

مهابانی تغیر برای بہتر شدن

نویسنده:

مرزا اسپیلان

مترجمین:

فرزانه قلی زاده - افسانہ قلی زاده



انتشارات آرون

سرشناسه	اسپیلان، مری، Spillane, Mary :
عنوان و نام پدیدآور	مبانی تغییر برای بهتر شدن / تألیف: مری اسپیلان - مترجمین: فرزانه قلی‌زاده -
مشخصات نشر	افسانه قلی‌زاده
مشخصات ظاهری	تهران، آرون، ۱۳۹۵.
شابک	۲۲۸ ص.
وضعیت فهرست‌نویسی	۵ - ۴۱۹ - ۲۳۱ - ۹۶۴ - ۹۷۸ .
یادداشت	فیپا.
موضوع	عنوان اصلی: The makeover manual : from color Me Beautiful, 1999
موضوع	زیبایی شخصی - Beauty, personal :
موضوع	رنگ پوست انسان - Human skin color :
موضوع	رنگ در پوشاک - لوازم آرایش - Color In Clothing - Cosmetics :
شناسه افزوده	قلی‌زاده، فرزانه، ۱۳۴۲، مترجم
شناسه افزوده	قلی‌زاده، افسانه، ۱۳۴۱، مترجم
ردیفی - شکره	۱۳۹۵ م ۲ الف / RAYVA
رده‌بندی دیویدی	۶۴۶/۷۲ :
شماره کتابخانه	۴۴۹۲۳۱۳ :



مبانی تغییر برای بهتر شدن

تألیف: مری اسپیلان

مترجمین: فرزانه قلی‌زاده - افسانه قلی‌زاده

ناشر: انتشارات آرون

چاپ اول: ۱۳۹۵

تیراژ: ۱۲۰۰ نسخه

۲۹۰۰۰ تومان

نشانی: میدان انقلاب - خیابان ۱۲ فروردین - خیابان وحید نظری - نرسیده به خیابان منیری جاوید

تلفن: ۵۱ - ۶۶۹۶۲۸۵۰

پلاک ۱۰۵ - واحد ۳

وبسایت: www.Ar vannashr.ir

ایمیل: Arvannashr@yahoo.com

فهرست مطالب

۷		مقدمه مترجم
۱۳		معرفی نویسنده
۱۵		مقدمه
۲۱		بخش اول: پذیرش یک مبارز
۳۳		بخش دوم: تغییر کردن در ابتدایی
۵۱		بخش سوم: تغییر کردن در حد متوسط
۷۳		بخش چهارم: تغییر کردن در حد پیشرفته
۹۳		بخش پنجم: شناخت رنگ
۱۱۹		بخش ششم: تغییر در رنگ موی سر
۱۴۵		بخش هفتم: تعادل سازی چهره
۱۷۷		بخش هشتم: تناسب اندام با لباس
۲۰۳		بخش نهم: تمرین ورزشی و غذا
۲۱۹		بخش دهم: تغییر در کمد لباس

مقدمه مترجم

از بقایای به دست آمده در مصر، باستان‌شناسان دریافته‌اند که مصریان کهن به خواص اعجاب‌انگیز گیاهان پی برده بودند. آنان از مخلوط اخرای قرمز، کوهل و آب افرای چنار سرخی برای درمان جای زخم و سوختگی می‌ساختند و یا با موم زنبور عسل و رزین محلولی را درست می‌کردند که مردم آن زمان از آن به جای همین لوسیون‌های بدن امروز استفاده می‌کردند. زنان و مردان این سرزمین در مراسم آیینی خاص، از رنگهای برشته‌افتاده این گیاهان دارویی صورت و بدن خود را زینت می‌کردند. بانوان مصری پودر سیاهی را که از ساییدن گیاه کوهل به دست می‌آوردند، به اطراف پلک خود می‌کشیدند تا چشم‌هایشان شفاف‌تر و بزرگتر دیده شود؛ حتی با دوده چراغ به ابروها سیاهی و با پودر اکسید آهن به گونه‌های خود سرخی و طراوت می‌بخشیدند.

در اواخر قرن شانزدهم که به گفته تاریخ نگاران به سده‌های ما بین عهد کلاسیک و رنسانس باز می‌گردد، مواد آرایشی و داروها از یکدیگر جدا شدند و صنعت آرایش دچار تحول چشمگیری شد. در این زمان شیفتگان هر آرایش برای اولین بار با سایه چشم به عنوان یکی از لوازم اصلی برای زینت چهره آشنا شدند. زن‌ها که علاقه خاصی به رژلب‌هایی در رنگ‌های یاسی، سبز و قرمزی داشتند، معمولاً این رژلب‌ها را با صورتی کمرنگ و یا سفید ترکیب کرده و بدین نحو سایه دلخواه خود را ساخته و کمی از آن را به روی پیشانی، پای گونه‌ها و چانه خود می‌زدند.

با رسیدن قرن بیستم هنر چهره‌پردازی کاملاً رشد کرده و با لوازم و ابزارهایی که در طول دهه‌های پیشین توسط خلاقان گریم ساخته شده بود، تا حدی به شکل مدرن امروز خود در آمد. اما به گفته جامعه‌شناسان بیشتر زن‌ها از این مواد آرایشی

استفاده می‌کردند و حتی مردهایی که با این هنر تا حدی آشنایی داشتند، تنها از پوشش دهنده‌ها استفاده می‌کردند. امروزه در قرن حاضر، تنها به وجود رنگ و گذاردن خط بر روی چهره بسنده نمی‌کنند؛ با تبلیغ‌های گسترده‌ای که هرروزه در زمینه انواع جراحی زیبایی صورت و لیفتینگ اندام‌های بدن بوسیله موادی همچون سویا، سیلیکون و یا به روش لیپوساکشن انجام می‌شود. این دوستداران تغییر ناخود آگاه ظاهر خود را بهتر دیده و بران می‌شوند تا با این روش‌های نو، عیب‌های اندام خود را از بین برده و فرم بهتری را به آن بدهند؛ یا با استفاده از ماساژ با دستگاه میکروکنت و تزریق برقی کلاژن و الاستین زیر پوست را تحریک و بدین نحو شادابی و جلالی را به آن باز گردانند.

اما همراه با رگ‌آمیزی چهره و بدن، از چه زمان و چگونه لباس چنین جایگاهی را در زندگی بشر دست آورد؟

برای قرن‌ها، طاقدها، اجتماعی در اروپا لباس‌هایی پشمین بر تن می‌کردند اما جنس پارچه‌های آن با هم تفاوت بود. لباس ثروتمندان اغلب از پارچه پشمی نازک و نرمی دوخته می‌شده و لباس ضعیف‌تر از پارچه پشمین ضخمتی بود که معمولاً در زیر آن پیراهنی از جنس پنبه بر تن می‌کردند ولی ثروتمندان در زیر آن قبای پشمین خود پیراهن‌هایی از جنس کتان و ابریشمینی می‌پوشیدند که روی لبه سر آستین‌ها، یقه و پیش سینه آنرا معمولاً تالاسی از نخ ابریشم، طلا و نقره گلدوزی می‌کردند.

در این قرن برای اولین بار از وجود دکمه برای تزئین لباس‌ها استفاده کردند. تا پیش از آن با وجود تور، سنجاق و یا خز حیوانات، تکه‌های لباس را به هم وصل می‌کردند. در آن زمان هر رنگ ارزش خاص و متفاوتی داشت. لباس‌هایی به رنگ قرمز روشن، ارغوانی و نیلی گران‌تر ولی رنگ‌های آبی، زرد و قهوه‌ای ارزان‌تر بود.

تا قرن نوزدهم تغییر چندانی در لباس روی نداد. در حقیقت در دهه ۱۹۲۵ بود که تحولی چشمگیر در پوشش زنان روی داد. در آن زمان بانوانی که حامی نوآوری و تغییر بودند دیگر به جای آن پیراهن‌های تا نوک پا، دامن‌هایی می‌پوشیدند که تا روی زانوهایشان می‌رسید. در میانه و اواخر همین قرن تمایل به داشتن ظاهری

پسرانه در میان زن‌ها رواج یافته و برای اولین بار برخی از آنان با شلوار در جوامع ظاهر شدند.

و اما مردم ایران زمین در عهد کهن درباره تغییر پوشش خود نگرش اساسی نداشتند. اگر چه در گذر تاریخ این مردمان سعی کرده‌اند، فرم لباس خود را متناسب با تحولات و شرایط اجتماعی هماهنگ کنند، ولی در مجموع پوششی متفاوت‌تر از ساکنان کشورهای اروپایی بر تن می‌کردند. از نقاشی‌های بر جای مانده بر روی نقش برجسته‌ها و ظروف سفالین، باستان‌شناسان دریافته‌اند؛ زنان این خطه در دوره‌های متفاوت هخامنشی، اشکانی و یا ساسانی پیراهن‌هایی بلند و پرچین می‌پوشیدند. این پیراهن‌ها یقه‌هایی چین‌دار یا ایستاده و آستین‌های بلند و یا کوتاه داشته که لبه دامن‌شان تا روی می‌پاهایشان را می‌پوشانده است، اما زنان در این اعصار همراه با این پیراهن، چادری بر سر می‌پوشیدند که بیشتر به رنگ‌های ارغوانی و سفید بوده است. محققین معتقدند برای مدت زیادی مدید تغییری در لباس زنان ایران روی نداد. در حقیقت با شروع دوران حکومت اچار و سفر مستشاران خارجی به این سرزمین بود که به تدریج ایرانیان با پدیده‌های مظهر و غی و به خصوص مدل‌های لباس آشنا شدند. در اوایل تنها خاندان سلطنتی از این آداب و رسوم فرهنگی تقلید می‌کردند ولی به مرور در طبقه‌های زیرین اجتماع نیز شیوع پیدا کرد.

با کمی کنکاش در تاریخ لباس ملل در می‌یابیم مردم هر کشور برای قرن‌های مدید مدل‌ها و لباس‌های مخصوص خود را داشتند؛ فرم و شکل هر لباس نشانه یک ملت و فرهنگ آن خطه بوده و معمولاً در مراسم آیینی، مذهبی و ملی خود آن را بر تن می‌کردند. پوشش‌های زیبایی که بانوان آنرا همواره به یک فرم بر سر دست خود می‌دوختند. اما از وقتی در دهه‌های اخیر حضور خانم‌ها در اجتماع پررنگ‌تر شد، سرمایه‌داران نیز برای افزایش بازدهی بیشتر، لباس‌های دوخته را با مدل‌هایی نو و گاهی نیز غربی به بازار فروش عرضه می‌کنند و به کمک تبلیغات و تغییر رنگ و مدل آنها در هر فصل، می‌کوشند تا ناخواسته میل به خرید را در ذهن علاقه‌مندان بوجود بیاورند.

اما به راستی مد چیست؟ مد و مدگرایی از محصولات ورود و حضور مدرنیته در هر جامعه‌ای است؛ پدیده‌ای سحرانگیز که با ساخته شدن تلویزیون و پیشرفت در عرصه تکنولوژی و پس از آن با گسترش شبکه‌های ارتباطی و ماهواره‌ای در این قرن، به شکلی گسترده بر تمامی زوایای پنهان و آشکار زندگی بسیاری از مردم ملل تاثیر بسزایی گذارده است. همین رسانه‌های گروهی در ظاهر رنگارنگ و پر جاذبه خیلی زود فاصله میان سطوح طبقاتی جوامع را از بین برده و راهی نادیدنی را به همه جا گشودند.

به گفته جامعه‌شناسان مدگرایی یک خصیصه هم‌رنگی با جماعت بوده و باعث شباهت افراد به هم می‌شود. شاید این نو شدن و تغییر، برای دقایقی هرچند کوتاه موجب بروز حس از نشاط و تغییر روحیه شود ولی همراهی افراطی از آن اثرات منفی را نیز بر افراد بر جای می‌گذارد؛ تا جایی که پس از مدتی به قدری اسیر مد می‌شوند که خود را بی‌معنی و همراه با آن علائق و خواسته‌هایشان را نیز از یاد می‌برند. اگر از آنان بخواهید درباره خودش آن حرف زده و از عیب‌ها و زیبایی‌های اندام و چهره‌شان بگویند، حرفی بر زبان ندارند چون واقعاً نمی‌دانند؛ در حقیقت آنان دیگر به درستی خود را نمی‌شناسند. به همین می‌توانم بگویم، این خانم‌ها زمانی هرچند ناچیز را هم به خود اختصاص نداده و کمی درباره شخصیت و ظاهرشان نمی‌اندیشند؛ از این روی لباسی را می‌پوشند که طایمان مد در نظر گرفته‌اند، ولی همیشه نیز این تغییر برای شخصیت، منش و عرف جامعه زیستی مان زیبا و خوشایند نیست.

اشتباه نکنید، من مخالف با تغییر و مدگرایی نیستم. چرا که چون نویسنده کتاب از همراهان تغییر و نوآوری هستم. شاید این مدگرایان در خیال خود آرزو دارند تا در نظر اطرافیان متمایز و بهتر دیده شوند، ولی باور کنید تا وقتی فرم اندام، چهره و ترکیب‌های رنگی را نشناسید، چنین چیزی امکان ندارد. در این صورت در بیشتر مواقع پول زیادی را صرف خرید لباسی می‌کنید که ظاهراً مد روز بوده، اما با پوشیدن آن به جای اینکه بهتر دیده شوید، زشت‌تر و در جامعه حتی مورد تمسخر دیگران قرار می‌گیرید. سعی کنید رنگی را بپوشید که با رنگ مایه پوست و موی شما

هماهنگی بیشتری داشته و با آن جوان تر و شاداب تر دیده شوید و یا لباسی را بر تن کنید که با آن عیب های بدن تان را پوشانده و متناسب تر دیده شوید. هرگز از خودتان آینه ای برای طراحی طراحان مد نسازید چون شما نیز برای خود صاحب فکر، خلاقیت بوده و اگر بخواهید می توانید زیبایی را در وجودتان خلق کنید.

مری اسپیلان نویسنده این کتاب با سخاوت، تمامی اندوخته های خود را در اختیارتان گذارده تا با مطالبی که می آموزید، قدم در یک مبارزه دشوار بگذارید. در پایان این راه، شما این توانایی را خواهید یافت تا با سلیقه و هنر خود لباسی را انتخاب کرده و بپوشید. اما پیش از آن باید تصمیم بگیرید تا چه حد می خواهید تغییر کنید. پوشیده در سه مرحله ابتدایی، متوسط و پیشرفته به شما کمک می کند تا فردی شوید که همیشه آرزو داشتید. او در بخش های پنجم و ششم درباره رنگ و ترکیب های آن سخن می گوید. شما با آگاهی از رنگ مایه پوست و موی خود بهتر و راحت تر می توانید طیف گسترده ای را برای لباس تان انتخاب کنید.

مری اسپیلان در بخش هفتم درباره انواع پوست و نحوه نگهداری از آن مطالبی را ارائه کرده است. در میان این صفحات یاد می گیرید تا با استفاده از لوازم آرایش و نحوه بکار بردن آنها چطور عیب های پنهانی پوشانده و بدین نحو حالت متعادلی را به آن بدهید. وقتی بفهمید فرم صورت شما به چه شکل بوده، به راحتی تصمیم می گیرید چه مدل مویی برای شما بهتر و مناسب تر است. در بخش هشتم از دو نوع اندام صاف و برجسته سخن گفته است. نویسنده هر یک را با چهار فرم دسته بندی کرده و برای هر کدام لباس هایی را به شما توصیه می کند که شاداب اندام تان است. در بخش نهم به ورزش و تغذیه پرداخته و در میان صفحات آن از هشت نکته مهم سخن گفته شده تا با پیروی از آنها سالم تر زندگی کنید. چند ورزش را نیز برای تقویت عضلات پشت و کمر به شما یاد داده است. حتی با جدولی که در پایان بخش رسم کرده، می توانید با به بدست آوردن شاخص حجم بدن تان بفهمید که دچار کمبود یا اضافه وزن هستید. در بخش انتهایی نیز نحوه مرتب کردن و دسته بندی لباس های کمدها را یاد می گیرید. من با در نظر گرفتن اسرار موثر و زیبایی که در بخش های مختلف کتاب نگاشته شده، مدل لباس هایی مناسب با جامعه خود را

طراحی و جایگزین تصاویر آن کرده؛ بعضی را نیز از این سایت‌های اینترنت *amnak.com VikiJavan.com Rozmod.IR Pixtopix.ir PCPARSI.com BARTARINHA.IR* انتخاب کرده ام.

من نیز چون مری اسپیلان امید دارم زمانی که این کتاب را می‌خوانید، اندیشه-تان نسبت به خود عوض شده و خود را همینگونه که هستید بپذیرید. اگر کمی با علاقه به خود در آینه نگاه کنید، خواهید دید که مادر طبیعت در نهاد شما نیز زیبایی‌های شگرفی را به ودیعه نهاده است.

فرزانه قلی زاده

farzaneh_gholi0000@yahoo.com

www.ketab.ir

مقدمه

زندگی با اینکه به نظر طولانی می‌رسد، اما در حقیقت بسیار کوتاه است. آیا تا به حال از خود پرسیده‌اید چرا با گذشت روزها و سال‌ها توجه‌تان نسبت به خود کمتر و کمتر می‌شود؟ شاید باور نکنید اما شکل ظاهری شما اثری باور نکردنی بر روی اندیشه‌تان نسبت به خود، عکس‌العمل دیگران و حتی رفتار آنها نسبت به شما دارد.

شاید شما خانم شادی بوده یا لایزال، خود را همین گونه با تمامی این خصوصیات ظاهری و هرآنچه را تا امروز در زندگی‌تان بدست آورده‌اید پذیرفته‌اید؛ پذیرش این حقیقت فوق‌العاده است. در واقع این کتاب به شما و به همان نسبت به خانم‌هایی تعلق دارد که از زندگی خود راضی نبوده و نگرش شستی نسبت به خودشان ندارند. خانم‌هایی چون شما که از اعتماد به نفس بالایی بهرمناسبت، دائماً در تکاپو و نو شدن هستند؛ آنان همراه با عوض شدن فصل‌ها، آشنایی با سوختان تازه و یا با قبول مسئولیت‌های نو همین‌طور رشد کرده و تغییر می‌کنند؛ این خانم‌ها همیشه در پی یادگیری مهارت‌های تازه بوده و در آن به‌حدی سریع پیشرفت می‌کنند که حتی خودشان هم باورشان نمی‌شود.

اما معدودی از خانم‌ها، متأسفانه تمایل زیادی ندارند تا ظاهری متفاوت‌تر و گیراتر از دیگران داشته باشند. شاید شما نیز بارها از نزدیکان خود چنین حرف‌هایی را شنیده‌اید: «من تنها ساعت‌هایی که بچه‌ها در مدرسه هستند، فرصت می‌کنم تا کمی به خودم برسیم». «اگر من آن شغل را تصاحب کنم شکل ظاهرم را تغییر می‌-

دهم». «با اینکه من از ظاهر و فرم اندامم اصلاً خوشم نمی‌آید، اما همسر مرا به همین شکل که هستم دوست دارد». زمانی که شما زندگی آرام و عاری از حرکتی را برمی‌گزینید، مسلماً دیگر تمایلی به مبارزه کردن را در خود احساس نکرده و نیازی به نگرانی نیز در شما وجود ندارد. شاید باورش کمی دشوار به نظر برسد، اما وقتی سخت تلاش می‌کنید تا کاری را به بهترین شکل انجام دهید، در این موقع واقعاً حس خواهید کرد زنده‌اید و زندگی می‌کنید.

با اینکه از آن روز که چیز تازه‌ای را یاد گرفتید مدت‌ها می‌گذرد، ولی حتم دارم شعفی که وجودتان را در آن لحظه فرا گرفته، هنوز به خوبی به خاطر دارید. حال که شما مرکز دانشگاهی اخذ کرده و نحوه تدریس به دیگران را آموخته‌اید و یا درست رقصيدن را یاد گرفته‌اید، واقعاً حس نمی‌کنید که دوباره از مادر متولد شده‌اید؟ یاد گرفتن و ساختن شخصیت به ما نوعی عزت نفس می‌بخشد، وقتی حس خوشایندی نسبت به خودمان داریم، در این موقع است که احساس می‌کنیم زنده‌ایم و نفس می‌کشیم.

با خواندن این کتاب درمی‌یابیم بهتر است دقایقی هرچند کوتاه را به خودتان و ظاهرتان اختصاص دهید. این در ابتدا آسان‌تر است که بدانید دوست دارید چه شکلی باشید. ما هم اسراری را در اختیارتان می‌گذاریم تا وضع ظاهرتان را بهبود بخشیده یا حتی از خودتان زن تازه‌ای را بسازید که همیشه آرزو داشتید، شبیه به او باشید.

توانایی‌های خود را بشناسیم:

بدون اغراق قرن بیست و یکم زمان فرصت‌های باورنکردنی برای خانم‌ها است. زندگی در این روزها برای بدست آوردن و ساختن است. مادرها یا مادر بزرگ‌های ما محدودیت‌های سختی را از سوی افراد خانواده و جامعه‌شان تحمل می‌کردند؛ اما امروزه دیگر بسیاری از آنها از بین رفته است. حال که در این عصر چارچوبی خاص برای بچه‌دار شدن یا قواعدی که برطبق آن به ما می‌گویند، در سنین ۲۱، ۴۰ یا ۵۰ چه کار باید بکنیم و یا زندگی‌مان را چگونه سپری کنیم وجود ندارد؛ این خود ما

هستیم که باید به تنهایی خواسته‌ها و راه زندگی‌مان را مشخص کرده و برای رسیدن به آنها تلاش کنیم. احساس‌های ناپهنگام در حقیقت راهی را پیش روی مامی‌گشایند تا خود واقعی‌مان را بهتر بشناسیم و از سویی این توانایی را هم به ما می‌دهند تا بفهمیم که هستیم، چه می‌خواهیم و چطور می‌توانیم به این خواسته دست یابیم.

اما اینکه ما چه شکلی هستیم و چطور خودمان را درست می‌کنیم، بازتابش همین تغییرها است. همانطور که با سپری شدن روزها رشد می‌کنیم، ظاهر ما نیز باید همزمان با آن عوض شود. هر خانم جوانی که در امتحان حسابداری قبول می‌شود وقتی بتواند دوران دانش‌آموزی را فراموش کند، خیلی زود راه خود را یافته و در کار خود پیشرفت می‌کند. معلم با استعدادی که این پیشه را برای ورود به صنعت رها می‌کند، درست نیست تا با لباس معلمی در مصاحبه کاری شرکت کند. خانمی که معمولاً بسیار مضطرب و عصبانی بوده و اصلاً به فکر خودش نیست، همسر و یا دوست او هم پس از مدتی توبه‌کار او را از یاد برده و زمانی هر چند اندک را هم برای او کنار نخواهد گذاشت.

دل‌م می‌خواهد رازی را درباره ظاهر به شما بگویم؛ شما همانگونه که دوست دارید، خود را می‌بینید. وقتی خود را چون تالوار زیبا ببینید، دیگران هم به فکر شما ارزش‌گذارده و شما را همینگونه خواهد دید. به اطرافیان‌تان نشان دهید فردی با اعتماد به نفس، صمیمی و با شخصیت هستید. آنها نیز شما را همین گونه باور کنند.

مثبت بیندیشید:

از خانمی بخواهید تا به آینه نگاه کند و بگوید چه می‌بیند، شما هم همه چیز را درباره او بنویسید. من در این پانزده سال گذشته با زنان بسیاری کار کرده‌ام، اما به ندرت خانمی را دیده‌ام که ظاهرش را نشاند و یا لاقلاً تا آن لحظه متوجه نشده باشد که خیلی کوتاه و یا خیلی بلند است؛ سینه‌های بزرگ یا کوچک دارد؛ ران‌هایش چاق و ساق‌هایش کوتاه بوده؛ یا اینکه قوزک پا ندارد؛ موهایش نرم، صاف، مجعد و یا قرمز است. اشکال‌های زیادی از این گونه را می‌توان بیان کرد. با اینکه ما نا آگاهانه

لباس‌هایی به اشتباه می‌پوشیم، اما هیچ کس آن چنان که باید متوجه عیب‌های اندامی ما نمی‌شود.

تصور می‌کنم دیگر زمان آن رسیده تا تمامی این وسواس‌ها را به دور بریزیم و کاری برای خانم‌ها انجام داده و به آنها بگوییم اگر خودشان هم بخواهند، می‌توانند چه شکلی شوند. بی‌تردید بسیاری از عیب‌ها را می‌توانید ببوشانید یا حتی تا حدی آنها را اصلاح کنید ولی شما برای ورود به این مبارزه واقعی اما مهم نیاز به انجام تمرین‌های ورزشی، رژیم غذایی مناسب و یا حتی ممکن است ناچار شوید خودتان را به تیغ جراحی بسپارید ولی هرگز از صورت ظاهرتان خجالت نکشید.

حرفه من به چه کردن ظاهر شماست:

برخی از مشاورین مکارم راه‌هایی را برای تغییر کردن فردی در اختیار مردان و زنان قرار می‌دهند؛ تحلیلی که آنها درباره رنگ و مدل ارائه می‌دهند، بی‌شک دقیق و درست است. میلیون‌ها زن و مرد در سراسر دنیا برای شنیدن توصیه‌های آنها برای دیگران و یا خودشان با ما تماس می‌گیرند. مسلماً ما قصد نداریم، خود واقعی انسان‌ها را عوض کنیم. جلسه نخست ما با هر شخصی تنها به گفت‌وگو و حتی در مواقعی به بحث می‌گذرد. اگر تا امروز کار ما موثر به مردم برای اینکه بهتر خود را بشناسند، بارها بارها به پیش ما نمی‌آمدند و یا حتی «رستایشان را معرفی نمی‌کردند. از آن روی که نقطه نظرهای مشاورین زیبایی‌ما در برابر دسترس و در بسیاری از موارد بحث برانگیز بوده و از سویی چون اشخاص سرشناس، اسای شرکت‌ها، سیاستمدارها و ورزشکارها از همراهان همیشگی ما هستند؛ همه ما تا این حد مورد توجه مطبوعات قرار گرفته است.

ما با اطمینان به کارشناسان مد می‌گوییم، بهتر است دیگر این نظرهای عجیب را که هر فردی چه وقتی چه چیزی را باید بپوشد را کنار بگذارند. اشتباه نکنید ما اصلاً مخالف با مد نیستیم، بلکه برعکس طرفدار تغییر و خلاقیت در طرح‌هایی هستیم که در هر فصل ارائه می‌شود. من و مشاورین‌ام سعی داریم مد را از دیدگاه خانم‌هایی ببینیم که در این دنیای واقعی زندگی می‌کنند؛ بدین نحو مهارت‌هایی را به آنها

خواهیم آموخت تا بهترین و مناسب‌ترین مدل و رنگ لباس را برای خود انتخاب کنند.

امروزه طراحان باهوشی که خود از فعالان تجاری هستند برای باورند، زمانی فصلی به خوبی می‌گذرد که مد عرضه شده با رنگ پوست، فرم، منش و سبک زندگی کسانی که آن را می‌پوشند هماهنگی داشته باشد. آنها لباس‌هایی را در مراکز خرید در معرض دید ما می‌گذارند که ما دوست داریم تن مان کنیم. اینکه در این فصل بلند مد است یا کوتاه اهمیت چندانی ندارد، ولی هرگز رنگی را که با پوست‌تان هماهنگی نداشته و با آن بسیار زشت دیده می‌شوید را بر تن نکنید.

چطور رشت کنیم:

خانم‌ها بسیار مشتاق به از ما می‌خواهند به آنها بگوییم چطور ظاهرشان را به زیباترین شکل تغییر داده و یا برای رایی از بعضی باورها و خصوصیات اخلاقی انسان دیگری شوند. در این کتاب با توجه به اثاث معجزه‌گر رنگ و بیان روش‌هایی ساده اما موثر؛ به شما می‌گوییم تا چطور خود را به بهترین شکل تغییر داده و با دیدی باز خرید کرده و یا به چه نحو کمد لباس‌تان را مرتب کنید.

اما پیش از آنکه گام نخست را بردارید، بهتر است بخش اول را به دقت بخوانید، بعد تصمیم بگیرید تا چه حدی از ظاهر خود راضی بوده و یا دلتان می‌خواهد چقدر آن را تغییر دهید.