالاتی باشد که با چشم سر دیده شود به گونه‌ای که سبب جذب افراد و بهجت و سرور آنها شود، به آن، "آراستگی ظاهر" گفته می‌شود. نمونه‌های این نوع آراستگی عبارت‌اند از:

- نظافت، اصلاح و شانه زدن موها؛
- کوتاه کردن ناخن‌ها، تمیز بودن و نظافت مرتب دهان و دندان‌ها و خوشبو بودن بدن،
- مرتب و تمیز بودن لباس‌ها و کفش‌ها؛
- جمع‌آوری، بازیافت، یا دفع بهداشتی زباله‌ها و پسماندهای خانگی، صنعتی و بیمارستانی؛
- چیدمان درست و منظم ابزار و وسایل کار و منزل در قفسه‌ها و محل‌های مناسب؛
- رعایت بهداشت و نظافت محیط کار و زندگی؛
- کاشت گل، گیاه و درخت و ایجاد فضای سبز مطلوب در محیط کار و زندگی، خیابان‌ها و پارک‌ها؛
- رنگ‌آمیزی مطلوب و مناسب سالن‌ها، اتاق‌ها، کلاس‌ها، در و پنجره‌ها و سایر قسمت‌های محیط کار و زندگی.

این نوع آراستگی‌ها باعث افزایش اعتماد به نفس افراد، بالا رفتن ارزش و احترام آنها نزد دیگران و مقبولیت و پذیرش آنها از سوی دیگران می‌شود. همچنین، رعایت آراستگی در محیط کار و زندگی موجب افزایش بازدهی کار، شادابی و نشاط افراد، رعایت نظم و افزایش سطح رضایت‌مندی خود و دیگران می‌شود و در شرایط برابر، افرادی که دارای ظاهر آراسته‌تری در محیط کار و زندگی هستند، شانس بالاتری برای ارتقای شغلی خود دارند.

مناسب‌ترین نوع آراستگی و ضرورت و فواید رعایت آن را در هر کدام از موقعیت‌های زیر تعیین کنید.

- انسان در حال نماز (زن و مرد)؛
- شرکت در مراسم مذهبی (عزاداری در محرم، شرکت در جشن‌های مذهبی مانند نیمه شعبان و...)
- حضور در اجتماع (زن و مرد) و انجام وظیفه؛
- حضور در محل کار (زن و مرد)؛
- گفت و گوی با همکاران؛
- حضور زنان ورزشکار ایرانی در مسابقات داخلی و خارجی؛
- حضور در پارک‌ها و سایر فضاهای سبز شهری؛
- حضور در یک مجموعه ورزشی برای دیدن یک مسابقه.

فعالیت
کلاسی ۱



نکته: آراستگی ظاهر فرد، یک فضیلت و هنر است و موجب سرور و انبساط خاطر خود فرد آراسته و دیگران می‌شود و با خودنمایی، که خداوند در سوره احزاب آیه ۳۳ آن را رفتاری زشت و جاهلانه شمرده و از آن به شدت نهی فرموده است، بسیار متفاوت است.

آراستگی باطن

هرگاه افکار، عقائد و اخلاق و رفتار انسان، آراسته به زیبایی‌ها و کمالاتی باشد که آن زیبایی‌ها و کمالات نه با چشم سر بلکه از راه آثار و نتایج آنها و از طریق بینش و بصیرت درک شود، "آراستگی باطن" حاصل شده است. نمونه‌هایی از این نوع آراستگی عبارت‌اند از:

- پیراسته شدن فکر انسان از جهل، غفلت، خرافه، تعصب کور، کوتاه نظری و... و در مقابل، آراسته شدن آن به نور علم، دانش و بصیرت.

- پیراسته شدن عقیده انسان از کفر، شرک و نفاق و در مقابل آراسته شدن آن به توحید ناب و خالص.

- پیراسته شدن اخلاق و رفتار انسان از رذایل و زشتی‌های اخلاقی مانند خیانت، دروغ، جبن، عجله، ظلم، تکبر، زیاده‌خواهی، حرص، بی‌تابی و بی‌قراری، و... و در مقابل آراسته شدن به فضائل و زیبایی‌های اخلاقی مانند وفای به عهد و پیمان، صدق و راستی، شجاعت، عدالت، تواضع، قناعت، صبر و بردباری و ...

این نوع آراستگی، سبب می‌شود که چشم انسان، حقیقت بین شود و خیانت نکند، گوش او شنوای سخن حق شود و جز حق نشنود، زبان انسان دروغ نگوید، تهمت نزند و غیر سخن حق را جاری نسازد، دست و پای انسان نلغزد و فقط برای یاری حق و دفاع از مظلوم و کسب رزق و روزی حلال حرکت کند، و در نهایت، همان‌گونه که در مورد آراستگی ظاهر گفته شد، قطعاً به طریق اولی، آراستگی باطن نیز، سبب صحت، سلامت، دوام، اصلاح و توسعه همه روابط انسان‌ها و در همه عرصه‌های چهارگانه می‌شود.

نکته: اخلاق، دارای یک بُعد درونی و یک بعد بیرونی است. آراسته شدن باطن و درون انسان به فضائل و زیبایی‌ها، مربوط به بُعد باطنی اخلاق است، و آراسته شدن رفتار و اعمال بیرونی انسان به فضائل و زیبایی‌ها، مربوط به بُعد ظاهری و بیرونی اخلاق است. البته همانطور که قبلاً گفته شد، این درون و بیرون اخلاق، هرکدام تأثیر متقابل و مداومی بر یکدیگر دارند.

در گروه‌های کلاسی، در وضعیت‌های بیان شده، انواع آراستگی درونی را که فرد ملزم به رعایت آنهاست تعیین کنید.

۱. مدیر شرکت حمل و نقل در برابر کارکنان - کارکنان شرکت حمل و نقل در برابر مدیر؛
۲. مشتری شرکت حسابداری در برابر سرپرست حسابداری - سرپرست حسابداری در برابر مشتری؛
۳. هنرآموز در برابر هنرجو - هنرجو در برابر هنرآموز؛
۴. فرزندان در برابر پدر و مادر - پدر و مادر در برابر فرزندان؛
۵. مربی در برابر بازیکنان تیم - بازیکنان تیم در برابر مربی خود؛
۶. راننده در مقابل مسافر - مسافر در مقابل راننده.

فعالیت
کلاسی ۲





هر یک از موارد زیر کدام نوع از آراستگی درونی را در بر دارد؟ چه موارد دیگری را می‌توانید بیان کنید؟ جدول زیر را تکمیل کنید.

آراستگی			موارد
رفتار	گفتار	اندیشه	
	✓		۱. پرهیز از شایعه سازی علیه دوست خود
✓			۲. دوست داشتن همه فرزندان توسط والدین (تبعیض قائل نشدن)
			۳. به کارگیری دانش خود در جهت خدمت‌رسانی به دیگران
			۴. احترام به بزرگ‌ترها
			۵. پرهیز از اسراف رستوران دار
			۶. تلاش فوق‌العاده هنرجو
			۷. بصیرت هنرمند، معلم، سیاستمدار و...
			۸. مراقبت از حیوانات
			۹. دلسوزی پزشک، والدین و...
			۱۰. دادن اطلاعات راه‌گشا به مدیر
			۱۱. توقف پشت چراغ قرمز
			۱۲. جمع‌آوری زباله‌ها از محیط اطراف
			۱۳. برنامه‌ریزی و تدبیر در کارها
			۱۴. صبر و بردباری
			۱۵. رازداری
			۱۶.
			۱۷.
			۱۸.
			۱۹.
			۲۰.

۲-۲۳- اهمیت و ضرورت آراستگی

آراستگی چه در ظاهر و چه در باطن، سبب توسعه روابط پایدار، مؤثر، سازنده و خلاق بین انسان و خدا، انسان و طبیعت، انسان و خود، انسان و مردم است. آراستگی انسان در همه انواع آن، در اولین برخورد دیگران با او و نوع برداشت و تصویری که دیگران از او و نوع رابطه‌ای که با او خواهند داشت، بسیار مؤثر است. بنابراین جا دارد هر کس برای بهره‌مندی از رابطه‌ای سازنده و خلاق در همه عرصه‌های چهارگانه به ویژه ارتباط با دیگران، خود را از همه رذائل و زشتی‌ها، پیراسته کند تا زمینه و بستر آراسته شدن او به همه فضائل و زیبایی‌ها فراهم شود.

۳-۲۳- رابطه متقابل بین آراستگی ظاهر و آراستگی باطن

ظاهر و رفتار هر کس، نشان‌دهنده باطن و اندیشه اوست و از سوی دیگر، باطن و افکار هر کس، زیر بنا و سازنده ظاهر و رفتار اوست، مثلاً کسی که در اعمال و رفتار خود نظم و برنامه‌ریزی دارد، معلوم می‌شود که در باطن و اندیشه نیز زیباگرا و خوش‌فکر است. از سوی دیگر، رفتارهای ظاهری و بیرونی فرد نیز به تدریج بر باطن، اندیشه و اخلاق او تاثیرگذار است و روحیه او را تغییر می‌دهد. بنابراین، همان‌طور که ظاهر بدن و محیط زیست و کار انسان باید با زیبایی‌های ظاهری آراسته گردد، فکر و دل انسان نیز که خانه خداست، باید با زیبایی‌ها و کمالات معنوی، آراسته گردد. زیرا همان‌گونه که خداوند زیبا، زیبا آفرین و زیبا دوست است، مخلوقات او نیز زیبا هستند و انسان به عنوان بزرگ‌ترین آیت الهی و خلیفه خدا روی زمین، نه تنها همواره به زیبایی و آراستگی گرایش دارد، بلکه به زیبا آفرینی، خلاقیت و آفرینش انواع هنرها اقدام می‌کند.

نکته: انسان نه فقط در ظاهر و هنگام حضور در اجتماع و در روابطش با مردم باید مرتب و آراسته باشد بلکه، در باطن و در همه حالت‌ها و زمان‌ها، حتی در تنهایی و خلوت خودش هم باید آراسته به فضائل و کمالات ظاهری و باطنی باشد و سعی نماید در حدّ توان، تمام افکار و اندیشه‌ها و خلقیات زشت و باطل را از خود دور نماید. زیرا گرایش به زیبایی، آراستگی و پیراستگی آفرینی، با سرشت و فطرت انسان آمیخته شده است و به قومیت و جنسیت افراد و زمان و مکان آنها بستگی ندارد.

در گروه‌های کلاسی درباره ضرب المثل «از کوزه همان برون تراود که در اوست» و این که چگونه ارتباط بین آراستگی ظاهر و باطن را بیان می‌کند، بحث کنید.

فعالیت
کلاسی ۴



۴-۲۳- آراستگی پوشش و لباس

پوشش و لباس افراد، همیشه و در هر حالت مخصوصاً در محیط کار و هنگام حضور در اجتماع، باید به لحاظ نظافت، رنگ، جنس، طرح، اندازه و غیر اینها، مرتب، چشم نواز و آراسته باشد. این امر ممکن نیست مگر آنکه پوشش و لباس با جنسیت، سن و سال، دین و فرهنگ، زمان و مکان استفاده و کار و شغل افراد متناسب باشد. مثلاً لباس یک خانم کارمند با لباس یک آقای کارمند متفاوت است، همانطور که نوع لباس و پوشش فرد مسلمان با غیر مسلمان، یا نوع لباس یک خانم لُر با خانم بلوچ، عرب یا کُرد متفاوت است. همچنین، لباس خلبان، مکانیک، ورزشکار، آشپز و غیر اینها در محیط کار با یکدیگر متفاوت است، و یا رنگ لباس تکنسین اتاق عمل با رنگ لباس پرستار، و یا رنگ لباس یک هنر جو در زمین ورزش با لباس او در کارگاه یا کلاس درس بسیار متفاوت است.

اما مهم‌تر از اینها، توجه به کیفیت پوشش و لباس، از جمله بدن نما بودن، تنگ یا گشاد نبودن غیر متعارف، پاک و مباح بودن (یعنی نجس نباشد و از پول حرام تهیه نشده باشد) و نیز پوشش کامل بدن در حدّ عقل و شرع، مخصوصاً در محیط کار و حضور در اجتماع است که باید دقیقاً رعایت شود. در غیر این صورت و با رعایت نشدن این اصول و تناسب‌ها، به جای اینکه لباس، سبب زینت و زیبایی، پوشش، حفاظت، احترام و وقار برای افراد شود، موجب ریا و خودنمایی، جلب توجه دیگران، غفلت از کار و تمسخر دیگران می‌شود و در نهایت، انسان را از مسیر کمال و سعادت و ارتباط موثر و سازنده با خدا و مردم، محروم می‌سازد.

برای هر کدام از موقعیت‌های زیر چه نوع لباس و با چه رنگی توصیه می‌کنید؟

- شرکت در گروه سرود هنرستان؛

- حضور در جلسه‌ی خواستگاری؛

- رفتن به هنرستان؛

- شرکت در جشن دانش‌آموختگی (فارغ التحصیلی)؛

- شرکت در یک مجموعه ورزشی برای دیدن مسابقه؛

- مربیگری مهدکودک و کودکان؛

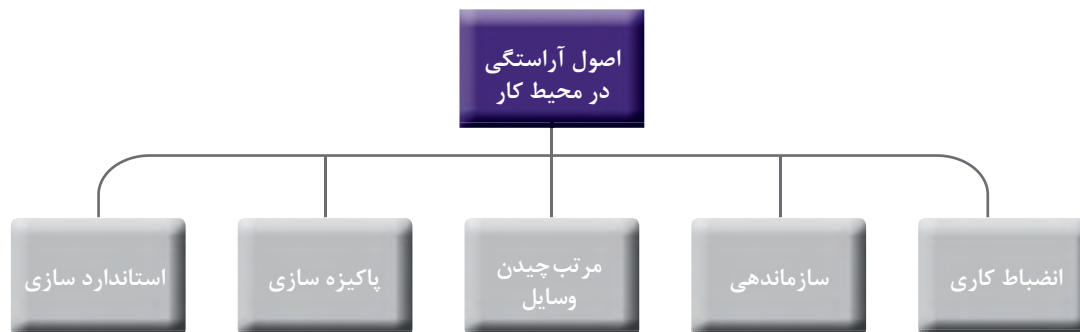
- حضور در سالن یا زمین ورزشی یا اسخر شنا برای انجام مسابقه؛

فعالیت
کلاسی ۵



۵-۲۳- آراستگی در محیط

آراستگی در محیط، شامل آراستگی در خانه (خانواده)، مدرسه، محیط کار و جامعه است. آراستگی محیط با هدف رعایت ایمنی و بهداشت، افزایش بهره‌وری، صرفه‌جویی در وقت و هزینه‌ها، ارتقای کیفیت محصولات، پیشگیری از خرابی‌ها و غیر آنها به کار برده می‌شود و دارای پنج اصل زیر است:



نمودار ۲-۲۳: اصول آراستگی در محیط کار

۱. **پاکیزه سازی:** پاکیزه‌سازی محیط کار شامل موارد زیر است:
 - جمع‌آوری زباله‌ها و تحویل آنها به مراکز بازیافت یا دفع بهداشتی آنها؛
 - نظافت و پاک‌سازی ابزار و وسایل کار؛
 - چیدمان مرتب و منظم ابزار و وسایل در قفسه‌ها و در محل مناسب، هرگاه این موارد انجام شد، محیط کار به فضایی آراسته، جذاب و چشم‌نواز تبدیل می‌شود.
۲. **سازماندهی:** سازماندهی در عام‌ترین مفهوم، عبارت است از نظم دادن به کلیه اجزای محیط، جهت رسیدن به اهداف. در این مرحله باید وسایل غیرضروری هر قسمت را تعیین کرد و آنها را از وسایل مورد نیاز و ضروری جدا ساخت. در این مرحله، وسایل باقی‌مانده باید به گونه‌ای در محیط باشند که به راحتی در دسترس قرار گیرند و دارای ظاهری آراسته باشند.
۳. **مرتب چیدن وسایل:** پس از جدا کردن وسایل ضروری از غیرضروری و دورکردن غیر ضروری‌ها از محیط، آنچه باقی می‌ماند باید در وضعیتی سامان یافته و مرتب استقرار یابد. هدف از اجرای این مرحله، «استقرار منظم و مرتب اشیاست به گونه‌ای که اشیای موردنیاز در زمان و به مقدار مورد نظر در دسترس باشد». نتیجه اجرای این اصل، دستیابی سریع به آنهاست.
۴. **استانداردسازی:** هدف از این اصل، اجرای برنامه‌هایی به منظور حفظ و نگهداری نتایجی است که از پیاده‌سازی اصول اول تا سوم به دست آمده است. در اجرای این اصل، اصول مهندسی و رعایت برخی استانداردها مفید خواهد بود. برای پیاده‌سازی این اصل لازم است علائمی عام مانند علائم راهنمایی و رانندگی وضع و اجرا شود. این علائم را همه باید به سادگی درک و فهم کنند و گنج‌کننده نباشند.
۵. **انضباط کاری:** انضباط در این مفهوم، مساوی با تغییر عادت‌های نادرست و ایجاد عادت‌های مطلوب است. سازمان‌یافتگی و انضباط، چیزی است که شما در ارتش و پادگان‌های نظامی می‌توانید نشانه‌های ظاهری آن را به خوبی ببینید. پرداختن به ظواهر و زیبا سازی فضا و تمرین‌های مختلف مربوط به رعایت نظم، زمان و آمادگی برای رویارویی با حوادثی چون آتش سوزی و زلزله و تدوین دفترچه‌های راهنما از فعالیت‌های مهم این مرحله است.

فعالیت
کلاسی ۶



در گروه های کلاسی، ضمن مقایسه دو محیط کاری زیر، بررسی کنید هر کدام از این محیط ها چه تأثیری بر عملکرد کارکنان شرکت حسابداری می گذارند؟
۱. محیط کاری مرتب و آراسته؛
۲. محیط کاری نامرتب و بهم ریخته.

فعالیت
غیر کلاسی
۱



به کمک هنرآموز خود و با گروه های پنج نفره به نمازخانه، کارگاه، آزمایشگاه و حیاط هنرستان خود مراجعه کنید. با دقت، آراستگی ها و زیبایی ها و نیز نابسامانی ها و زشتی های احتمالی را فهرست کنید و طی یک گزارش، به مدیر هنرستان خود تحویل دهید. خود نیز در حدّ توان، در رفع این نابسامانی ها اقدام نمایید.

فعالیت
کلاسی ۷



اگر شما یک شرکت حمل و نقل باربری داشته باشید برای اثبات آراستگی عملی و اخلاقی خود چه اقداماتی می کنید و چه نوع کالا یا خدماتی را به مردم ارائه می دهید؟ (این فعالیت را با توجه به رشته تحصیلی خود انجام دهید.)

۱. من مواد زائد محصولات خود را در محیط اطراف نمی ریزم.
۲.
۳.
۴.

فعالیت
کلاسی ۸



به نظر شما آراستگی در محیط (پارک ها، جنگل ها، دریاچه ها، محل های رفت و آمد و ...) به چه صورت باید رعایت شود؟ آراستگی در محیط به کدام عرصه محوری ارتباط، اشاره دارد؟ جدول زیر را تکمیل کنید.

۱. بر روی تنه درختان و پل ها یادگاری ننویسیم. شاخه درختان را نشکنیم.
۲.
۳.
۴.

زبان بدن چیست؟ زبان بدن در برقراری ارتباط چه کاربردی دارد؟ به انتقال پیام‌های غیرکلامی میان افراد که توسط اعضای بدن و حرکات چهره، انجام می‌گیرد «زبان بدن» می‌گویند. با این زبان فرد از طریق رفتارهای فیزیکی خود، بدون آنکه صحبت کند، قادر است با دیگران ارتباط برقرار نماید. زبان، بدن در مذاکرات و در زندگی کاری و شخصی نقش مؤثر دارد و با شناخت آن می‌توان موفق‌تر ظاهر شد.

۱-۲۴- چشم‌ها

◀ مالش چشم



گاهی اوقات فردی که چشمش را با انگشت اشاره مالش می‌دهد نشانه آن است که قصد فریب و نیرنگ دارد. البته این موضوع صد درصد نیست بلکه یک علامت است. از آن جایی که فرد دروغگو می‌خواهد تماس دیداری را قطع کند، به دنبال بهانه است و به این طرف و آن طرف نگاه کند. این حرکت غیر ارادی بیانگر آن است که فرد قصد دروغ یا فریب دارد.

◀ چشمان بسته



هنگامی که فرد، چشم خود را طولانی‌تر از چشم بر هم زدن متعارف می‌بندد، می‌خواهد با این حرکت، بی‌میلی خود را از ادامه ارتباط با طرف مقابل نشان دهد.

◀ نگاه خیره شدید



این حرکت نشانه حالت تهاجمی، سلطه جویانه و تهدیدآمیز در فرد است.



ابروهای گره خورد

پدید آمدن شیار بین دو ابروی فرد دلالت بر اضطراب، درد، ترس یا ترکیبی از این حالت‌ها دارد.

برقراری ارتباط چشمی در محیط

در برقراری ارتباط چشمی کاربردهای زیر دنبال می‌شود:

۱. هنگامی که فرد، با استفاده از نگاه خیره و مستقیم بر روی چشم طرف مقابل نگاه کند، خود را جدی نشان می‌دهد و بیان می‌کند که هدف او انجام دادن کار است. اما هنگامی که به صورت خیره به پایین چشمان طرف مقابل نگاه کند به معنای تمایل شخص برای ایجاد رابطه دوستانه و غیررسمی است.

۲. در برخوردهای تجاری ۷۰ تا ۸۰ درصد از زمان، صرف ارتباط چشمی می‌شود. کمتر از این مقدار نشان‌دهنده خستگی و نداشتن اعتماد به نفس است.

۳. ابتدای گفت‌وگو و مکالمه با دیگران، بهترین زمان برای برقراری ارتباط چشمی است. در هنگام خداحافظی نیز حفظ این ارتباط چشمی موجب می‌شود تا تصویر ذهنی مثبتی از فرد در ذهن طرف مقابل باقی بماند.

کدام یک از موارد زیر به ارتباط چشمی نیاز دارد؟ این موارد جزء کدام عرصه محوری ارتباط اند؟

- صحبت کردن مادر با دختر در مورد ازدواج؛
- محبت کردن پدر نسبت به فرزند خود؛
- درس جواب دادن هنرجو به هنرآموز خود؛
- گریه کردن ناگهانی فردی که خبر قبولی خود را در آزمون استخدامی شنیده است؛
- سؤال کردن زهرا از دوست خود درباره درستی کارش و تأیید آن توسط دوستش، با بستن چشم‌های خود؛
- عصبانی شدن مادری از دست فرزندش و فقط نگاه کردن به او.

فعالیت
کلاسی ۱

