پودمان ۲

چرخهٔ مد و تحلیل اندامی

شایستگی‌های پودمان

در پایان این پودمان از شما انتظار می‌رود:

- چرخه مد را بشناسید و مفاهیم وابسته به آن را تجزیه و تحلیل کنید.
- با بررسی نظریه‌های مد و کاربرد آنها، بازار مد جامعهٔ خود را تجزیه و تحلیل و درک کنید.
- با تجزیه و تحلیل فرم‌های اندام زنانه، فرم اندامی خود را بشناسید.
- با بررسی فرم‌های اندامی مختلف لباس‌های مناسب هر فرم را تشخیص دهید.

استاندارد عملکرد

بررسی تئوری‌ها و نظریه‌های مهم مد و شناخت انواع اندام‌ها و پوشش‌های مناسب هر اندام جهت کاربرد در موقعیت‌های مختلف اجتماعی و زندگی روزمره.

واحد یادگیری ۱

چرخهٔ مد

فکر کنید

- آیا می‌دانید نقطهٔ آغاز هر مد کجاست؟
- آیا همهٔ مدها ماندگار هستند؟
- طول حیات یک مد به‌طور متوسط چقدر است؟
- چه عواملی باعث می‌شود که طول حیات یک مد زیاد یا کم شود؟
- آیا مدی را می‌شناسید که تقریباً همیشه طرفدار داشته باشد؟

۱ــ چرخهٔ مد

به ظاهر، شکل و نوع خاصی از پوشاک، «سبک» گفته می‌شود و سبکی که برای مدتی محبوبیت یافته و همه‌گیر می‌شود، «مد» نام دارد. مد چیزی است که ما هر روز با آن سروکار داریم. حتی افرادی که معتقدند به پوشش خود اهمیتی نمی‌دهند، هر روز صبح با توجه به عواملی نظیر حس و حالشان، دمای هوا، جایی که قصد دارند بروند و... لباسی را برای پوشیدن انتخاب می‌کنند که بخشی از هویت اجتماعی و فردی آنها را تشکیل می‌دهد.

تصویر ۱

صنعت مد ذاتاً بی‌دوام و گذراست. چه بسیار طراحی‌هایی که زمانی در اوج شکوه و اعتبار بوده‌اند، ولی امروزه مخاطبی ندارند و فراموش شده‌اند. در عصر حاضر به واسطهٔ سرعتی که فناوری به زندگی بشر بخشیده، سرعت تغییر سلیقه‌ها و روندهای مد هم افزایش یافته است. یک طراح مدِ موفق کسی است که مدام در حال پژوهش بوده و این تغییرات را زیر نظر داشته باشد. یکی از مهم‌ترین مفاهیم و ویژگی‌های دنیای مد «تغییر» است. ما هر روزه از جانب تلویزیون، مجلات، روزنامه‌ها، تابلوهای تبلیغاتی و فیلم‌های سینمایی در معرض مواجهه با سبک‌های جدید پوشش هستیم. این رسانه‌ها بر سلایق و نوع خرید مردم تأثیر ویژه‌ای دارند. مثلاً پس از پخش سریال شهرزاد فروش گردن‌بندی موسوم به مرغ آمین به شدت افزایش یافت. هنرپیشه‌ها، خواننده‌ها، مجریان تلویزیونی و دیگر شخصیت‌هایی که محبوب عامهٔ مردم هستند تأثیر ویژه‌ای بر نوع پوشش آنها می‌گذارند.

تصویر ۲

تصویر ۳

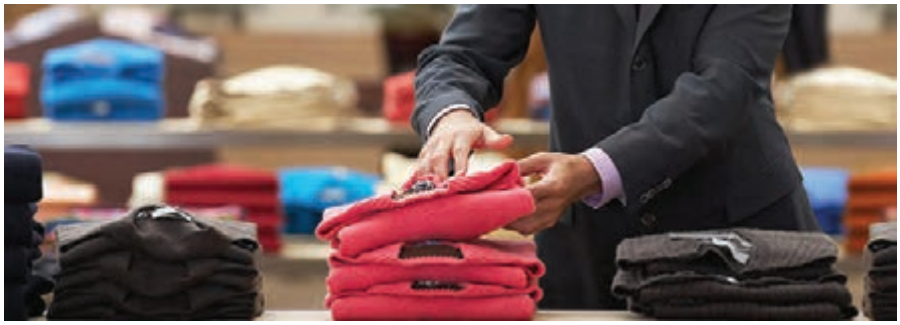
مد ویژگی افشاگری دارد. سبک پوشش شما به نوعی طرز تفکر و وابستگی شما به گروه‌های خاص اجتماعی را نشان می‌دهد. برای مثال سبک پوشش دانش‌آموزان به نحوی است که برای همه قابل شناسایی است. سبک پوشش کارمندان اداری، هنرمندان، بازاریان، دانشجویان و... هرکدام ویژگی‌های خاصی دارد که تا حدی قابل تشخیص هستند. پذیرش یا رد سبک خاصی از پوشش، فقط مبتنی بر سلیقه و زیبایی شناسی نیست بلکه نوعی عکس‌العمل به جامعه‌ای است که در آن زندگی می‌کنیم. سبک‌های متفاوت پوشش همواره از موضوعات جالب توجه برای جامعه‌شناسان بوده که از آن طریق به دسته‌بندی‌ها و طبقات اجتماعی پرداخته‌اند. آنها لباس پوشیدن را نوعی ارتباط بی‌کلام اجتماعی می‌دانند که معانی خاصی را در جوامع تولید می‌کند.

۲ـ ماهیت چرخهٔ مد

زمان ثابت کرده است که هیچ مد و سبک پوششی برای همیشه ماندگار نیست. برخی از مدها چرخه‌ای طولانی دارند و برخی دیگر مدت زمان کوتاهی می‌توانند باقی بمانند؛ برخی در طول تاریخ تکرار می‌شوند و چرخهٔ حیاتشان دوباره آغاز می‌شود و برخی دیگر به ندرت مجدداً مورد توجه قرار می‌گیرند. اما باید توجه داشت که یک مد در طول چرخهٔ حیاتش در یک وضعیت ثابت نیست و مراحل مختلفی را طی می‌کند.

تصویر ۴

عبارت «چرخهٔ مد» به روندی اشاره دارد که هر سبکی از مد در طول زمانی خاص طی می‌کند. در واقع چرخهٔ مد، مدت زمان یا دورهٔ زندگی سبکی از مد است که از معرفی تا زوال پیش می‌رود. وقتی فردی لباسی را انتخاب می‌کند و می‌خرد به این معنی است که سبک آن را پذیرفته است و وقتی تعداد افرادی که آن سبک را خریداری می‌کنند افزایش یابد، آن سبک، «مد» می‌شود. این نقطهٔ آغاز چرخهٔ مد برای یک سبک پوشش است.



تصویر ۵

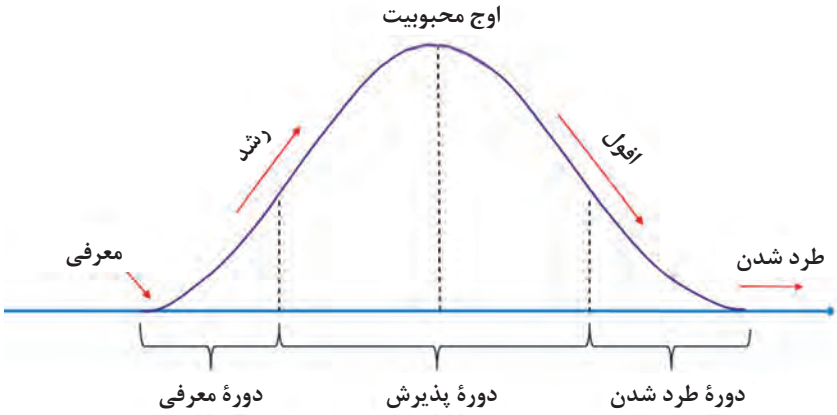
یک طراح مد موفق کسی است که درک عمیق و درستی از چرخهٔ مدهای پیشین و مدهای زمان حاضر داشته باشد و از این رو باید به شناخت جامعی از بازار رسیده باشد. پژوهش در بازار، اطلاعاتی را در اختیار شما می‌گذارد که منجر به درک عمیق‌تر شما از سطوح مختلف بازار مد خواهد شد. شناخت مصرف‌کنندهٔ نهایی طراحی‌هایتان، قطعاً تأثیر قابل توجهی بر موفقیت شما خواهد داشت. زمانی که در مجموعه‌های خرید، بازارها و یا مغازه‌های کنار خیابان قدم می‌زنید، سعی کنید به این پرسش فکر کنید که طراحی‌های شما به کدام یک از بازارهای مد تعلق دارد؟ سبکی که شما در حال طراحی آن هستید در کدام مرحله از چرخهٔ خود به سر می‌برد و زمان تقریبی‌ای که برای ادامهٔ حیات این سبک محاسبه می‌کنید چقدر است؟ پیش از آغاز هر طراحی باید پاسخ این پرسش‌ها را تعیین کنید.

تصویر ۶

۳ـ مراحل چرخهٔ مد

مصرف‌کنندگان در هر فصل با انبوهی از طراحی‌های جدید مواجه می‌شوند که طراحان مد طراحی کرده‌اند. برخی از این طراحی‌ها از جانب خریداران و یا منتقدان سریعاً طرد می‌شوند و مورد پسند اکثریت واقع نمی‌گردند. اما برخی دیگر مورد قبول واقع می‌شوند و برای مدتی در بازارها حضور می‌یابند. مسیری که مد از شروع پیدایش تا زوالش طی می‌کند، «چرخهٔ مد» نام دارد. البته باید توجه داشت که نمودار موسوم به چرخهٔ مد که در تصویر می‌بینید، طرحی بسیار ساده شده از روند مد است و لزوماً تمامی سبک‌ها از این نمودار پیروی نمی‌کنند، اما درمورد اکثریت آنها صدق می‌کند.

نه تنها طراحی‌ها و سبک‌ها دارای چرخهٔ مد هستند، بلکه عناصر طراحی و لباس هم می‌توانند چرخه داشته باشند. مثلاً یک رنگ، یک مدل دکمه، یک بافت خاص یا جنس خاصی از پارچه می‌تواند چرخهٔ مد داشته باشد؛ به این معنی که معرفی می‌شود، به اوج محبوبیت و فروش می‌رسد و رکود کرده و طرد می‌شود. یک چرخهٔ مد پنج مرحله دارد: معرفی، رشد، اوج، افول و طرد شدن که در زیر تشریح می‌شوند.



تصویر ۷ـ نمودار چرخهٔ مد

۳ـ۱ـ مرحلهٔ معرفی

طراحان مد به واسطهٔ پژوهش‌ها و مطالعاتشان طرح‌هایی را ارائه می‌کنند که غالباً منجر به ایجاد سبک‌های جدید می‌شود. طراحان با تغییر عواملی نظیر خطوط، اَشکال، رنگ‌ها، بافت‌ها، پارچه‌ها و جزئیات و ارتباط این عوامل با یکدیگر، اقدام به خلق طرح‌های جدیدشان می‌کنند. این ایده‌ها و محصولات جدید را به نام «جدیدترین مد روز» می‌شناسیم که ممکن است برای عموم قابل پذیرش و خواستنی نباشند.
بیشتر سبک‌های مد در مرحلهٔ معرفی، با قیمت‌های بسیار بالایی معرفی می‌شوند. طراحانی که مغزهای متفکر مد هستند و در سراسر دنیا شهرت و محبوبیت دارند، برای معرفی سبک‌های جدید خود پشتوانه‌های مالی مناسبی دریافت می‌کنند و آثارشان در این مرحله قیمت‌های بسیار بالایی دارد، تا حدی که فقط افراد خاصی از مجموعه‌های در حال معرفی آنها بازدید می‌کنند و توان خرید آنها را دارند. طراحان مد در مرحلهٔ معرفی فقط تعداد کمی لباس طراحی می‌کنند که همین موضوع برای آنها آزادی، انعطاف‌پذیری و خلاقیت بیشتری ایجاد می‌کند.

تصویر ۸

عوامل متنوعی در جریان‌سازی روندهای مد و وارد کردن یک سبک به چرخهٔ مد دخیل هستند. منظور از عوامل جریان‌ساز مد، عواملی است که می‌توانند به عنوان فرایندهای مدساز مطرح گردند؛ فرایندهایی که به فنون مدسازی آگاهی کامل دارند و رویکردشان به حوزهٔ مد بسیار علمی و تجربی است. از میان این عوامل می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

- **مراکز آموزشی مد اعم از دانشگاه‌ها و مؤسسات:** اساتید و مدرسان طراحی مد در سراسر دنیا به واسطهٔ دانش عمیقی که در رابطه با مد دارند و ارتباطات و موقعیت‌های شغلی‌ای که برایشان ایجاد می‌شود افرادی جریان‌ساز و تأثیرگذار در معرفی طرح‌ها و ایده‌های جدید هستند.
- **رسانه‌ها:** رسانه‌ها به دلیل طبیعت تأثیرگذارشان و به واسطهٔ انبوه مخاطبانشان، اغلب در امر جریان‌سازی مد بسیار مؤثرند. آنها با معرفی مستقیم (تبلیغات) و غیرمستقیم (پوشش افراد و عکس‌ها) باعث به‌وجود آمدن مدهای جدید و در واقع ورود سبک‌ها به مرحلهٔ معرفی در چرخهٔ مد می‌شوند.

■ **شخصیت‌های محبوب:** بسیاری از سبک‌های پوشش توسط این افراد به جامعه معرفی می‌شوند و مورد توجه قرار می‌گیرند. بنابراین، این افراد را می‌توان از جریان‌سازها و معرفی‌کنندگان روندها و سبک‌های پوشش به چرخهٔ مد دانست.

تصویر ۹ـ تأثیر رسانه و شخصیت‌های محبوب بر ایجاد مد

■ **طراحان برندهای مطرح:** طراحانی که برای برندهای معتبر و محبوب کار می‌کنند در معرفی طرح‌های جدید و نیز سبک‌هایی که وارد چرخهٔ مد می‌شوند، تأثیر عمده‌ای دارند.

۳ـ۲ـ مرحلهٔ رشد

مرحلهٔ رشد دومین مرحله‌ای است که یک سبک در چرخهٔ مد طی می‌کند. اگر یک سبک مد توسط تعداد زیادی از مردم خریداری و پوشیده شود کم‌کم مورد توجه قرار می‌گیرد و محبوبیتش رشد می‌کند. در این مرحله، تولیدکنندگان و طراحان، سبک محبوب و مورد علاقهٔ مردم را تقلید و تکرار می‌کنند و یا با الهام از آن طرح‌های جدیدی خلق می‌کنند. حالا قیمت‌ها تعدیل می‌یابند و سبک مورد نظر در دسترس عموم قرار می‌گیرد. محبوبیت یک سبک در مرحلهٔ رشد، در همه‌جا از جمله در رسانه‌ها، فروشگاه‌ها، مراکز خرید و نیز بر تن مردم در خیابان‌ها و مهمانی‌ها دیده می‌شود و به تدریج مدل‌های ارزان قیمت از آن سبک هم به بازار می‌آیند و کم‌کم آن سبک به اوج محبوبیت خود نزدیک می‌شود.

تصویر ۱۰

۳ـ۳ـ مرحلهٔ اوج

در این مرحله از چرخهٔ مد، سبک مورد نظر به تولید انبوه رسیده و در اوج محبوبیت خود است و بیشترین فروش را دارد. ولی این لزوماً به معنی پایین آمدن قیمت نیست و تولیدکننده‌ها در این مرحله استراتژی‌های متفاوتی برای قیمت‌گذاری اتخاذ می‌کنند. مدت زمانی که هر سبک در این مرحله می‌ماند متفاوت است و به عوامل بسیاری بستگی دارد. سبک‌هایی که مدت زمانی طولانی در این مرحله می‌مانند و محبوبیت طولانی مدت دارند تبدیل به نوعی سبک کلاسیک می‌شوند و ماندگاری نسبی می‌یابند. یعنی حتی پس از مرحلهٔ طرد شدن هیچ‌گاه به‌طور کامل کنار گذاشته نمی‌شوند و همیشه عدهٔ کمی طرفدار آن هستند و در گوشه و کنار فروشگاه‌ها حضور دارند.

تصویر ۱۱ـ چند نمونه از سبک‌های کلاسیک

۳ـ۴ـ مرحلهٔ افول

در نتیجهٔ تولید انبوه و تکرار و کپی بیش از اندازه از یک سبک در زمان محبوبیتش، مردم و به‌ویژه افرادی که به مد اهمیت می‌دهند، از آن سبک دل‌زده شده و آن سبک به نظرشان تکراری می‌آید و در نتیجه به دنبال سبک جدیدی می‌گردند. مردم در این مرحله حاضر نیستند برای سبکی که همه‌جا هست و همه آن را بر تن می‌کنند پول زیادی پرداخت کنند؛ در نتیجه محصولات پیرو این سبک در فروشگاه‌ها به قسمت حراج و فروش ویژه نقل مکان می‌کنند.

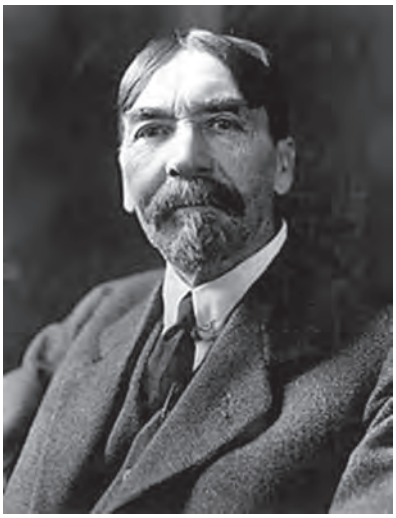
۳ـ۵ ـ مرحلهٔ طرد شدن

این مرحلهٔ پایانی یک سبک است. در این مرحله دیگر مصرف‌کنندگان تمایلی به خرید و پوشیدن این سبک ندارند. هرچقدر هم که قیمت محصولات این سبک پایین باشد، کسی حاضر به خرید آن نیست. در واقع این محصول دیگر مشتری‌ای ندارد. در نتیجه تولیدکنندگان دست از تولید محصولات این سبک می‌کشند و کم‌کم این سبک از بازارها خارج می‌شود.

۴ـ تئوری‌های مد

مد دائماً در حال تغییر و تحول است. در دنیای امروز شاهد تحولاتی بنیادین در مفاهیم و جلوه‌های بیرونی مد هستیم. مثلاً امروزه شاهدیم که بسیاری از طراحان اوت‌کوتور، ایده‌های خود را از سبک‌های خیابانی می‌گیرند؛ یا ایده‌ها و المان‌هایی که متعلق به سبک‌های خیابانی و فرهنگ‌های حاشیه‌ای جامعه بوده‌اند توسط سوپراستارها و افراد مطرح جامعه مورد استفاده قرار می‌گیرند. به واسطهٔ گسترش تکنولوژی و فضای مجازی اینترنتی، بازارهای محلی منطقه‌ای اکنون در دسترس همه است و حتی بنگاه‌های کوچک تجاری هم مشتری‌های بین‌المللی دارند که محصولات آنها را از روی وب‌سایتشان خریداری می‌کنند. ازاین‌رو، مناسبات و مفاهیم مربوط به طراحی مد مورد توجه جامعه‌شناسان و نظریه‌پردازان علوم انسانی قرار گرفته و از جنبه‌ها و دیدگاه‌های مختلفی بررسی می‌شوند. در زیر به برخی از مهم‌ترین نظریه‌های این حوزه می‌پردازیم.

۴ـ۱ـ تئوری از بالا به پایین



اولین بار تورستین وبلن[1]، در سال ۱۸۹۹ این تئوری را ارائه داد. او در این نظریه این ایده را مطرح کرد که مدی که طبقهٔ بالای جامعه از آن پیروی می‌کند پس از مدتی در طبقه‌های پایین‌تر مورد استفاده قرار می‌گیرد. این نظریه بر پایهٔ سلسله مراتب طبقاتی جامعه و تمایل افراد به ارتقای طبقهٔ اجتماعی خود استوار است. درست بعد از اینکه طبقات پایین‌تر شروع به پوشیدن نسخه‌های ارزان‌تر مدهای طبقهٔ بالا کردند، طبقهٔ بالا آن سبک را کنار می‌گذارد و به سبک‌های جدید روی می‌آورد. این چرخه همیشه تکرار می‌شود و به همین واسطه، طرح‌ها و سبک‌های جدید، «مد» می‌شوند. این تئوری نه تنها تغییر مد را پیش‌بینی می‌کند بلکه می‌تواند نحوهٔ این تغییر و مشخصات آن را هم تعیین کند. در نهایت این تئوری قصد دارد بیان کند که چگونه طبقات بالای جامعه بر پوشش و سبک زندگی طبقات پایین‌تر تأثیر می‌گذارند.

نمودار ۱ـ تئوری از بالا به پایین

تفکر

آیا این تئوری و داشتن چنین نگاهی به مسئلهٔ مد و گرفتار شدن در این چرخهٔ باطل مدگرایی و تقلید از دیگران می‌تواند برای انسان‌های عاقل و خردمندی که می‌خواهند به عقیده و فرهنگ خود احترام بگذارند، امری پسندیده باشد؟ نظر خود را در این مورد با هم‌کلاسی‌های خود به اشتراک بگذارید.

۱ـ Thorstein Veblen

۴ـ۲ـ تئوری از پایین به بالا

این تئوری، نظری متفاوت با تئوری پیشین دارد. این تئوری معتقد است که ایده‌ها و عناصر مد از طبقات پایین و از مدهای خیابانی به مدهای طبقهٔ بالای جامعه منتقل می‌شوند و باور دارد که طراحان مد جوان که برای سبک‌های خیابانی و عامه‌پسند طراحی می‌کنند، تأثیرگذارتر از طراحان برندهای معروف بین‌المللی هستند و ایده‌های آنهاست که از طبقات پایین جامعه به طبقهٔ بالا نفوذ می‌کند و مدهای آنها را تحت تأثیر قرار می‌دهد. در واقع ایده‌ها و طرح‌های سبک خیابانی وقتی مورد توجه طبقهٔ بالای جامعه و طراحان مطرح قرار می‌گیرند، شهرت یافته و تبدیل به برندهایی جهانی می‌شوند.

یکی از مثال‌های معروف این تئوری، کاپشن چرم است. این نوع کاپشن در ابتدا مورد استفاده فرهنگ‌های حاشیه‌ای جامعهٔ آمریکا، نظیر گروه‌های موتورسوار، مکانیک‌ها و گروه‌های موسیقی معترض بود. این نوع لباس به دلیل جنس محکمش بیشتر کاربرد محافظتی داشت و کمتر به دلیل زیبایی پوشیده می‌شد و بیشتر نوعی زورمندی را القا می‌کرد. درواقع این کاپشن نوعی بار منفی داشت و کسی که آن را می‌پوشید گویی به نوعی دنبال دردسر بود. اما پس از اینکه هنرپیشه‌های معروف آمریکا در چند فیلم دههٔ ۷۰ این نوع کاپشن را به‌تن کردند، کم‌کم کاپشن چرمی مورد توجه قرار گرفت و برندهای معروف، طرح‌های خودشان را از کاپشن چرمی ارائه دادند.

نمودار ۲ـ تئوری از پایین به بالا

تصویر ۱۲ـ کاپشن چرم

۴ـ۳ـ قانون لاور

جیمز لاور[1] مورخ هنری است که تخصصش تاریخ لباس بود. او مدت‌ها در موزهٔ ویکتوریا و آلبرت در لندن به تحقیق و پژوهش مشغول بود و به مطالعات مد و طراحی لباس اعتبار بخشید. لاور در کتابش با عنوان «سلیقه و مد از انقلاب فرانسه تا کنون»، تأثیر عوامل اقتصادی و اجتماعی بر سلیقهٔ پوششی مردم را بررسی کرد و به رابطهٔ مد و هنرهای کاربردی پرداخت. او در این کتاب نظریه‌ای را ارائه داد که به «قانون لاور» معروف است.

تصویر ۱۳ـ جیمز لاور (۱۸۹۹ـ ۱۹۷۵)

۱ـ James Laver

قانون لاور این‌گونه بیان می‌کند که چرخه‌های فشرده‌ای در به‌وجود آمدن یک مد دخیل هستند. این چرخه‌ها از چندین سال پیش از مطرح شدن یک سبک و تحت تأثیر عوامل متنوعی آغاز می‌شوند و ممکن است ۱۵۰ سال به‌طول انجامند. بسیاری از مدیران و بازاریابان مد از قانون لاور بهره می‌جویند که بتوانند تحولات بازار مد را پیش‌بینی کنند. جدول زیر مراحل این چرخه و جایگاه اجتماعی و فرهنگی یک سبک و نگاه جامعه به آن در سال‌های پیش و پس از مد شدن آن را نشان می‌دهد.

قانون لاور

جایگاه اجتماعی سبک	زمان
بی‌قید و بند	۱۰ سال پیش از شروع
گستاخانه	۵ سال پیش از شروع
جسورانه	۱ سال پیش از شروع
شیک	در زمان مد بودن
دِمُده	۱ سال پس از مد بودن
شنیع	۱۰ سال پس از مد بودن
مضحک	۲۰ سال پس از مد بودن
سرگرم کننده	۳۰ سال پس از مد بودن
عجیب و غریب	۵۰ سال پس از مد بودن
جذاب	۷۰ سال پس از مد بودن
رمانتیک	۱۰۰ سال پس از مد بودن
زیبا	۱۵۰ سال پس از مد بودن

فعالیت عملی

- چه مدل‌ها و سبک‌های پوشش را می‌شناسید که افراد معروف برای اولین بار از آن استفاده و معرفی کرده‌اند و بین مردم محبوبیت یافته است؟
- با تحقیق و پژوهش، چند نمونه از مُدهایی که در ایران ظهور و اُفولشان مطابق با تئوری از بالا به پایین بوده را معرفی کنید.
- با تحقیق و پژوهش، چند نمونه از مدهایی که در ایران ظهور و اُفولشان مطابق با تئوری از پایین به بالا بوده را معرفی کنید.

واحد یادگیری ۲

تحلیل فرم‌های اندامی در طراحی لباس

فکر کنید

مهم‌ترین نکات، جهت شناسایی فرم‌های اندام چه مواردی هستند؟
آیا هر مدل لباسی را که بخواهیم می‌توانیم بپوشیم؟
چطور می‌توانیم برای تمام فرم‌های اندامی، لباس‌هایی زیبا و جذاب داشته باشیم؟
چطور می‌توان افراد را از اندام خود راضی نگه داشت؟

اصلی‌ترین دلیل توجه افراد به ظاهر و نوع لباس پوشیدن خود، میل به زیبایی و زیبا بودن است. در این راستا اصول و قواعد چگونه لباس پوشیدن و انتخاب صحیح لباس ارائه می‌شود؛ چرا که یادگیری آنها در وضعیت ظاهر و شکل افراد تأثیر مهمی خواهد داشت.

جهت انتخاب مناسب‌ترین لباس، بهتر است به نکات زیر توجه شود:

- شناخت فرم‌های اندامی؛
- بررسی تناسبات اندام؛
- انتخاب لباس‌های مناسب برای هر اندام.

با به‌دست آوردن اطلاعات علمی درست و شناخت اندام خود و انتخاب صحیح لباس، می‌توان متعادل و جذاب‌تر به نظر رسید. اندام‌های زنانه بسیار متنوع هستند، بعضی‌ها لاغر، برخی چاق، برخی قدکوتاه و عده‌ای قدبلنداند، برخی سینه‌های کوچک و یا بزرگ دارند، بعضی افراد شکم برجسته و برخی نیز پاهای کوتاه یا بلند دارند، عده‌ای نیز بالاتنهٔ کوتاه یا بلند دارند و... این همه تفاوت در اندام‌ها، نشان می‌دهد که اندام‌هایی با ویژگی‌های مختلف وجود دارد.

در سال‌های قبل، تناسبات اندام را برای طراحی اندام آموختید و در این بخش خواهید دید که فیگورهای طراحی برای اندام‌های اشخاص، با یکدیگر تفاوت دارند. به همین خاطر هرکس باید تناسبات اندامی شخصی خود را بشناسد.

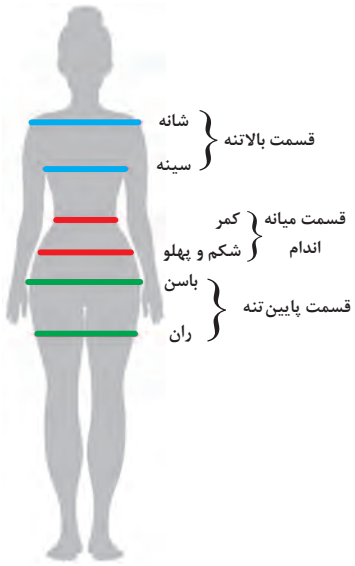
نکته

اگر دارای عیوب اندامی هستید اهمیتی ندارد، زیرا با شناخت اندام خود و انتخاب صحیح لباستان، می‌توانید اندامی جذاب و زیبا داشته باشید.

برای تشخیص فرم اصلی اندام هر شخص، انجام تقسیمات طولی و عرضی اندام او ضروری است.
سه قسمت اصلی بدن که در اثر چاقی، لاغری، کوتاهی، بلندی، انحنا داشتن و یا برجسته بودن نسبت به یکدیگر شکل‌های مختلفی از بدن را نشان می‌دهند، به ترتیب عبارت‌اند از:

۱ قسمت بالاتنه که شامل سینه‌ها و شانه‌هاست.
۲ قسمت میانهٔ اندام که بالای شکم، پهلوها و کمر را در برمی‌گیرد.
۳ قسمت پایین‌تنه که پایین شکم، باسن و ران‌ها را شامل می‌شود.

با توجه به این نوع تقسیم‌بندی، اندام زنان به پنج گروه اصلی دسته‌بندی می‌شود که در ادامهٔ مطلب به جزئیات و ویژگی‌های آنها می‌پردازیم.



تصویر ۱ـ قسمت‌های اصلی اندام

۱ـ تقسیم‌بندی فرم‌های اندامی

۱ اندام بالاتنه درشت؛ (تصویر ۲)
۲ اندام پایین‌تنه درشت؛ (تصویر ۳)
۳ اندام بالاتنه و پایین‌تنه درشت؛ (تصویر ۴)
۴ اندام میانه درشتِ مستطیل؛ (تصویر ۵)
۵ اندام میانه درشتِ سیب. (تصویر ۶)

فکر کنید

به نظر شما بهترین فرم اندام‌ها، چه مشخصاتی می‌توانند داشته باشند؟

تصویر ۲ـ بالاتنه درشت

تصویر ۳ـ پایین‌تنه درشت

تصویر ۴ـ بالاتنه و پایین‌تنه درشت

تصویر ۵ـ میانه درشت مستطیل

تصویر ۶ـ میانه درشت سیب

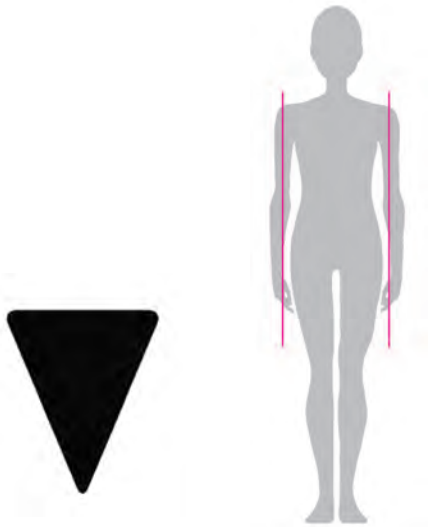
شناخت اندام برای کسانی که به زیبایی ظاهرشان اهمیت می‌دهند بسیار ضروری است. برای داشتن ظاهری زیبا و جذاب لازم است اقداماتی صورت گیرد که به واسطهٔ آنها بتوان نقاط بدون ایراد اندام را جلوهٔ بیشتری بخشید و نقاط دارای ایراد اندام را پنهان ساخت.

مجموع قطعه‌های اندامی یعنی همان سه قسمتِ بالاتنه، میانه و پایین‌تنه را که دارای اندازه‌های عرضی و طولی متفاوتی نسبت به یکدیگر هستند، می‌توان به ۵ فرم اندام زنانه دسته‌بندی نمود که برخی از آنها به‌دلیل ویژگی‌های خاص اندامی‌شان، مورد توجه بوده و بقیهٔ اندام‌ها نیز با آن مورد خاص اندامی سنجیده می‌شوند.

۱ـ۱ـ اندام بالاتنهٔ درشت

این نوع از اندام به نام فرم مثلث وارونه یا مخروطی هم نامیده می‌شود.

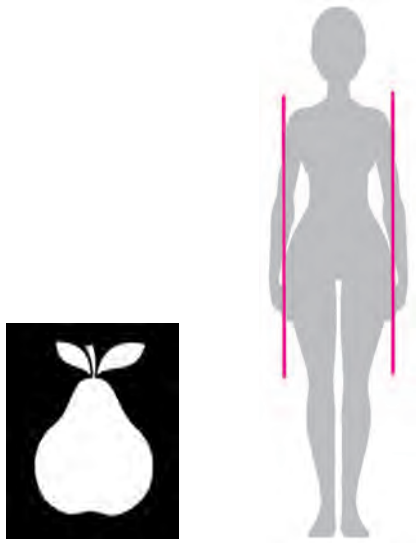
اندام مثلث وارونه شامل شانه‌های برجسته و عریض، سرشانه‌های پهن‌تر از خط کمر و باسن، باسن باریک و لاغر، پایین‌تنه‌ای تقریباً تخت و مسطح و پاهایی خوش‌ترکیب و زیبا هستند. افرادی که در این گروهِ اندامی قرار دارند معمولاً بسیار لاغر و بلند دیده شده، و به‌دلیل داشتن باسن کم‌عرض و پهلوی تخت، به اندام پسرانه شبیه می‌باشند. همین ویژگی باعث شده است تا به راحتی بتوانند لباس‌های متفاوتی را انتخاب نمایند. این گروه به اندام مخروطی هم شناخته می‌شوند.



تصویر ۷ـ اندام بالاتنه درشت

۱ـ۲ـ اندام پایین‌تنه درشت

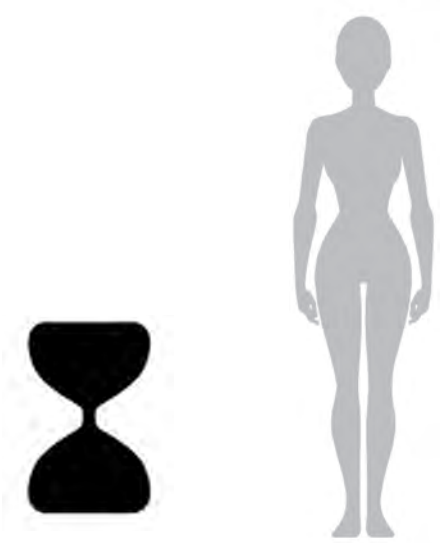
این نوع از اندام، به نام فرم گلابی شناخته می‌شود. اندام گلابی، بالاتنه‌ای کوچک داشته و دارای شانه‌هایی باریک و کم‌عرض، سینه‌هایی کوچک، کمری لاغر و بلند و باسن و پایین‌تنه‌ای پر و چاق می‌باشند و معمولاً ران‌های چاقی هم دارند. این افراد با انتخاب لباس مناسب اندام خود می‌توانند عیوب بزرگی پایین‌تنهٔ خود را بپوشانند و زیبا و جذاب‌تر به نظر آیند.



تصویر ۸ـ اندام پایین‌تنه درشت

۱ـ۳ـ اندام بالاتنه و پایین تنهٔ درشت

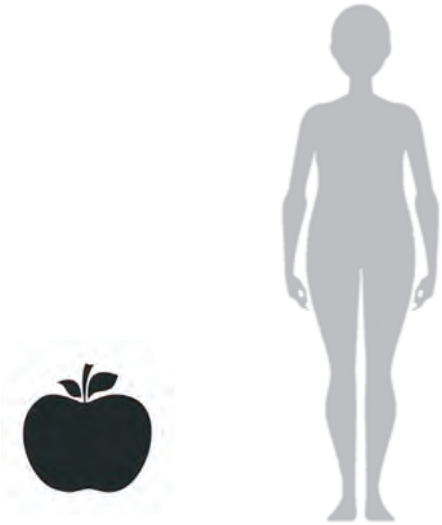
این نوع از اندام، به فرم ساعت شنی شناخته می‌شود. فرم بدن ساعت شنی اندامی است که بالاتنه و پایین‌تنهٔ پر و عریض داشته ولی کمر و میانه‌ای باریک دارد. این فرم اندامی یکی از زیباترین فرم‌های اندام زنانه محسوب می‌شود. این اندام دارای شانه‌ها و سینهٔ پهن و عریض بوده که هم‌عرض با باسن است و البته ران‌ها نیز در این اندام چاق می‌باشد. در انتخاب لباس برای این نوع اندام باید تأکید زیادی بر باریکی کمرکرد وگرنه این اندام، چاق به نظر می‌رسد.



تصویر ۹ـ اندام بالاتنه و پایین تنه درشت

۱ـ۴ـ اندام میانه درشت سیب

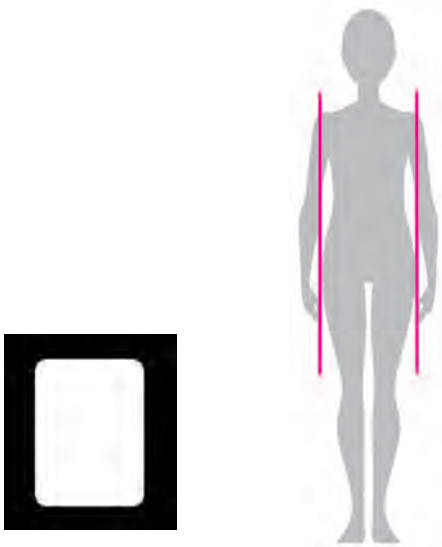
این نوع از اندام، فرم سیب نامیده می‌شود. مشخصهٔ اصلی آن گردی اندام است؛ یعنی اندازهٔ سینه‌ها متوسط بوده و شکم بزرگ‌تر از سینه است؛ کمر و میانه هم پر و چاق می‌باشد. همچنین افراد با این نوع اندام، باسنی تخت و کوچک‌تر از سینه و شانه داشته و پاهایی لاغرتر از بالاتنهٔ چاق خود دارند. البته برخی از افراد با این نوع اندام ممکن است پاهایی بزرگ هم داشته باشند.



تصویر ۱۰ـ اندام میانه‌درشت سیب

۱ـ۵ـ اندام میانه درشت مستطیل

این نوع از اندام، به فرم اندام مستطیل یا آجر شناخته می‌شود. در اندام آجر یا مستطیل شکل، کمر بدون انحنا و میانه پر است و افراد با این نوع اندام پاهایی بلند، سینه و باسنی کوچک، شانه‌هایی پهن دارند؛ پهنای شانه و ران هم با هم برابر هستند و قسمت برجستهٔ مشخصی در اندام خود ندارند.



تصویر ۱۱ـ اندام میانه درشت مستطیل

۲ـ تشخیص فرم‌های اندامی و تعیین فرم اندام

۲ـ۱ـ ارزیابی فرم اندام‌ها

تصویر ۱۲

برای بررسی و شناخت اندامتان بهتر است جلوی آینه‌ای تمام‌قد با لباسی چسبان ایستاده و به سه قسمت اصلی اندام خود، یعنی بالاتنه، میانه و پایین‌تنه توجه کنید. برای تشخیص اینکه به کدام گروه اندامی (پایین‌تنه درشت، بالاتنه درشت، بالاتنه و پایین‌تنه درشت، میانه درشت) تعلق دارید، اندازه‌های عرضی (شانه‌ها، سینه، کمر، باسن) خود را نیز بررسی کنید. برای ارزیابی فرم صحیح اندام خود از شخصی بخواهید در تمامی مراحل

به شما کمک کند؛ زیرا مهم‌ترین کار، یعنی انتخاب لباس‌های مناسب و برازنده، تنها با شناخت صحیح از ویژگی‌های اندام امکان‌پذیر می‌باشد.

۲ـ۲ـ اندازه‌گیری تناسبات طولی اندام

در بررسی تناسبات طولی اندام، چنانچه دارای اندامی نرمال و متناسب باشید، نقطهٔ فاق، درست در میانهٔ اندام شما قرار می‌گیرد و دو بخش بالاتنه و پایین‌تنه با یکدیگر هم‌اندازه خواهند بود. در غیر این‌صورت یکی از دو حالت زیر را خواهید داشت:

۱ دارای اندامی با پاهای بلند و بالاتنه‌ای کوتاه هستید.

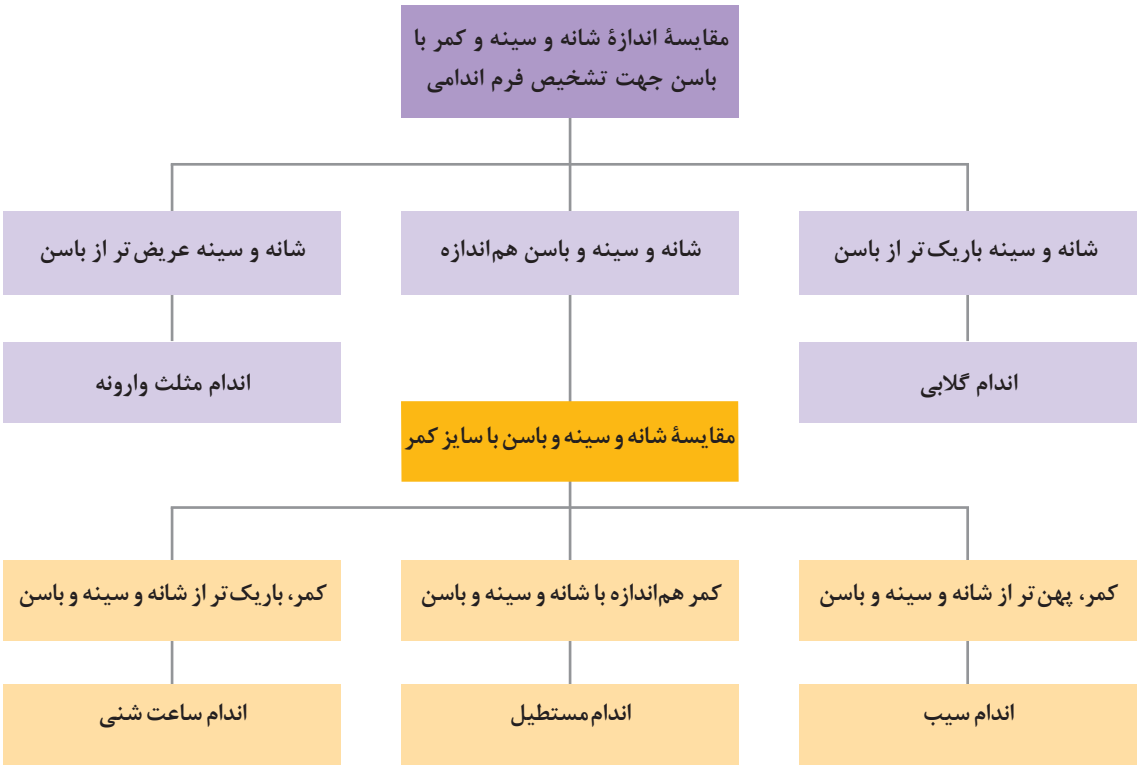
۲ دارای اندامی با بالاتنه‌ای بلند و پاهایی کوتاه هستید.

تصویر ۱۳ـ تناسبات طولی اندام

۲ـ۳ـ اندازه‌گیری تناسبات عرضی اندام

برای بررسی عرضی اندام‌های بدن خود باید دور قسمت‌های اصلی اندامتان را در نظر بگیرید و با هم مقایسه کنید تا بتوانید قسمت عریض و باریک اندامتان را تشخیص دهید. برای این کار پیشنهاد می‌شود که کاغذی بر دیوار نصب کنید و خود را بر آن مماس کنید؛ همان‌طور که برای اندازه‌گیری بلندی قد خود اقدام می‌کنید، بر روی کاغذ با مداد، دو طرف اندام (شانه، سینه، کمر و باسن) را علامت گذاشته و عرض این سه خطوط اصلی بدن را اندازه‌گیری کرده و سپس مقایسه را انجام دهید. ممکن است تمام بخش‌های تنه، هم‌اندازه و یا دارای اندازه‌های متفاوتی باشند. با داشتن این اندازه‌ها می‌توانید گروه اندامی خود را مشخص نمایید.

تصویر ۱۴ـ تناسبات عرضی اندام



نمودار ۱ــ تشخیص فرم اندامی

فعالیت عملی

□ در کلاس، اندام دوستان خود را مطابق با جدول بالا اندازه‌گیری کنید و فرم اندامی آنها را مشخص نمایید.

۳ــ قواعد و کلیات پوشش برای فرم‌های اندامی

تصویر ۱۵

لباس‌ها زمانی زیبا و برازنده هستند که مناسب اندام افراد انتخاب شده باشند. در غیر این‌صورت زیباترین لباس‌ها هم در اندام پوشنده، بی‌قواره و نافرم دیده می‌شوند. انتخاب لباس‌های مناسب یعنی لباس‌هایی که بتوانند نقاط منفی اندام را پنهان و نقاط مثبت را جلوه دهند، تنها براساس قواعد و اصولی صورت می‌گیرد که آنها را به عنوان نکات طلایی «به‌پوشی» باید آموخت.

نکته

اگردارای سینه‌های بزرگی هستید، قبل ازهر اقدامی، سینه‌بندی کاملاً اندازه و بسیار مرغوب تهیه کنید.

در بخش قبل، فرم اندام‌های مختلف را بررسی کرده و تقسیم‌بندی انواع فرم اندامی را آموختید. در این بخش انواع پوشش‌هایی را که باعث بهتر دیده شدن اندام‌ها می‌شوند، بررسی خواهیم کرد.
با توجه به اینکه در پودمان قبل با انواع پوشش‌ها شامل بالاتن‌پوش‌ها، پایین‌تن‌پوش‌ها، پیراهن‌ها و اتصالات آنها، آشنا شدید، اکنون می‌توانیم به بررسی لباس‌هایی بپردازیم که برای هریک از فرم‌های اندامی مناسب هستند.

تصویر ۱۶ــ انواع فرم‌های اندامی

۳ــ۱ــ قواعد و کلیات پوشش اندام بالاتنه درشت (اندام مثلث وارونه)

برای این نوع اندام بهتر است از یقهٔ هفت و گردِ باز و میانه استفاده شود و آستین‌های معمولی بلند یا سه ربع و رگلان نیز برای اندام بالاتنه درشت مناسب است. بالاتن‌پوش‌ها و پیراهن‌هایی که در کمر چسبان بوده و دامن‌های فون با گشادی مناسب و شلوارهای دمپا گشاد هم از لباس‌های مناسب این نوع اندام هستند. برش‌های افقی، چین و جیب در محدودهٔ باسن در بهتر دیده شدن این نوع اندام تأثیرگذارند. پارچه‌های نرم و بدون آهار و نیز پارچه‌هایی با نقوش درشت در پایین‌تنه، همچنین رنگ‌های تیره در بالاتنه و پارچه‌هایی با رنگ‌های روشن

و براق در پایین‌تنه، مناسب این نوع اندام هستند. در عین‌حال باید دقت نمود تا برای این نوع اندام از برخی مدل‌های پوشش مانند پارچه‌های خشک و آهاردار و یقه‌هایی که در عرض باز هستند و تأکید بر عریض‌تر شدن شانه‌ها دارند، و نیز یقه‌هایی با برگردان‌های حجیم و شلوار و دامن‌های تنگ و چسبان پرهیز شود. انتخاب پوششی درست برای اندام می‌تواند باعث بهتر دیده شدن اندام شده و ایرادهای اندامی را بپوشاند.

تصویر ۱۷ـ اندام بالاتنه درشت

بنابراین، افرادی که دارای اندام بالاتنه درشت یا مثلث وارونه هستند، بهتر است تی‌شرت، تونیک، یا بلوزهایی با یقهٔ گرد عمیق یا یقهٔ هفت بلند را انتخاب کنند و برای مانتو و پالتو از انواع یقه‌های انگلیسی، شال و ... استفاده نمایند تا بالاتنهٔ خود را باریک و بلند نشان دهند. شلوارهای گشاد با جیب‌های متعدد برای اندام مخروطی یا همان مثلث وارونه بسیار مناسب است. پیراهن راپ با یقهٔ هفتِ باز کمک می‌کند تا شانه‌ها باریک‌تر به نظر برسند. جزئیاتی مانند جیب‌ها و یا نقوش درشت پارچه و نیز رنگ‌های درخشان نیز می‌توانند پایین‌تنه را چاق‌تر و درشت‌تر نشان‌دهند. بهتر است دامن‌ها و پیراهن‌ها از پارچه‌های افتان و بدون آهار

دوخته شوند. یقه‌های الماسی و نامتقارن و هفت باز، تاپ با یقهٔ باز و بندهایی پهن برای این نوع اندام مناسب است. استفاده از کفش با طرح‌های ظریف و پاشنهٔ باریک، همچنین آستین بلند و دامن فون و چین‌دار برای این نوع اندام توصیه می‌شود.

تصویر ۱۸ــ پیراهن‌های مناسب اندام مثلث وارونه (بالاتنه درشت)

تصویر ۱۹ــ پوشش‌های متنوع مناسب اندام مثلث وارونه (بالاتنه درشت)

فعالیت عملی

□ چیدمانی از انواع نمونه لباس‌هایی که مناسب پوشش اندام‌های بالاتنه درشت هستند را ارائه دهید.

۳ـ۲ـ قواعد و کلیات پوشش اندام پایین‌تنه درشت (اندام گلابی)

تصویر ۲۰ـ اندام پایین‌تنه درشت

بهتر است از یقه‌های بلند یا نسبتاً بلند و دامن‌ها و پیراهن‌هایی که راسته یا کمی گشادی داشته باشند، استفاده شود. همچنین بهتر است جهت عریض‌تر نشان دادن شانه‌ها، از اپل در سرشانهٔ لباس‌ها استفاده شود. وسایل تزئینی و نیز برش‌ها و جزئیاتی که توجه را به سمت بالاتنه جلب کند برای این نوع اندام بسیار مناسب است. بالاتن‌پوش‌هایی با آستین کوتاه و شلوارهای راسته و نیز دمپاگشاد و فاق کوتاه نیز به افراد دارای این نوع اندام توصیه می‌شود. در عین‌حال خوب است به نکاتی هم توجه کنیم تا اندام زیباتری از خود به نمایش بگذاریم. بهتر است از لباس‌های گشاد و پرچین و آهاردار و جزئیاتی که باعث حجیم‌تر و پهن‌تر شدن باسن می‌شوند، دوری کرد. با یادگیری این نکات می‌توانیم پوششی درست و زیبا داشته باشیم.

بنابراین، افرادی که اندام پایین‌تنه درشت یا گلابی دارند بهتراست لباس‌هایی بپوشند که بالاتنه را بزرگ و پایین‌تنه را کوچک نشان می‌دهد و بر روی زیبایی کمر تأکید می‌کند. سینه‌های کوچک، به چنین افرادی این امتیاز را می‌دهد که به‌راحتی از پیراهن دکلته و تاپ‌های بدون بند استفاده کنند. پیراهن‌هایی با آستین کوتاه و گشاد و حجیم، مانند کلوش، پفی یا کاپ، همراه با کمر چسبان و دامن فون و نیم‌کلوش با گشادی کم و همچنین شلوارهای ساده و تیره رنگ و بدون آهار با فاق کوتاه و بدون هیچ‌گونه تزئین کاملاً مناسب اندام گلابی می‌باشند. البته گشادی شلوار بهتر است از پهن‌ترین قسمت باسن به پایین ریزش داشته باشد. بهتر است تونیک و شومیزهایی را انتخاب کنند که در ناحیهٔ کمر، قالب تن بوده و پیش‌سینه و شانه‌ها با چین و والان تزئین شوند. کت چسبان با شانه‌های اپل‌دار و آستین‌های حجیم همراه با جزئیاتی مانند برش‌ها و جیب بر روی سینه‌ها هم مناسب این اندام است. یقه‌های هفتِ بلند و عریض نیز بسیار مناسب هستند.

تصویر ۲۱ـ پوشش‌های مناسب اندام گلابی (پایین‌تنه درشت)

فعالیت عملی

□ چیدمانی از انواع نمونه لباس‌هایی که مناسب پوشش اندام‌های پایین‌تنه درشت هستند را ارائه دهید.

۳ـ۳ـ قواعد و کلیات پوشش اندام بالاتنه و پایین‌تنه درشت (اندام ساعت شنی)

بهتر است از لباس‌هایی که بر کمر و باریکی آن تأکید دارد استفاده شود. پیراهن‌های چسبان و نیمه‌چسبان با پارچه‌های نرم و بدون آهار و استرچ و یقه‌های باریک و کشیده برای این نوع اندام مناسب است. دامن و پیراهن‌های راسته و یا کمی فون و شلوارهای راسته و نیز دمپاگشاد و فاق کوتاه هم بسیار مناسب می‌باشند. اما باید توجه داشت که افراد دارای این نوع اندام بهتر است از پوشیدن لباس‌های گشاد و چین‌دار و پارچه‌های آهاردار اجتناب کنند و از یقه‌های کوتاه و لباس‌هایی که پهنای باسن را بیشتر نشان می‌دهد استفاده ننمایند.

بنابراین، افراد با فرم اندام ساعت شنی که از بهترین فرم‌های اندامی است، می‌توانند لباس‌های متنوع‌تری را انتخاب کنند. یقه‌های برگردان و باریک مانند یقه شال که توجه را به سمت مرکز اندام جلب می‌کند و سینه‌ها را کوچک‌تر نمایان می‌سازد، برای آنها مناسب است. بلوزهای راپ با یقهٔ هفت و آستین‌های ساده، سینه را کوچک و فرم ساعت شنی را نمایان می‌سازد. دامن‌های فون یا دامن‌های تنگ راسته که کمی در پایین گشاد باشند، باعث می‌شوند که پایین‌تنه با بزرگی سینه‌ها

تصویر ۲۲ـ اندام بالاتنه و پایین‌تنه درشت

هماهنگ شود. طراحی یقهٔ هفت یا یقهٔ چهارگوش، بدون آنکه تأکیدی بر بلندی بالاتنه داشته باشد، می‌تواند مناسب باشد. تزئیناتی مانند جیب و برش و گلدوزی در ناحیهٔ باسن انحنای بیشتری را ایجاد کرده و با سینه هماهنگی برقرار می‌کند. پیراهن‌های بدون سرشانه با دامن گشاد و بالاتنهٔ چسبان برای آنها بسیار مناسب است.

تصویر ۲۳ــ انواع پوشش‌های مناسب اندام ساعت شنی

فعالیت عملی

□ چیدمانی از انواع نمونه لباس‌هایی که مناسب پوشش اندام‌های ساعت شنی هستند را ارائه دهید.

۳ـ۴ـ قواعد و کلیات پوشش اندام میانه درشت سیب

افراد دارای این نوع اندام بهتر است از گن و سینه‌بندهای مناسب و محکم استفاده نمایند. یقه‌های بلند و مدل‌دار مثل بیضی و بالاتن‌پوش‌های بدون گشادی اضافه و بدون چین و دراپه برای آنها مناسب است. پیراهن‌های راپ و نمونه‌هایی که دارای برش در بالای خط کمر باشند، انتخاب مناسبی برای آنها محسوب می‌شود و استفاده از اپل که شانه‌ها را عریض‌تر نشان می‌دهد به آنها توصیه می‌شود. دامن‌های راسته با کمی گشادی در پایین آن و شلوارهای راسته و دمپا گشاد از جنس پارچه‌های بدون آهار و نرم برای آنها مناسب است. بالاتن‌پوش و پایین‌تن‌پوش هم‌رنگ بسیار مناسب است. درعین‌حال بهتر است از پوشیدن لباس‌های جذب و آهاردار دوری کنند و نیز از پارچه‌هایی با نقوش درشت استفاده نکنند. همچنین یقه‌های کوتاه و یقه‌هایی با برگردان بزرگ و چین و دراپه در میانهٔ اندام، به آنها توصیه نمی‌شود.

بهتر است لباس‌هایی بپوشند که بین انحنا و حجم قسمت پایین‌تنه و بالاتنه تعادل برقرار کند. به‌طوری‌که قسمت میانی، باریک دیده شده و نمایی از یک اندام با فرم ساعت شنی به نمایش گذاشته شود.

در این فرم بدن، خط کمر قابل تشخیص نیست و میانهٔ بدن، عریض‌ترین قسمت اندام است. افراد با این فرم اندامی بهتر است از بالاتن‌پوش‌هایی با یقه‌های چهارگوش و بیضی استفاده کنند که دارای یک ردیف دکمه‌خور بوده و در ناحیهٔ کمر تنگ شده و پایین‌تنهٔ آن کمی گشادی داشته باشد، تا پهنای کمر باریک‌تر و اندام لاغرتر به‌نظر برسد. البته بستن کمربندهای پهن و تیره‌رنگ هم در باریک نشان دادن پهنای کمر آنها مؤثر است. تونیک‌هایی که در ناحیهٔ کمر تقریباً چسبان و در ناحیهٔ باسن گشاد باشند به همراه یقه‌های بلند و عریض و جزئیاتی دراطراف یقه وگردن، بسیار مناسب هستند. پوشیدن شلوارهای گشاد با پارچه‌های بدون آهار و جیب‌هایی در ناحیهٔ باسن به آنها توصیه می‌شود. بلوزهای راپ با یقهٔ هفت بلند و آستین ساده، دامن‌های فون و کلوش از جنس پارچه‌های بدون آهار باعث می‌شود تا باسن عریض‌تر به‌نظر بیاید و برای این فرم اندام مناسب است. شلوارهای گشاد با یک جیب در ناحیهٔ باسن به این گروه توصیه می‌شود.

تصویر ۲۴ـ اندام میانه درشت سیب

فعالیت عملی

□ چیدمانی از انواع نمونه لباس‌هایی که مناسب پوشش اندام‌های میانه درشت سیب هستند را ارائه دهید.

۳ـ ۵ ـ قواعد و کلیات پوشش اندام میانه درشت مستطیل

در اندام‌های میانه درشت مستطیل شکل، اندازهٔ سینه و کمر و باسن بزرگ و تقریباً هم‌اندازه است و انحنا هم در کمر آنها دیده نمی‌شود. این افراد بهتر است از سینه‌بندهای گنی و محکم مناسب استفاده کنند.
در این فرم، پهنای هر سه قسمت اندام (بالا، میانه، پایین) به یک اندازه است. بهتر است خط کمر کت و بلوز آنها بالاتر از خط طبیعی کمر قرار گیرد. بالاتن‌پوش‌هایی که در یقه و اطراف سینه، چین یا دراپه دارند و همچنین دامن‌های گشاد، کلوش و نیم‌کلوش با پارچه‌های افتان و بدون آهار برای آنها مناسب است. پیراهن راپ و یقهٔ باز دلبری و دکلته، یقهٔ الماسی و یقه‌های خطی باز و یقهٔ دراپه نیز برای این نوع اندام مناسب است و می‌توانند از پارچه‌هایی با نقوش راه‌راه و بدون آهار و آستین سه‌ربع استفاده کنند. افراد با اندام مستطیل، بهتر است لباس‌های جذب نپوشند. استفاده از شال و دستمال گردن و حلزونی‌های بزرگ بر زیبایی و جذابیت آنها می‌افزاید. بهتر است که از خطوط منحنی در لباس استفاده کنند چون این اندام فرم منحنی ندارند. کفش پاشنه بلند هم پیشنهاد خوبی برای آنهاست. بهتر است از پوشیدن شلوار جین و کاپشن و لباس‌های مردانه‌وار خودداری کنند.

تصویر ۲۵ـ اندام میانه درشت مستطیل

تصویر ۲۶ـ انواع پوشش‌های مناسب اندام مستطیل

فعالیت عملی

□ چیدمانی از انواع نمونه لباس‌هایی که مناسب پوشش اندام‌های میانه درشت مستطیل هستند را ارائه دهید.

تحقیق

□ یک یا چند فرم اندامی را انتخاب نمایید و پوششی خلاقانه، برای آن فرم‌های اندامی طراحی نموده و آن را در قالب‌های مختلف هنری (پوستر، فیلم، پاورپوینت و...) ارائه دهید.

خودآزمایی

۱ آیا یک مد در طول چرخه حیاتش در یک وضعیت ثابت می‌ماند؟
۲ مراحل چرخه مد را نام ببرید.
۳ طراحان لباس برای خلق طرح‌های جدید به چه عواملی باید توجه کنند؟
۴ تئوری از بالا به پایین و تئوری از پایین به بالا را توضیح داده و تفاوت‌هایشان را ذکر کنید.
۵ قانون لاور را توضیح دهید.
۶ اندام‌های زنانه به چند گروه اصلی تقسیم می‌شوند؟
۷ به چه روشی نوع اندام خود را تشخیص می‌دهید؟
۸ چه نوع لباس‌هایی برای اندام مثلث وارونه مناسب است؟
۹ تفاوت‌های اصلی اندام ساعت شنی و اندام میانه درشت سیب را نام ببرید.
۱۰ پوشش‌های پایین‌تنه مناسب برای اندام گلابی کدام‌ها هستند؟

عنوان پودمان	تکالیف عملکردی (واحدهای یادگیری)	استاندارد عملکرد (کیفیت)	نتایج مورد انتظار	شاخص تحقق	نمره
پودمان ۲: چرخه مد و تحلیل اندامی	واحد یادگیری ۱: چرخه مد واحد یادگیری ۲: تحلیل فرم‌های اندامی در طراحی لباس	بررسی تئوری‌ها و نظریه‌های مهم مد و شناخت انواع اندام‌ها و پوشش‌های مناسب هر اندام جهت کاربرد در موقعیت‌های مختلف اجتماعی و زندگی روزمره	بالاتر از حد انتظار	دانستن چرخه مد و تجزیه و تحلیل مفاهیم آن و نظریه‌های مد و کاربرد آنها و تجزیه و تحلیل بازار مد جامعه خود و دانستن و تجزیه و تحلیل تمامی فرم‌های اندام زنانه و لباس‌های مختلف مناسب هر فرم اندامی و ارائه تحقیق و ارائه کار خواسته‌شده.	۳
			در حد انتظار	دانستن بخش بیشتری از چرخه مد و تجزیه و تحلیل مفاهیم آن و نظریه‌های مد و کاربرد آنها و تجزیه و تحلیل بازار مد جامعه خود و دانستن قسمتی از تجزیه و تحلیل فرم‌های اندام زنانه و لباس‌های مختلف مناسب هر فرم اندامی و ارائه تحقیق و ارائه کار خواسته شده.	۲
			پایین‌تر از حد انتظار	دانستن ۴ مورد از چرخه مد و تجزیه و تحلیل مفاهیم آن و نظریه‌های مد و کاربرد آنها و دانستن بخش کمتری از تجزیه و تحلیل فرم‌های اندام زنانه و لباس‌های مختلف مناسب هر فرم اندامی و ارائه ندادن تحقیق و ارائه کار خواسته شده	۱
	نمره مستمر از ۵				
	نمره شایستگی پودمان				
	نمره پودمان از ۲۰				

ـ نمره شایستگی پودمان منحصراً شامل نمرات ۱، ۲ یا ۳ است.
ـ زمانی هنرجو شایستگی کسب می‌کند که در ارزشیابی پودمان حداقل نمره شایستگی ۲ را اخذ کند.
ـ حداقل نمره قبولی پودمان ۱۲ از ۲۰ است.
ـ نمره کلی درس زمانی لحاظ می‌شود که هنرجو در کلیه پودمان‌ها، شایستگی را کسب نماید.