بسم الله الرحمن الرحیم

عنوان پژوهش: "کفش پاشنه بلند؛آری یا خیر؟"

محقق: مسعود فاطمی

تحصیلات: دانشجو(کارشناسی ارشد)

راه های ارتباطی:

[thenextworld@thenextworld.ir](mailto:thenextworld@thenextworld.ir)

[masoudvarmian@vatanmail.ir](mailto:masoudvarmian@vatanmail.ir)

<http://myresearch.blog.ir>

<http://thenextworld.ir>

تقدیم به:

صف شکن خوبی ها

فهرست مطالب:

فصل اول: کلیات و موارد استفاده و معرفی کفش های پاشنه بلند

فصل دوم: مضرات کفش های پاشنه بلند

فصل سوم: کفش های پاشنه بلند و جنونی تازه

فصل چهارم: راهکارها و پیشنهاد ها و جایگزین هایی در زمینه کفش های پاشنه بلند خطرناک

فصل پنجم: جیب چه کسانی در عرصه کفش های پاشنه بلند پر می شود؟

مقدمه:

همانطور که می دانیم فلسفه پوشیدن کفش برای زیبایی نیست.یعنی ابتدا،برای زیبایی ظاهری

کفش نمی پوشیم.فلسفه اصلی پوشیدن کفش،برای راه رفتن بهتر بدون آسیب رسیدن به پاها

هنگام حرکت بوده است.یعنی نیاز اصلی بشر به پاپوش،به خاطر راحتی و ایمنی بهتر و بیشتر،هنگام

راه رفتن بوده است.بعد از برطرف کردن نیاز اصلی بشر به پاپوش،نیاز بعدی جلوه گر می شود و آن هم

دوام داشتن است.سپس،نیاز کم اهمیت تر جلوه می کند و متاسفانه برای بعضی افراد،همین مورد

نه چندان مهم،خیلی بارز شده است.در بازار مد کنونی،به گونه ای،زیبایی و جلوه گر بودن کفش،مهم

شده است که در بعضی مواقع و شاید بسیاری مواقع،زیبایی و یا جلب توجه کردن آن،بیشتر از کاربرد

اصلی اش مورد توجه قرار می گیرد.به یاری خداوند در این مقاله سعی می شود پیرامون کفش های

پاشنه بلند،برسی مناسبی صورت بگیرد تا شاید کمکی باشد به زنان و دختران مسلمان از هر کشوری،و

به خصوص ایران عزیزمان.

فصل اول:

کلیات و موارد استفاده و معرفی کفش های پاشنه بلند

همانطور که می دانیم کفش برای راحتی پاها در راه رفتن و ایمنی به هنگام حرکت است.

بعد از مسئله ی پوشیدن کفش،آنچه که مد نظر قرار می گیرد دوام است.سپس به طرح و زیبایی آن

توجه می شود.البته این مسئله به نوبه ی خود خوب هم هست.ولی اولویت ها را نباید فراموش

کنیم.در برخورد با مسئله کفش بهتر است به موارد زیر که اولویت بندی شده اند توجه کنیم:

1-راحتی و ایمنی به هنگام راه رفتن.

2-دوام.

3-طرح و زیبایی.

بنابراین،رعایت اولویت بندی در موضوعات پیش آمد زندگی،به عنوان مثال در موضوع کفش،خیلی مهم

است.اگر به یکی از آن 3 مورد بیش از حد توجه شود،اخلال در کار به وجود می آید و یک جای

کار می لنگد.در دنیای کنونی آنچه که سرعت فرهنگ سازی را بیش از پیش کرده است

غول های رسانه ای و ابزار تکنولوژیک و تولید هستند.اما اگر در راه منفی از امکانات ذکر شده

استفاده گردد،فرهنگ سازی غلط محقق می شود.

شبکه های ماهواره ای مخرب مد و زیبایی،فیلم و سریال،موسیقی،خبری و سیاسی،و حتی شبکه های

غیر مربوطه ماهواره ای هم به مد و زیبایی و فشنیسم می پردازند.اما برخی از آنها تخصصی اند و برخی

به گونه ای دیگر به تبلیغات پیرامون مد و زیبایی می پردازند.فضای شبکه های اجتماعی و سایت ها

و صفحات اینترنتی هم تاثیر به سزایی در این مقوله دارند.آموزش و پرورش،صدا و سیمای ملی،

فرهنگ خانواده،فرهنگ محیط زندگی،دوستان و هم نشینان هم در این مسئله تاثیر زیادی دارند.

اما در بین موارد موثر در فرهنگ سازی،اهم آنها عبارتند از:دولت و نهادهای دولتی،آموزش

و پرورش،آموزش عالی،صدا و سیمای ملی،شرایط و قواعد بازاری و تجاری،فرهنگ عمومی،فرهنگ

خانوداگی،دوستان،اینترنت و صفحات مربوطه،ماهواره ها و محتوای آن،شبکه های اجتماعی.

بدین ترتیب،تاثیر این موارد می تواند مثبت یا منفی باشد.اما آنچه که مهم تر است خود فرد است.

فرد بالغ می تواند به دور از تمام تاثیرات مخرب،تصمیم درست را انتخاب کند.

بخشی از فرهنگ،مرتبط با نحوه پوشش است.پوشیدن کفش هم شاخه ای از پوشش عمومی

را تشکیل می دهد.

واقعیت آن است که متاسفانه اولویت بندی ها در خیلی از مسائل به هم ریخته است پوشیدن

کفش هم از این جمله مستثنا نیست.از 3 موردی که باید برای برخورد مناسب با کفش رعایت

کنیم،مورد سوم و از همه کم اهمیت تر،یعنی طرح و زیبایی کفش،به اولویت اول جامعه ی

مثلا به روز تبدیل شده است.و در ضمن،روشن است که اشتهای مد و زیبایی سیری ناپذیر

است و تا وقتی که پیشرفت وجود دارد،مد و زیبایی هم ممکن است وجود داشته باشد.

بنابراین هیچگاه نمی توان ترمز این وضعیت(جنون مدگرایی) را کشید و در واقع خسارت های

زیادی به آدمی وارد می شود که ممکن است در زندگی عادی فرد،اختلال ایجاد کند.

طبیعی است که کفش پاشنه دار و یا پاشه بلند وقتی در پای مردان باشد زیبایی خاصی ندارد

و اما همین کفش ها هنگام استفاده زنان،زیبایی خاصی به آنان ببخشد(فارغ از مسائل پزشکی).

پس حالا متوجه شدیم که کفش پاشنه بلند برای هر جنسیتی مناسب نیست.اما حتی وقتی زنان

بخواهند از این کفش ها استفاده کنند،نمی توانند در هر مکان و زمانی از آن ها استفاده کنند.

مثلا آیا زنان می توانند و تمایل دارند برای کار در آشپزخانه و یا هنگام شرکت در پیاده روی همگانی از این

نوع کفش استفاده کنند(محدودیت مکان)؟یا مثلا،آیا زنان و دختران می توانند و تمایل دارند در زمان

استراحت از کفش پاشنه بلند استفاده کنند؟

پس به ظاهر فقط مناسب زنان است که از کفش های پاشنه دار استفاده کنند،آن هم در زمان و مکان

خاص.

نمونه هایی از کفش های پاشنه بلند در زیر می آید:



پرواضح است،کفش پاشنه بلند به کفشی گویند که پاشنه آن بلندتر از حد معمول باشد.

فصل دوم:

مضرات کفش های پاشنه بلند

کارشناسان در جدیدترین پژوهش‌های خود دریافتند پوشیدن کفش‌های پاشنه بلند می‌تواند سبب فلج شدن پای بانوان شود، اما در عین حال بسیاری از زنان حاضر به چشم پوشی از استفاده از این کفش‌ها نیستند.

بسیاری از زنان به دلیل پوشیدن این نوع کفش دچار شکستگی مچ، قوزک، ساق و حتی استخوان کف پا شده اند و آسیب وارد شده به پای برخی از آن‌ها همیشگی بوده است.

کفش‌های پاشنه بلند پیوند بین مفاصل مچ پا و انگشتان را از بین می‌برد و باعث فشار بیش از حد به انگشتان و کشیدگی پا می‌شود، معمولاً افرادی که از کفش پاشنه بلند استفاده می‌کنند با مشکلاتی همچون پا درد، تاول و میخچه در محل انگشتان پا، کمر درد، سرگیجه و کاهش احساس تعادل مواجه می‌شوند.

گروهی از روان شناسان علت علاقه عجیب برخی بانوان به پوشیدن کفش پاشنه بلند را نوعی جلب توجه برای دیگران می‌دانند. در حالتی که یک زن کفش پاشنه بلند به پا دارد بسیاری از حرکات از جمله سریع راه رفتن، برداشتن وسایل و سایر کار‌های عادی را نمی‌تواند انجام دهد و دچار آسیب پذیری می‌شود که در این زمان دیگران به او کمک می‌کنند.

برخی زنان از کفش پاشنه بلند برای دریافت کمک و محبت دیگران استفاده می‌کنند.

بسیاری از مشکلات بانوان میانسال و سالمند امروزی به دلیل پوشیدن کفش‌های پاشنه بلند در دوران جوانی است، کارشناسان براین اساس به بانوان توصیه می‌کنند از پوشیدن کفش‌های پاشنه بلند خودداری کنند، به ویژه اگر می‌خواهند برای مدت زمان طولانی روی سطوح ناصاف و دارای ناهمواری حرکت کنند.



پوشیدن کفش پاشنه بلند و ایجاد تاول پا در برخی موارد منجر به ایجاد تومور در ناحیه انگشتان پا می شود و گاهی اوقات نیز منجر به جراحی پای افراد می شود.

جلوی کفش در محل پنجه باید فضای کافی برای جلوگیری از ایجاد فشار به انگشتان پا وجود داشته باشد، همچنین کفش تبادل دمایی مناسبی با فضای بیرون داشته باشد تا پا دچار تعریق نشود.

**دشمنی کفش پاشنه بلند با سلامتی شما**



یک فیزیوتراپ معتقد است، پوشیدن کفش پاشنه بلند و چاقی اطراف شکم، موجب افزایش قوس کمر

می‌شود.

مرتضی عزیزیان گفت: قوس کمر امری طیبیعی است و همه افراد در چهار نقطه از گردن تا لگن خود،

دارای قوس کمر هستند.

وی ادامه داد: تحدب قوس در ناحیه گردنی به سمت جلو، ناحیه پشتی به سمت عقب، ناحیه کمر به

سمت جلو و در ناحیه لگن و دنبالچه به سمت عقب است.

این استاد دانشگاه با اشاره به اینکه در برخی افراد قوس کمر افزایش یافته می‌شود، ادامه داد: برای

تشخیص میزان تحدب کمر بهترین روش معاینه که هر فرد می‌تواند شخصا انجام دهد این است که کنار

دیوار قرار گیرد و ضمن چسبیدن به دیوار کف دست خود را به حالت کمی خمیده و قاشقی از فاصله بین

کمر تا دیوار عبور دهد. اگر دست در فاصله کمر و دیوار گیر کرد میزان قوس کمر طبیعی است، اما اگر

دست به راحتی عبور کرد شخص دارای قوس کمر افزایش یافته است.

به گفته این فیزیوتراپ، ممکن است افرادی دارای قوس کمر باشند و در ابتدا دردی احساس نکنند، اما در

99 درصد موارد به دلیل اثرات نیروی جاذبه روی مهره های کمر، بعد از چند سال فرد دچار کمر درد خواهد

شد.

وی گفت: استفاده از کفش پاشنه بلند خصوصا پاشنه‌های بیشتر از 2.5 سانتی متر از جمله مهمترین

علل قوس کمر افزایش یافته است، زیرا بدن برای حفظ تعادل طبیعی و جبران فشار مجبور است از ناحیه

کمر به جلو خم شود و علاوه بر درد کمر فرد دچار گردن درد و یا حتی سردرد هم خواهد شد.

عزیزیان شل شدن عضلات جلوی شکم و تجمع چربی در ناحیه قدامی شکم در افراد چاق را از جمله

دیگر عوامل بروز قوس کمر یاد کرد و افزود: این امر خصوصا در زنان باردار که تحرک کافی ندارند و ورزش

نمی‌کنند بیشتر مشاهده می‌شود.

این فیزیوتراپ تصریح کرد: گاهی برخی بیماری‌های مادرزادی از جمله نرمی استخوان، ساخته نشدن

نیمی از مهره کمر، بیماریهای عضلانی و غیره نیز ممکن است موجب بروز قوس کمر افزایش یافته شوند.

وی با تاکید بر اینکه این افراد ممکن است حتی تا سن 30 سالگی هم درد و مشکلی نداشته باشند،

ادامه داد: برخی عوامل محیطی هم ممکن است زمینه افزایش قوس کمر را در این افراد تشدید کند که

می توان با اقدامات پیشگیرانه تا حدودی این امر را کنترل کرد.

عزیزیان تغذیه نامناسب، به هم خوردن مزاج بدن، کاهش املاح بدن و غیره را از جمله برخی دلایل

دانست که می‌توانند در افرادی که زمینه مادرزادی دارند، قوس کمر را تشدید کند.

به گفته این استاد دانشگاه، ورزش یکی از بهترین روش‌های درمانی برای قوس کمر است و می تواند با

تقویت عضلات شکم، باسن و عضله کف لگن گودی کمر را بهبود بخشد.

وی افزود: بهترین شیوه ورزش کردن قرار دادن یک پا جلو یک پا عقب تر و کشش عضله جلوی ران است.

به گفته عزیزیان، قبل از عضلات شکم باید عضلات ران و لگن تقویت شوند.

این فیزیوتراپ تاکید کرد: همه افراد باید هنگام نشستن یک پشتی مناسب پشت کمر خود قرار دهند تا

گودی کمر پر شود و فشاری که به بدن وارد می‌شود متعادل باشد.

درد در پایین کمر،درد در تاندون آشیل،ناخن فرورفته،پیچ خوردن پا و بسیاری موارد دیگر از جمله

عوارض خطرناک کفش های پاشنه دار برای شما هستند.

کفش پاشنه‌بلند با تمام مشقاتش از محبوبیت بالایی بین خانم‌ها برخوردار است. در صنعت مد هم هنوز

بسیاری به این نوع کفش‌ها اعتقاد دارند.

پوشیدن کفش‌های پاشنه بلند به سلامت پا آسیب می‌رساند و نباید آن‌ها را هر روز پوشید. کفش‌های

پاشنه بلند به دلیل ایجاد تغییر در فرم پا می‌توانند به قوزک، مچ و پشت پا آسیب‌های غیر قابل جبرانی

برسانند.

**کفش پاشنه بلند به چه قیمتی؟**

کفش پاشنه بلند هر چقدر هم که ارزان باشد، شما قیمت زیادی را برای آن پرداخت می‌کنید؛ چرا که بهای

آن را با از دست رفتن سلامتی خود می‌پردازید. مچ، قوزک و پشت پا از آسیب‌های وارده در امان نیستند.

مضرات پوشیدن کفش پاشنه بلند به مراتب از فواید آن بیشتر است.

**درد مفصلی شدید**

اگر کفش‌های پاشنه بلند را زیاد بپوشید، به مفاصل خود آسیب‌های جدی وارد کرده‌اید. دلیل آن چیست؟

پاشنه‌ی این کفش‌ها ضربه نوعی ضربه‌گیر نیستند، بنابراین با هر گامی که برمی‌دارید تمام ضربات وارد

شده مستقیم به مفاصل شما وارد می‌شود. علاوه بر آن، پاشنه‌های کفش‌های پاشنه بلند امکان

چرخش را برای شما مهیا نمی‌سازد، زیرا شما فقط باید با آن مستقیم راه بروید. مچ پا نیز نمی‌تواند به

درستی خم شود، به همین دلیل مفاصل تمام فشار را تحمل خواهند کرد.

**درد در پایین کمر**

آیا تاکنون دقت کرده‌اید که قسمت پایینیِ کمر پس از پوشیدن کفش پاشنه بلند درد می‌گیرد(اگر خانم

هستید و از این نوع کفش ها استفاده کرده باشید)؟ آیا تاکنون از خود دلیل آن را پرسیده‌اید؟ دلیلش این

است که پاشنه‌ها لگن را کمی به جلو کشانده و بر کمر فشار وارد می‌کند. نتیجه آن نیز چیزی نیست

جز درد.

**درد در تاندون آشیل**

اگر به طور مرتب از کفش‌های پاشنه بلند استفاده کنید، زردپی یا همان تاندون آشیل کمی کوتاه‌تر می‌شود.

دلیلش نیز فرم نامناسب پا است، زیرا به ماهیچه‌ها و تاندون‌ها فشار می‌آورد. نتیجه این حالت فکر می‌کنید

چیست؟ زمانی که با شیب صاف پا راه می‌روید، احساس درد می‌کنید.

**پیچ خوردن پا**

احتمال پیچ خوردن پای خانم‌هایی که کفش پاشنه بلند می‌پوشند از افرادی که کفش معمولی می‌پوشند،

بسیار بیشتر است. دلیلش نیز توزیع ناهموار وزن بر روی مچ و قوزک پا است. به همین دلیل ممکن است

پای این دسته از افراد راحت پیچ بخورد.

**ناخن فرورفته**

ناخن فرورفته واقعا دردناک است و کفش‌های پاشنه بلند به بروز این اتفاق کمک می‌کند. کفش‌های پاشنه

بلند فشار را بیشتر بر روی انگشت کوچک و بزرگ پا متمرکز می‌کند و به همین دلیل ممکن است ناخن به

سمت داخل رشد کند.

**کفش پاشنه بلند چه بلایی بر سر پاهایتان می‌آورد؟**



متخصص ارتوپدی و جراح استخوان و مفاصل به ارایه توضیحاتی پیرامون ویژگی کفش مناسب برای

کودکان و دانش‌آموزان پرداخت.

یاسر نژادی متخصص ارتوپدی و جراح استخوان و مفاصل، در خصوص ویژگی‌های کفش مناسب،

گفت: متأسفانه در سطح جامعه مشاهده می‌کنیم که خانواده‌ها بدون توجه به ویژگی‌های کفش

به دنبال خرید کفش‌هایی برای کودکان خود هستند که با اَشکال شخصیت‌های کارتونی طراحی

شده‌اند.

وی با بیان اینکه توجه به ویژگی‌های کفش از نکات ضروری خرید کفش خصوصاً برای کودکان و

دانش‌آموزان است، افزود: کفش کودکان زیر 3 سال نباید پاشنه داشته باشد و برای کودکان بالای سه

سال نیز بهتر است از کفش‌هایی که دارای پاشنه 2.5 سانتی‌متری هستند، استفاده شود.

این متخصص ارتوپدی و جراح استخوان و مفاصل، تصریح کرد: پوشیدن کفش‌هایی که بیشتر از 2.5

سانتی‌متر پاشنه دارند منجر به وارد شدن فشار به قسمت‌های جلو و پنجه پا خواهد شد که این فشار

وارده در بلند مدت باعث ناراحتی و درد مزمن و گاها شکستگی‌هایی که به استرس «فراکچر معروفند»،

می‌‌شود.

نژادی ادامه داد: باید توجه داشت کفش‌ مناسب باید دارای پنجه نیم‌دایره باشد تا فاصله قابل قبولی

میان انگشتان ایجاد شود همچنین باید یک فاصله مناسب میان شست پا و جلو کفش وجود داشته

باشد.

متخصصان معمولاً به والدین توصیه می‌کنند به جای خرید کفش‌های گران‌قیمت برای کودک که باید برای

مدت زمان طولانی استفاده شود دو جفت کفش ارزان قیمت در فواصل مختلف تهیه شود به دلیل اینکه

پای کودکان به سرعت در حال رشد است.

وی گفت: باید توجه داشت کفش وسیله‌ای برای محافظت از پا است و نباید به گونه‌ای طراحی شود که

ماهیت اصلی آن زیر سؤال برود. استفاده از کفش‌های روباز و جلوباز به هیچ عنوان برای کودکان توصیه

نمی‌شود زیرا ممکن است در زمان فعالیت به پای آنها صدمه وارد شود.

این متخصص ارتوپدی و جراح استخوان و مفاصل با اشاره به کفش ورزشی مناسب برای کودکان، گفت:

کفش‌های میخی به هیچ وجه برای کودکان زیر 10 سال نباید استفاده شود و همچنین باید توجه کنیم

سن 10 سال برای تفکیک کفش از اهمیت زیادی برخوردار است و در این سن کودک باید متناسب با

ورزشی که انجام می‌دهد، کفش خود را انتخاب کند.

نژادی تصریح کرد: کودکانی که دارای مشکلات لیگامانی هستند، بهتر است هنگام ورزش از کفش‌های

ساق‌دار استفاده کنند.

وی توضیح داد: قسمت پشتی کفش باید سفتی لازم را داشته باشد همچنین جلوی کفش باید

فاصله‌ای حدود نیم سانتی‌متر با روی پا داشته باشد تا پا در آن احساس راحتی کند. لازم است توجه

کنیم که کفش نباید آنقدر نرم باشد تا حالت پا را به خود بگیرد، همچنین کفش‌ها نباید به راحتی از وسط

خم شود، زیر کفش نیز باید به اندازه مناسب از نرمی برخوردار باشد.

این متخصص ارتوپدی و جراح استخوان و مفاصل، گفت: بهترین کفش برای کودکان کفش‌های چرم

طبیعی هستند که روی آن دارای محافظی برای تهویه هوا باشد.

نژادی در خصوص استفاده از کفش‌های پاشنه بلند توضیح داد: پوشیدن این کفش‌ها به هیچ عنوان برای

دختران دانش‌آموز توصیه نمی‌شود زیرا به کرات مشاهده شده پوشیدن مداوم کفش‌های پاشنه بلند

باعث بروز دردهای مزمن در قسمت پنجه به دلیل انتقال وزن به این قسمت شده است.

وی در پایان گفت: تحقیقی که در 27 کشور پیشرفته دنیا شده است نشان می‌دهد دانش‌آموزانی که

کفش‌های خود را قبل از ورود به کلاس درس از پا خارج می‌کنند رغبت بیشتری برای درس خواندن دارند و

آموزش‌ پذیری این افراد از دانش‌آموزانی که با کفش در کلاس حضور می‌یابند بیشتر است.

## عوارض کفش های پاشنه بلند



این کفش ها قد را بلندتر می کنند و به برخی احساس اعتماد به نفس بیشتری می بخشند.

#### **قدمت کفش پاشنه دار:**

شاید اولین بار فکر ساخت این کفش ها از تفاوت قد طبیعی زن ها و مردها ایده گرفته شده تا زنان در مهمانی ها یا در کنار همسر خود خیلی کوتاه به نظر نیایند. و یا شاید هم این فکر اولین بار به ذهن فردی که خود قد کوتاهی داشته است، خطور کرده باشد. به  هر حال نقاشی ها و آثار به جا مانده از زمان های دور، نشان می دهد که سابقه کفش های پاشنه بلند بسیار طولانی است.

**احساس غالب هنگام پوشیدن این نوع کفش ها**

هنگام پوشیدن کفش های پاشنه بلند، بدن از حالت معمولی خود خارج و عضلات پا کشیده می شوند. مدت هاست که نسبت به کفش های پاشنه بلند نگاه بدبینانه ای وجود دارد و پزشکان معمولا در مورد پیامدهای بد آن برای سلامتی هشدار می دهند.کمردرد، واریس و خارج شدن بدن از حالت صحیح آن از مشکلاتی هستند که به استفاده از این کفش ها نسبت داده می شوند.

احساس پادرد و از دست رفتن تعادل و به تبع آن افتادن زمین و شکستن استخوان های بدن از نتایج کفش های پاشنه بلند بخصوص در پای افراد تازه کار است.

### **عواقب به پا کردن کفش پاشنه بلند**

-کفش پاشنه بلند مرکز جرم بدن را به جلو متمایل می‌کند و لگن و ستون مهره‌ها از هم راستا بودن خارج می گرداند.

-این گونه کفش ها شاید باعث بلندتر به نظر رسیدن پاها شود، ولی بالا رفتن پاشنه باعث افزایش فشار روی پنجه پا خواهد شد.

-عضله ساق پا متناسب با مقدار بالا رفتن پاشنه منقبض می‌شود و این امر در طولانی مدت سبب کوتاه و سفت شدن عضله خواهد شد.

-فشار بر اعصاب مورتون می‌تواند سبب رشد غیرطبیعی عصبی در بین انگشت‌های سوم و چهارم شده که به نوبه خود باعث درد و بی‌حسی انگشتان می شود.

-کمر درد: در زمان راه رفتن با کفش پاشنه بلند تمام فشار بدن روی کمر متمرکز شده و این مساله گردش خون را در آن نواحی کاهش می دهد که با درد در کمر و مفاصل ران همراه است.

-فشار مضاعف بر پا: درون کفش پاشنه بلند پایتان در معذب ترین وضع ممکن قرار می گیرد. فشار روی پاشنه پاها نهایتا درد شدیدی در پاهایتان ایجاد خواهد نمود و  وزن بدن روی پاشنه کفش شدید و غیر قابل کنترل می شود.

-فرورفتگی ناخن های پا: مطالعات نشان داده که کفش های پاشنه بلند، علت اصلی فرو رفتن ناخن ها در گوشت پا هستند.

اگر تمام این موارد را خوانده‌اید، حالا شاید بهتر باشد در مورد پوشیدن کفش‌های پاشنه بلند تجدیدنظر کنید.

با این کار، مچ پا، قوزک و کمر و دیگر اعضای شما(اگر خانم باشید و از این کفش ها استفاده کرده اید) که

مرتبط با این موضوع اند،نیز از شما تشکر خواهند کرد.

فصل سوم:

کفش های پاشنه بلند و جنونی تازه

اوضاع نابه سامان کفش های پاشنه بلند،به کفش های با پاشنه ی بلند بسنده نکرده و درصدد

برآمده تا نوع افراطی از این نوع کفش ها بوجود بیاورد.کفش های پاشنه بلند با طراحی جدید،

جنونی تازه از هوس ها و اشتهای سیری ناپذیر بشر در حوزه ی پوشاک را نشان می دهد که واقعا

با نیازها و خواسته های یک انسان عاقل و بالغ در تضاد هستند.

نمونه هایی از این نوع کفش های عجیب در زیر نشان داده می شود.



فصل چهارم:

راهکارها و پیشنهاد ها و جایگزین هایی در زمینه کفش های پاشنه بلند خطرناک

مواردی در زیر می آید که می توان با کمک آنها علاقه را به کفش های پاشنه بلند کم کرد و در

ضمن علاوه بر راهکار ها و پیشنهادهایی به ظاهر مفید،جایگزین هایی هم مطرح می شود که

شاید به کار آیند.

0-افزایش محبت و صمیمیت و مهربانی در بین خانواده های مسلمان ایرانی و توجه ویژه به حقوق

اعضای خانواده از جانب اعضای خانواده و رعایت عملی این حقوق(شاید یکی از موثرترین عوامل

در بحث این مقاله،همین مورد باشد که متاسفانه یکی از اصلی ترین دلایل پوشش عجیب و غریب

برخی جوانان،احساس نیاز به محبت بیرون از منزل و طردشدن احساسی از جانب خانواده هاست.

این مورد باید در بحث روان شناسی تفصیل داده شود که خارج از حوصله این مقاله است).

1-فرهنگ سازی در خانواده و در جامعه برای سوق دادن و گرایش دادن کودکان و نوجوانان و جوانان

به سمت آن پوشش ها و مدهای مد نظر خود(مدهای اسلامی ایرانی).

2-تولید پوشاک مناسب و شکیل و لایق فرد مسلمان ایرانی،با دوام و ماندگاری زیاد و با کیفیت و

طراحی فوق العاده و مردم پسند و در ضمن وفور آن و دسترسی به آن در سرارس کشور.

3-روان شناسی دقیق مردم،و تقویت افکار و اذهان از نظر روانی و استقلال دادن به آن ها

از این منظر و اینکه وابسته به این مد و آن لباس و ... نباشند و خلاصه زندگی را فقط مدپوشی

ندانند و خود را از بند لباس های رنگارنگ آزاد کنند و آزادانه برای خود تصمیم بگیرند.

4-تبلیغات گسترده و با برنامه ی منظم در مورد پوشاک مناسب مردمان ایرانی.

5-فرهنگ سازی بسیار گسترده در اولویت سازی های زندگی،از جمله آن اولویت های مورد نظر

ما در بحث کفش.

6-کفش های مناسب مسلمان ایرانی،باید از نظر دینی و تفکر اسلامی و نیز برسی سایر عوامل

مربوطه(زمان ها و مکان های متفاوت-شرایط جغرافیایی-ظرفیت مردم هر منطقه و ...) طراحی شوند.

به گونه ای که اصلا جوان،به خارج مرزها در زمینه پاپوش نیازی نداشته باشد.

7-سیاست سازی و تصمیم گیری کلان و درست در سطح دولتی در زمینه ی پوشش.

8-صدا و سیمای کارآمد و موثر در بحث مورد نظر.

9-پرورش فرزندانی محقق و اهل جستجو و کاوش.که برای مثالی از کاربرد این موضوع،می توان

گفت که اگر نوجوان و جوان ما اهل تحقیق و برسی باشد،خود او می تواند در صورت فقدان

پیشنهادها و روش های مناسب در زندگی شخصی و اجتماعی،با جستجو به مطلوب مورد نظر

برسد و حتی در زندگی سایرین هم تاثیر بگذارد.

10-شناساندن ابرمردها و در ضمن،تربیت و تعریف شخصیت های مهم و مردم پسند و مردمی(تعریف الگو

یا الگوهایی برای کودکان-الگو یا الگوهایی برای نوجوانان-الگو یا الگوهایی برای جوانان و ...) در هر زمینه

ای،که پوشش مورد نظر ما را خواسته و آن را تبلیغ و استفاده می کنند.

11-اهمیت خردسالان در این زمینه و دادن اعتماد به نفس و خودباوری به فرزندان حتی از همان

سال های آغازین کودکی.

12-خودباوری در سطح کلان(ملی) و خرد(فردی) و هم چنین پیگیری ساز و کارهای منطبق بر آن.

ضمنا،به یاد داشته باشیم که کفش های ساخت ایران که مناسب و با کیفیت هم باشند

استفاده کنیم.

13-دشمن شناسی قوی و منحط شمردن فرهنگ دشمن در هر سطح و برنامه ای و قبولاندن

این برنامه ی وسیع به آحاد مردم در هر سطح و رده ای.

اگر منظم و منسجم عمل کنیم خیلی از مسائل اجتماعی و اخلاقی به راحتی حل و فصل

می شوند و اما متاسفانه به علت بدعمل کردن مان خیلی از ارزش ها به عنوان ضد ارزش

معرفی شده اند.فرض کنید به جوان بگویید این را نپوش،این را نخور و ... .هرگز این عمل نباید

صورت گیرد در حالی که جایگزینی برای آن مسئله پیدا نشده است.تا وقتی که پوشاک راحت،

ایمن و بادوام و شیک طراحی و ساخته نشده است و در مسیر عرضه قرار داده نشده است،

نباید جوان را منع و نهی کرد.در اصل دین هم،می گوییم امر به معروف و نهی از منکر.یعنی ابتدا

باید خوبی ها را به جوان بشناسانیم و مسیر خوبی ها و فضایی تکمیل شده را با تمام منفعت ها

و زیبایی هایش به او نشان دهیم و به آن امر کنیم و در مرحله ی بعد،اگر مشکلی در کارها به وجود آمد

و خطایی صورت گرفت،او را از آن ها آگاه کنیم و جلوی مسیر اشتباهش را بگیریم.

اشتباه دیگر مان که متاسفانه ضرر زیادی به سرمایه های عظیم مملکت مان،یعنی نوجوانان و جوانان

زده است،این است که خوبی ها را در قالبی بسیار بد به آن ها ارائه می کنیم.در حالی که نیک

می دانیم،جریان باطل،بدی ها و زشتی هایش را در قالب و کالبدی بسیار خوب و شکیل به پیر و

جوان و کودک ما که بی سلاح و بدون ابزار دفاع هستند،عرضه می دارد.ما حتی برای این حمله ها

و تیرهای نادیدنی و دیدنی،ابزار دفاع هم نساخته ایم که مردم ما در مقابل این جنگ بزرگ،از خود دفاع

کنند.همین است که با یک حمله ی حساب شده ی شیطانی(مثلا در بحث پوشاک غربی و ...)

تعداد کثیری از نسل جوان ما ممکن است به راحتی اسیر شوند در حالی که حتی توان دفاع از

خود را هم نداشته اند و یا شاید اصلا در خود ندیده اند.فرض کنید آب آلبالوی تازه و طبیعی را داخل

لگن و یا آفتابه بریزند و آن را به شما بدهند که بخورید.آیا شما می خورید؟یا اگر هم بخورید میل و

رغبتی به خوردنش نشان می دهید؟افرادی ممکن است بدون توجه زیادی به ظرف و قالب،آن را

بنوشند اما به لحاظ عقلانی و نیز برای عموم مردم،باید به همراه محتوای خوب،قالب خوب هم ارائه

داد.آب آلبالوی تازه و طبیعی باید داخل قالب مناسبی مانند لیوان شیشه ای قرار داده شود تا برای

خوردن آماده شود.

از آن طرف،جریان شیطانی،هدایای نحس خود را چنان در قالب و کالبدی شکیل می پیچد که کمتر

کسی یارای مقاومت در برابر آن را دارد.مثالی ساده از این دسته،چیپس است که با وجود ضررهای

فراوان غذایی برای فرزندان و خانواده ها،در شکل و قالبی شیک و زیبا پیچیده شده و آن را از لحاظ

روانی و تبلیغاتی،به مردمان قالب می کنند.حال،در نظر بیاورید که دشمنان انسانیت، مسائل

اجتماعی و فرهنگی از جمله شکل پوشش را چگونه به مخاطبان تحمیل می کنند.

در نتیجه بهتر است بگوییم که مقصر اصلی اوضاع فرهنگی پیش آمده خود ما هستیم.امید است

که آینده ای پر از اوضاع فرهنگی خوب در پیش روی داشته باشیم و الگویی مناسب از فرهنگ اسلامی

ایرانی را نه تنها در داخل کشور خود تثبیت کنیم بلکه آن را به جهانیان نیز عرضه کنیم.

### **چند توصیه جهت کمرنگ کردن عواقب خطرناک پوشیدن کفش های پاشنه بلند،در صورتی**

**که به آن ها وابستگی داریم و یا گاها از آن ها استفاده می کنیم(خود و یا سایرین)**

-استفاده از کفش های پاشنه بلند پشت باز و کفش هایی که در ناحیه قوزک پا بند دار هستند را محدود کنیم.

-سعی کنیم کفش پاشنه بلندمان را تمام طول روز و مستمر نپوشیم. آن را مرتبا تغییر دهیم.

-هرگز این کفش ها را بصورت آنلاین یا بدون امتحان کردن خریداری نکنیم.

-همیشه یک جفت کفش پاشنه تخت به همراه خود داشته باشیم.

-حرکات کششی در ناحیه ساق پا انجام دهیم.

-کفش های تخت فوق العاده و یا کفش های با پاشنه ی معمولی که طراحی زیبا و کیفیت خوبی

دارند هم ممکن است در بازار یافت شوند.پس گاهی هم از این ها استفاده کنیم و با خود در این زمینه

فکر کنیم که واقعا کدام یکی،بهتر و راحت تر است و به ما کمک می کند؟در ضمن،حتی اگر نتوانستیم

(ما می توانیم و این مسئله برای ناتوانان است.آیا ما ناتوان هستیم؟) پوشیدن کفش های پاشه بلند

را ترک کنیم،همینکه استفاده از آن ها را کم کنیم و زمان هایی هم از کفش های تخت و یا پاشنه

معمولی استفاده کنیم،خود پیشرفت محسوب می شود.

نتیجه:

استفاده کردن یا نکردن از کفش های پاشنه بلند،فرق زیادی به حال ما ندارد،وقتی که فقط

به فکر زیبایی ظاهری باشیم.هنگامی که طرز فکر،مناسب باشد مطمئنا اولویت بندی ها هم

درست می شود و ظاهر و پوشش ما هم تابعی می شود از افکار ما.

پس مهم تر از ظاهر ما،آن چیزی است که فکر و شخصیت ما خوانده می شود،حال با هر لباس و

پوششی که باشیم.ظاهر ما و کالبد ما،در نهایت تاریخ انقضایی دارد و حتی اگر به صورت طبیعی

بمیریم(روال طبیعی یک انسان:به دنیا آمدن،نوزادی،کودکی،نوجوانی،جوانی،میانسالی،پیری،مرگ)،

دوره شادابی و دوره فرسودگی ظاهر و جسم خود را می بینیم.ولی شخصیت انسان،هرگز پیر

نمی شود و حتی بعد از مرگ این دنیایی هم،وجود دارد.

پس،چرا شخصیت و فکر خود را اصلاح نکنیم و آن را از ناخالصی ها دور نکنیم؟اگر این شخصیت

انسان است که در این دنیا و حتی بعد از مرگ او هم ادامه دارد،پس چرا آن را تربیت نکنیم؟

ما باید علاوه بر باطن خود،به ظاهر و جسم خود هم برسیم.در زمینه آراستگی و پاکیزگی در دین

مبین،ذکر همین یک حدیث از پیامبر اسلام(ص) برای یادآوری اهمیت موضوع کافیست:

"اسلام مبلغ پاکیزگی است، پس شما هم پاکیزه باشید ؛ زیرا جز پاکیزگان به بهشت داخل

نمی گردند.(\*)"

پاکیزگی و خلوص و ایمان در باطن،به همراه پاکیزگی در ظاهر مانند خوش بو بودن،تمیزی البسه،

استفاده از مسواک و ... نمایی زیبا از یک انسان مسلمان مومن می سازد.

ولی باید این را رعایت کنیم،که پاکیزگی باطن بهتر و مهم تر از پاکیزگی ظاهر و جسم است.اگر

این اولویت بندی را رعایت کنیم خیلی از مسائل مربوط به ظاهر هم حل می شود.

اگر به سلامتی و جسم خود اهمیت می دهیم،و در ضمن اگر از تن پوش های پرضرری مثل

کفش پاشنه بلند استفاده می کنیم،بهتر است کمی در مورد آن تحقیق کنیم و قبل از استفاده ی

بعدی از آن،در مورد مضرات و یا مزایای آن بیشتر بدانیم.در این مقاله سعی کردیم در زمینه ی این

دانستن،به مردم خوب ایران اسلامی و سایر کشورها،کمکی کرده باشیم.ان شاءالله این مطلب

بسیار کوچک مورد رضایت صاحب این زمان قرار گرفته باشد.

منابع:

-(\*):حدیث شماره 731 نهج الفصاحه

-سایت اینترنتی "نمناک"

-سایت اینترنتی "سرپوش"

-گروه سلامت سایت اینترنتی "سیمرغ"

[www.seemorgh.com/health](http://www.seemorgh.com/health)

<http://salamatnews.com>

<http://healthyfoodhouse.com>

-سایت اینترنتی "دکتر سلام"

-فارس

-سایت اینترنتی "خبرگزاری دانشگاه آزاد اسلامی آنا"

-سایت اینترنتی "مجله پزشکی مثبت سبز"