

ترجمه و چاپ در ایران، تحت امتیاز
انتشارات وایلی توسط انتشارات آوند دانش

WILEY

مُد

FOR

DUMMIES®

www.ketab.lk

نوشته‌ی جیل مارتین، پیر ای. لیهو، دینا راویچ

برگردان: هانیه چوپانی



آوند دانش

سرشناسه: مارتین، جیل، ۱۹۷۶-م. Martin, Jill

عنوان و نام پدیدآور: مد/ نوشته‌ی جیل مارتین، پیر ای. لیهو، دینا راویچ؛ برگردان هانیه چوپانی؛ ویراستار مینا وحیدیونسی.

مشخصات نشر: تهران: آوند دانش، ۱۳۹۷.

مشخصات ظاهری: ۳۶۴ ص. مصور (بخشی رنگی).

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۶۶۸-۵۲-۷

وضعیت فهرست‌نویسی: فیپا

یادداشت: عنوان اصلی: Fashion For Dummies, c2010.

موضوع: مد

موضوع: Fashion

موضوع: پوشاک

موضوع: Clothing and dress

شناسه‌ی افزوده: لیهو، پیر ای.، ۱۹۴۹-م.

شناسه‌ی افزوده: Lehu, Pierre A.

شناسه‌ی افزوده: راویچ، دینا

شناسه‌ی افزوده: Ravich, Dana

شناسه‌ی افزوده: چوپانی، هانیه، ۱۳۶۹-، مترجم

رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۷ / م۲ / ۱۷۲۰ GT

رده‌بندی دیویی: ۶۴۶/۳

شماره‌ی کتاب‌شناسی ملی: ۵۱۱۲۹۲۶



آوند دانش

مُد

www.ketab.ir

نوشته‌ی جیل مارتین، پیر ای. لیهو، دینا راویچ

برگردان: هانیه چوپانی

ویراستار: مینا وحیدیونسی

نمونه‌خوان: طاهره صباغیان

طراحی گرافیک: استودیو آوند دانش

صفحه‌آرا: فاطمه افشاری‌پور

تاریخ انتشار: سال ۱۴۰۰ - چاپ چهارم

شمارگان: ۵۰۰ جلد

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: چاپ محمد

نشانی دفتر نشر و مرکز پخش: ابتدای خیابان پاسداران، خیابان گل نبی، خیابان ناطق نوری، بن‌بست طلایی، پلاک ۴

تلفن: ۲۲۸۹۳۹۸۸، نمابر: ۲۲۸۷۱۵۲۲

فروشگاه: ضلع جنوبی پارک قیطریه، خیابان روشنایی، خیابان شهاب، نبش روشنندان، پلاک ۲۵، تلفن: ۲۲۳۹۵۲۹۳

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۶۶۸-۵۲-۷

صندوق پستی: ۱۹۵۵۵/۶۷۳

کلیه حقوق این کتاب نزد ناشر محفوظ است

قیمت: ۱۵۰،۰۰۰ تومان

محدودیت مسئولیت / سلب مسئولیت از ایجاد ضمانت: هیچ مسئولیت یا ضمانتی متوجه ناشر یا نویسنده در قبال دقت یا کامل بودن متن این اثر نیست و صریحاً از تمامی ضمانت‌ها، شامل و نه محدود به، ضمانت مناسب بودن برای هدفی خاص، سلب مسئولیت می‌کند. به‌واسطه‌ی فروش یا مواد تبلیغاتی هیچ ضمانتی ایجاد نخواهد شد یا تعمیم نخواهد یافت. توصیه‌ها و راهکارهای ارائه‌شده در این اثر ممکن است برای هر موقعیتی مناسب نباشند. این اثر با استناد بر این تفاهم فروخته می‌شود که ناشر در گزیر هیچ‌گونه کار حقوقی، حسابداری یا هرگونه خدمات حرفه‌ای دیگر نمی‌شود. چنانچه مشاوره‌ی حرفه‌ای موردنیاز باشد، از خدمات یک فرد حرفه‌ای باید بهره گرفته شود. نه ناشر و نه نویسنده نباید در قبال صدماتی که از این ناحیه حادث می‌گردد مسئول باشند. این مطلب که به سازمانی یا وبسایتی در این اثر ارجاع داده و/یا به‌عنوان منبع احتمالی اطلاعاتی بیشتر معرفی می‌شود نباید به‌منزله‌ی آن باشد که ناشر یا نویسنده اطلاعات یا توصیه‌هایی را که سازمان یا وبسایت ارائه می‌کند صحت می‌گذارد. علاوه بر این، خوانندگان باید از این مطلب آگاه باشند که وبسایت‌های اینترنتی که در این اثر فهرست شده‌اند ممکن است در حداثی که این اثر نوشته شده است تا زمانی که خواننده می‌شود، تغییر کنند یا محو شوند.

فهرست مطالب در یک نگاه

مقدمه	۱
بخش ۱: مد، سبک و شما	۹
فصل ۱: مد	۱۱
فصل ۲: تأثیر گذاری: ایجاد سبک شخصی	۲۹
فصل ۳: زیباتر جلوه دادن اندام خود با لباس	۵۱
بخش ۲: آشنایی با مبانی تولید پوشاک، پارچه و رنگ	۷۵
فصل ۴: اصول تولید پارچه و پوشاک	۷۷
فصل ۵: هنر رنگ	۱۰۱
فصل ۶: از سکوی فشن شو تا فروشگاه‌های در منطقه‌ی شما	۱۱۹
بخش ۳: بدون سردرگمی یا ورزشکاری کمد خود را پر از لباس کنید	۱۳۵
فصل ۷: راهنمای خرید	۱۳۷
فصل ۸: رفع سردرگمی در دنیای مد	۱۶۳
بخش ۴: پوشاک مناسب‌های مختلف	۱۷۳
فصل ۹: پوشاک روزمره	۱۷۵
فصل ۱۰: تأثیر لباس بر موفقیت افراد	۱۹۹
فصل ۱۱: پوشاک مناسب‌های ویژه	۲۱۹
فصل ۱۲: پوشاک شیک و راحت چهار فصل	۲۴۱
فصل ۱۳: پوشاک اتاق خواب	۲۶۵
بخش ۵: ریزه کاری‌های مد	۲۷۵
فصل ۱۴: اهمیت لباس زیر	۲۷۷
فصل ۱۵: اکسسوری	۲۹۳
فصل ۱۶: انتخاب کفش مناسب	۳۱۱
بخش ۶: بخش ده تایی‌ها	۳۲۵
فصل ۱۷: ده اشتباه مد و روش‌های پرهیز از آن‌ها	۳۲۷
فصل ۱۸: ده روش برای تبدیل لباس روز به لباس شب در یک چشم‌به‌هم‌زدن	۳۳۵

مقدمه

«نمی‌دانم چه بپوشم!» «آیا این شلوار باسنم را بزرگ نشان می‌دهد؟» «آیا این لباس برای یک قرار مهم مناسب است؟» گاهی پیش می‌آید که چنین پرسش‌هایی ذهن شما را به خود مشغول کند. (برای من که پیش آمده است!)

بسیاری از زنان در زمینه‌ی مد نیاز به کمک دارند و نمی‌دانند از چه کسانی راهنمایی بگیرند. زنان بسیاری همگام‌شدن با دنیای مد را امری مشکل می‌پندارند. بودجه، تیپ بدنی و شخصیت شما همه در انتخاب لباس‌های هر روزتان نقش بسزایی دارند. با وجود این، دانستن چند قانون کلی برای وقت‌هایی که پرسش آزاردهنده‌ی «امروز چه بپوشم؟» به ذهن‌تان خطور می‌کند، می‌تواند بسیار مفید واقع شود.

به من اعتماد کنید. قصد ندارم شما را نصیحت کنم خود را بیش از اندازه بیارایید و طوری به نظر برسید که انگار هر روز در حال رفتن به بلک تای^۱ هستید. (خوب می‌دانم که رسیدگی به تمام امور زندگی و در عین حال، خوش‌پوش‌بودن چقدر مشکل است.) بنابراین به این نکته دقت کنید که کتاب پیش رو نه تنها می‌گوید چه لباسی به تن کنید بلکه تأکید می‌کند که آن لباس را چگونه بپوشید.

صبحگاه لباس پوشیدن جالب است. باید کمک مرگ لباس‌هایتان را باز کنید و لذت بست کردن لباس‌های مختلف را بجشید. می‌دانم که انتخاب کردن لباس ملال‌آور است؛ ولی پس از مطالعه‌ی این کتاب ابزارهایی در دست خواهید داشت که به کمک آن‌ها می‌توانید در هر مناسبت و موقعیتی شیک و خوش‌پوش به نظر برسید. می‌خواهم یاد بگیرید که چه چیزی مناسب شما و تیپ بدنی‌تان است و چه جور لباسی بر اعتمادبه‌نفس‌تان می‌افزاید. صادقانه بر این باورم که اعتمادبه‌نفس بهترین زینت شماست.

در برنامه‌ی Today شبکه‌ی ان‌بی‌سی به همراه آرایشگر ستاره‌ها، لویی‌س لیکاری، دو بانوی خوش‌شانس را از میان جمعیت انتخاب کردیم و آن‌ها را آراستیم. این زنان به قصد تغییر به میدان می‌آمدند (بسیاری از آن‌ها سال‌ها چهره‌ی یکنواختی داشتند و هرگز مدل خاص و ویژه‌ای را برای ظاهرشان در نظر نگرفته‌اند). فقط در عرض چند ساعت مهمانان برنامه یعنی کتی لی گیفرد و هودا کادبی ظاهر این زنان را کاملاً دگرگون کردند. با این حال، منظور من این نیست که درست پس از مطالعه‌ی این

۱. black-tie affair: یک مهمانی رسمی است که در آن مردان از کراوات مشکی استفاده می‌کنند. - م.

کتاب تبدیل به فرد دیگری می‌شوید، ولی می‌توانم قول بدهم که به درک درستی از تیپ بدنی خود و لباس‌هایی که مناسب‌تان است، دست خواهید یافت. مادرم بعد از مطالعه‌ی این کتاب گفت: «می‌خواهم هر چیزی را که امتیازش ۱۰ نیست ببخشم!» به‌زودی متوجه معنای این جمله خواهید شد. ولی باور کنید که مجانب‌کردن مادرم برای بخشیدن بعضی چیزها بسیار سخت است.

همگی ما تغییرات کوچکی را در طول زندگی خود پشت سر گذاشته‌ایم. اکنون نوبت شماست!

درباره‌ی این کتاب

هنگامی که قصد نگارش یک کتاب *For Dummies* را داشتم، چیزی گفتم که احتمالاً شما هم بگویید: «آن کتاب‌های زرد و سیاه... عاشقشان هستم!» سپس با خود اندیشیدم: «چطور ممکن است که یکی از آن‌ها درباره‌ی مد نباشد؟» کتاب‌های *Dummies* تقریباً درباره‌ی همه‌چیز است. شخصاً یک کتاب *For Dummies* در مورد گلف خوانده‌ام و همسر بهترین دوستم نیز یک کتاب از همین مجموعه درباره‌ی نحوه‌ی استفاده از بلک‌بری مطالعه کرده است. اما مد *For Dummies* اصلاً وجود نداشت. با این حال خرسند بودم، چراکه واقعاً احساس می‌کنم می‌توانم به بسیاری از شما که صبح‌ها از خواب بیدار می‌شوید و با خود فکر می‌کنید: «هیچ چیزی ندارم بپوشم!» کمک کنم.

در برنامه‌ی *Today* شبکه‌ی ان‌بی‌سی زمانی موارد به‌خصوص قسمت‌هایی را که مربوط به مد است تا مرحله‌ی خرید بررسی می‌کنم. هدفم این است که به زنان یاد بدهم چگونه خوش‌پوش به نظر برسند و احساس خوشایندی به خودشان داشته باشند. بر این باورم که با دانستن برخی مقررات می‌توانید هر روز که از خانه به بیرون قدم می‌گذارید شیک و عالی به نظر برسید. در طول سال‌ها به رموزی دست یافته‌ایم که به کمک آن‌ها می‌توانید در تمام روزهای پرمشغله‌تان خوش‌پوش و شیک باشید. در کتاب پیش رو ابزارهایی را در اختیارتان می‌گذارم که برای ایجاد سبک خاص خود به آن‌ها نیاز خواهید داشت. به‌علاوه، نشان می‌دهم که چگونه برخی از این دیدگاه‌ها را به‌دقت سامان‌دهی کنید؛ بنابراین توصیه می‌کنم ضمن مطالعه‌ی کتاب نگاهی دقیق به تصاویر داشته باشید.

کاملاً واقفم که خواندن چنین کتابی با این حجم از مطالب چقدر می‌تواند دشوار باشد، ولی نیازی نیست کل کتاب را از ابتدا تا انتها مطالعه کنید. خوبی کتاب‌های *For Dummies* این است که تمام مطالب در آن بخش‌بندی شده است. با نگاهی به فهرست مطالب می‌توانید تصمیم بگیرید که کدام مطلب را بخوانید. اگر قصد

ندارید کل کتاب را مطالعه کنید، ابتدا به فصل ۲ رجوع کنید و آزمون سبک و روش امتیازدهی ۱ تا ۱۰ را مطالعه کنید تا به خوبی دریابید که چگونه می‌توان سبک شخصی و خاص خویش را به وجود آورد.

قواعد رعایت‌شده در این کتاب

من همه چیز را در قالب اعداد درک می‌کنم. اگر دوستی به من بگوید که افسرده است بی‌درنگ از او می‌پرسم: «از ۱ تا ۱۰ چقدر افسرده‌ای؟» (شماره‌ی ۱۰ حداکثر هرچیز برای من است.) با استفاده از این روش ارتباط برقرار می‌کنم و آن را در تمام جوانب زندگی از جمله مرتب‌کردن کمد لباس‌هایم به کار می‌برم. هر چیزی که دارم از یک پیراهن خیلی شیک گرفته تا یک شلوار ورزشی دارای امتیاز ۱۰ است؛ به این معنا که آن لباس یا وسیله‌ای که امتیاز ۱۰ را به خود اختصاص می‌دهد بهترین چیز در کمد من است. شلوار ورزشی خاکستری‌رنگم بسیار راحت و کاملاً اندازه‌ام است. این شلوار خیلی به من می‌آید. یک پیراهن مشکی دارم که خیلی خوب به تنم می‌نشیند، سبک کلاسیک دارد و آن را می‌توان در هر مناسبتی پوشید. اگر قرار است لباسی به کمد من اضافه شود باید از شرایط بخصوصی برخوردار باشد. توصیه می‌کنم شما نیز این روند را در پیش بگیرید. پس از مطالعه‌ی کتاب پیش رو چیزهایی که دیگر به شما حس خوب خاص و باشکوه بودن را نمی‌دهند نباید در اطرافتان باشند. به همین دلیل مهم‌ترین قاعده‌ی این کتاب استفاده از این روش است. در خلال مطالعه‌ی مباحث کتاب درمی‌یابید که اغلب به آن اشاره می‌کنم.

ضمن مطالعه‌ی کتاب *For Dummies* به شما پیشنهاد می‌کنم کمی ریخت‌وپاش کنید و فقط بعضی از اقلام را نگه دارید. قیمت، دخالتی در روش امتیازدهی ۱ تا ۱۰ من ندارد. (نمونه‌ی پیراهن اچ‌اند‌ام من ۱۰ و قیمت آن زیر ۳۰ دلار است. شگفت‌انگیز نیست؟) به‌علاوه فوراً این فکر به ذهن‌تان خطور نکند که باید بروید چیزهای جدید بخرید. نونا کردن کمد لباس‌ها نوعی تغییر و تحول است و بیشتر شما موارد ضروری را در کمدتان دارید.

علاوه بر این‌ها باید از چند قاعده‌ی دیگر نیز آگاه باشید:

✓ برای تأکید بیشتر و مشخص کردن واژگان یا اصطلاحاتی که توضیح می‌دهم، از حروف *مایل* استفاده می‌شود.

✓ مراحل شماره‌گذاری‌شده و کلیدواژه‌ها با **حروف درشت** مشخص می‌شوند.

✓ نشانی وبگاه‌ها به‌صورت مونوفونت است.