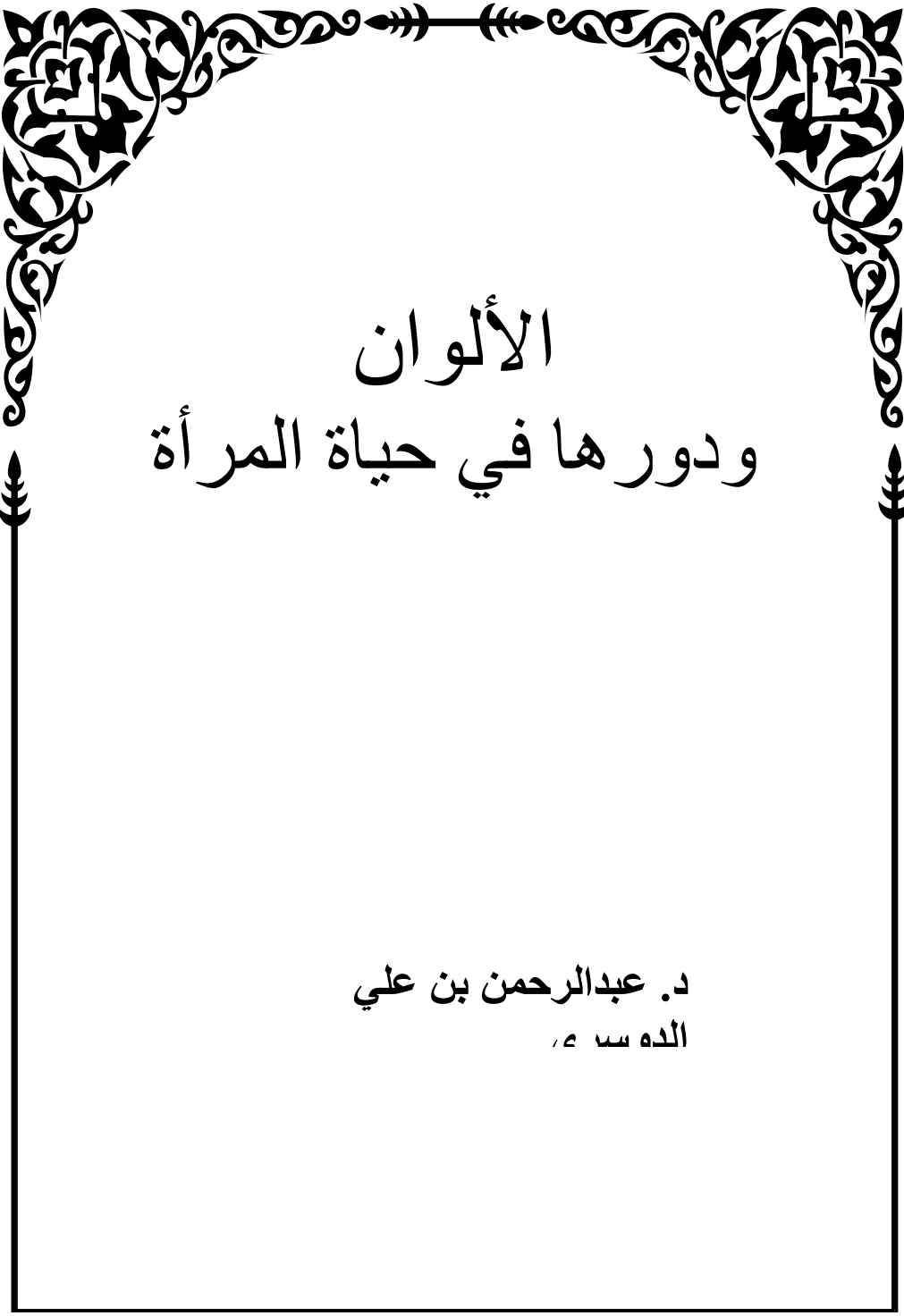




الألوان ودورها في حياة المرأة

د. عبدالرحمن بن علي
الدهس



3

الإهداء

أهدي هذا الإصدار الجديد إلى جميع قرائي
الأعزاء وقارئاتي العزيزات في كل بقعة من
بقاع المعمورة.
أملأ أن يكون هدية جميلة وقيمة ومقبولة.

المؤلف

تقديم

في هذا الإصدار الجديد للكاتب يقدم لنا بشيء من التفصيل والإيضاح دراسات عديدة عن الألوان ودورها في حياة المرأة.. وهذه الدراسات موجهة بالدرجة الأولى للمرأة لأن علاقتها بالألوان علاقة وثيقة في مختلف أمور حياتها.. وهذا لا يعني بالطبع أنها ليست موجهة للرجل، لأن بعض الدراسات تنطبق على الطرفين ولكن علاقة الرجل بالألوان أقل قليلاً من المرأة وحين يقرأ الرجل هذا الكتاب فليتعرف على علاقة المرأة بالألوان لأنها أمه وأخته وزوجته وإبنته، ومن الضروري أن يتعرف على هذه العلاقة.

الناشر

القسم الأول :
علاقة الألوان بشخصيتك وعلاقتك بالآخرين

لونك المفضل يرتبط بمشاعرك (1)

أظهرت مجموعة من الأبحاث التي أجريت في جامعة بوسطن الأمريكية أن للون تأثيراً علاجياً وفعالاً على نفسية المرأة. وكشفت إحدى هذه الدراسات النساء اللاتي يجلسن في غرفة جدرانها مطلية باللون الأحمر يشعرن بالدفع أكثر ممن يجلسن في غرفة مطلية باللون الأزرق.. وبناء على هذه النتائج بدأ المعالجون في استخدام اللون لتعزيز مراكز الطاقة في الجسم، وإيجاد توازن يساعد في تحقيق عملية الشفاء الذاتية.

ويقول عالم النفس الأمريكي «مارتن سيلجمان» أن هذا النوع من العلاج يستند على مبدأ أن لكل لون تردده الخاص به الذي يتلاءم مع كهرباء كل عضو من أعضاء الجسم، إذ يرى «خبراء العلاج باللون» أن لكل خلية في الجسم تردداتها الخاصة وبالتالي فإن استخدام المرأة لألوان معينة في بيتها.. أو مكان عملها.. أو دولا بملابسها من شأنه أن يفيد صحتها.. حيث يخفف التوتر، ويساعد على تأمين التوازن العاطفي.

وفيما يلي خصائص بعض الألوان وتأثيرها النفسي والجسدي:

الأحمر:

هو اللون الذي يحتاجه الجسم عند انخفاض مستويات الطاقة منه لأنه يمنحه الإحساس بالدفع وينشط الدورة الدموية، ويقوي الثقة بالنفس ويسرع من عملية الشفاء الذاتي، لذا فإن استخدام هذا اللون في الغرفة يساعد على التخلص من الإحساس بالرتابة بعد عمل يوم شاق وطويل ويمكن الاكتفاء بطلاء جدار واحد من الغرفة منه في حالة عدم تفضيله كلون عام.. كما يمكن استخدام بعض المفروشات الحمراء اللون والإكسسوارات مثل شمعة أو برواز في المكان لمنح هذا الحساس بالدفع.

البرتقالي:

يفيد هذا اللون في مواجهة الاضطرابات المعوية، وهو مفيد أيضاً لجهاز المناعة، ويساعد في رفع الروح المعنوية واعتدال المزاج، ويرتبط

بالشعور بالرضا والسعادة، وهو يناسب الغرف المستخدمة كثيراً كغرف المعيشة.

الأصفر:

يساعد هذا اللون على تخليص الجسم من السموم، ويرتبط أيضاً بالصفاء الفكري، ويساعد على التركيز، وعلى رؤية الأشياء بواقعية أكثر.

الأخضر:

هذا اللون يساعد على التوازن، وعلى تخفيف الإحساس بالصداع وفي السيطرة على ضغط الدم وتوتر الأعصاب وهو مفيد أيضاً لإزالة التوتر لذا فهو يلائم الغرف المناسبة للاسترخاء كغرفة المعيشة وغرفة النوم ويساعد هذا اللون في تخفيف حدة الحساسية والشعور بالقلق، كما يحفز أيضاً جهاز المناعة.

التركواز:

لون ممتاز لتحسين الصحة بشكل عام، ويرتبط هذا اللون أيضاً بمهارات التواصل والصفاء الفكري.

الأزرق:

هو لون الراحة والاسترخاء الذي يساعد في تخفيف الإحساس بالعناء في نهاية اليوم، ولقد تبين أن الأزرق يخفض حرارة الجسم بمقدر درجتين، لذا يستخدمه خبراء العلاج في علاج حالات الالتهابات والتوتر النفسي الناجم عن الحمى، والصداع، والاكزيما، والأمراض الجلدية الأخرى.

الفوشي:

يفيد هذا اللون في التأمل، كما يقوي مشاعر الارتباط بالآخرين.



الألوان وعلاقتها بحالتك المزاجية

الأبيض:

من أهم الألوان الصريحة فهو لون الصفاء والنقاء. ويعكس الملامح ومن ترتديه تتميز بالطيبة، والبراءة، ولا تلجأ للمشاكل فهي تعمل لحلها.. ينصح بارتدائه في الفترات الصباحية ليضفي مزيداً من الجاذبية الممزوجة بالنشاط.

البرتقالي:

يُعرف باللون المثالي لأنه يساعد كثيراً على تعديل المزاج، والشعور بالرضا، والسعادة كما يساعد هذا اللون على تقوية جهاز المناعة، والشعور بالثقة الدائمة.

الأخضر:

هو لونٌ صريحٌ، ولا بد من وجوده بين ملابسك دائماً، وارتديه عندما تشعرين بتعب الأعصاب والقلب أو في حالة وجود مشاجرات مع من حولك فهو يخفف من حدة هذا التوتر، كما يخفف من حدة الإحساس بالإرهاق العام لارتباط هذا اللون بالطبيعة التي نميل إليها من حين إلى آخر.

الأزرق:

هو لون الراحة، والاسترخاء ويخفض درجة حرارة الجسم درجتين على الأقل وهو لون جريء ومنطلق لذلك يفضل ارتدائه في العطلات والنزهات الخلوية، أو حينما تريدين تمضية إجازتك في مكان هادئ للاستجمام، وارتباط الفواتح منه بالسماء والبحر يشعرك بأنك جزء من الفضاء والبحر.

التركواز:

هو لون عبوري في مملكة الألوان تتميز فيه الفتاة بالذكاء ويساعدك على مهارة التواصل، والتفاهم مع الآخرين.

الفوشيا:

ترتديه الفتاة شديدة الجاذبية، التي تميل للتأثير في الآخرين وجذب انتباههم.
الأصفر:

هو الطريق للصفاء الذهني، والفكري وكذلك رغبتك في رؤية الأشياء بواقعية وكلما شعرت برغبتك في تحديد النقاط التي تميزك ونقاط ضعفك مع أسرتك في تلك الحالة الجئي للون الأصفر الذي سيساعدك على التواصل وتحقيق تلك الأشياء. ومن المعروف أن هذا اللون يخلص جسمك من السموم، والشوائب.
البنفسجي:

لون ناعم وجميل تنصحك الدراسة، وبيوت الأزياء العالمية بارتدائه سواء بشكل مستقل أو أن تضمنيه ملابسك فارتدائه يمنحك الهدوء ولكن أبتعدي عنه إن لم يكن مزاجك مرتاحاً تماماً لأن كثرة النظر إليه تحرك الكآبة والحزن في داخلك.
الرمادي:

هو لون خادع، أو متغير ويُعتبر لوناً من الألوان الباردة، أو الفاترة التي تضيفي بعض الفتور في المشاعر، وتكون الحالة المزاجية لمرتديه مترددة بين السلب والإيجاب.

عالمنا بالألوان

تخيلي ولو للحظة كون حياتنا كلها بلون واحد..
تخيلي بأن تخرجني من غرفتك الصفراء للصالة والذهاب لبیت خالتك
الأصفر.. مجرد تخيلك لها يعتبر أمر مزعج أو قد نقول ممل.. (حتى
بالكتابة!!) كم مرة غيرت من ديكور غرفتك.. لا زالت مملة.. تقليدية ضيقة
أو مظلمة رغم كثرة الإضاءة بها!! الملل طاغ على أغلب جوانبها.. أو قد
يكون سوء مقادير ألوانها.. نعم مقاديرها.. للألوان مقادير وطعم وصحبة!!
صدقي حتى أن للألوان لعبة، فتعالى وابدئي معنا لعبة الألوان وتعرفي على
أسرار..

لعبة الألوان:

أتقني لعبة الألوان ببساطة وبتمرس بمجرد معرفتك للقوانين العامة
لعجلة الألوان وأقسامها وحتى أسرارها (وكعادتنا أحنا الحريم نحب
الأسرار..

تعالى معي لتتعرفي أولاً على.. دائرة الألوان..

أولاً: الألوان الأساسية:

وهي الأصفر والأزرق.. الأحمر.. وهذه الأساسية.. ويعتبر كل لون
مكمل للآخر.

ثانياً: الألوان الثانوية:

وهي الأخضر.. والبنفسجي، والبرتقالي.. (وهي الناتجة من مزج
الألوان الأساسية)..

ثالثاً: الألوان المندمجة:

وهي الأخضر المصفر ، الأزرق المخضر ، الأزرق البنفسجي ،
وهي الأحمر البنفسجي ، الأحمر البرتقالي .. وهذه مزيج الألوان الثانوية
تقسيمها من حيث فصول السنة!!
الألوان دافئة أو حارة:
كحرارة شمس الرياض.. أو لهيب نار ليل بارد..
ألوان باردة:

وهي التي توحى بهدوء السماء وبرودة الغيوم وزرقة الأنهار.. ولا
يهما من هذه التسميات إلا ردود أفعال اللون على الشخص.
الألوان الباردة أولادها هم.. الأزرق، الأخضر الفاتح، الوردي
الأخضر، الزمردى..

الألوان الحارة ويندرج تحتها.. الأحمر، الأصفر، البرتقالي،
الأرجواني، البنفسجي والقرمزي.. بالتأكيد لا يخفى علينا بأنها سميت
بالباردة والحارة لما تبث في نفسية الإنسان من أحاسيس فالألوان الباردة
تؤدي إلى الاسترخاء والإضاءة والبرودة وفي بعض الأحيان (الحزن)
عندما لا يتم استخدامها بصورة صحيحة أو عدم مزجها بصورة صحيحة،
وهي تعطي اتساعاً وبعداً للغرفة وتعطي للغرفة الصغيرة مجالاً وحيزاً
واسعاً ولكن يجب الانتباه عند اختيارها أن تلائم الإضاءة.

الألوان الدافئة تغمرنا بالدفع والنشاط والإثارة فتتعش الروح وتعطي
تأثير العظمة.. لكن كثرتها تثير الأعصاب وتزعج الأعصاب.. خاصة عند
الإكثار من اللون الأحمر، والأصفر لذلك فإنه يفضل مزج أبناء عمومتهما
بالغرفة كالخوخى والأصفر الفاتح.. الخ.

عند مزج الألوان يجب أن نلاحظ أنه بوجود الألوان الرئيسية الثلاثة
ومزجهم بصورة متعادلة أو بصورة فنية فإنها تعطينا تمازجاً جميلاً
ورائعاً.. وفي حالة مزج اللون الواحد (كالأخضر بدرجاته أي أن نضع
العشبي الفستقي والأخضر الرئيسي فإنه يعطينا تمازجاً جميلاً ورائعاً..

الألوان الفاتحة مثل الأحمر لو فتحناه يعطينا اللون.. الوردي.. الألوان
الخالصة (أو التي لم يتم مزجها بأي شيء) لو خففت بكثير من الأبيض
تعرف بالباستل كالأخضر أيضاً يعطينا بتخفيفه اللون الخوخى ومن المهم

أن نذكر بأن أي لون باستل يتناسب مع أي لون باستل آخر في دائرة الألوان وذلك لأن بينهم العامل المشترك وهو اللون الأبيض. ولا ننسى أن نذكر أخيراً بأن قبل الخوض بأي تجربة.. قومي بعمل مخطط صغير وأحضري عينات صغيرة وامزجها بحرية حسب قواعد اللعبة واعلمي أن السير على هذه القواعد بإبداعاتك الخاصة وخاماتك المختلفة وذوقك الشخصي سينتج منك أجمل اللوحات وتحتلين المراكز الأولى باللعبة.

ولكن هل سألت نفسك عن أثر كل لون على كل حيز وعلى كل إكسسوار.. مهما أتقنت أصول لعبتهم إلا أنك يجب أن تعرفي كل لون على حدى وماضية ومميزاته فلا توظفي اللون إلا بعد أن تعرفيه وتعرفي شخصيتك تبعاً للونك المفضل.



مزاجية الألوان تجمع القلوب.. أو تباعدها

في كتاب بعنوان «ألوان من أجل المزاج» يقول خبير الألوان العالمي لياتريس إيزمان من معهد بانتون للألوان: إن المرأة تحب اللون الأزرق على الرجل، وإذا كان الرجل يرتدي بذلة زرقاء في اللقاء الأول، فمن المحتمل أن يلعب اللون دوراً مهماً في ترجيح كفة نشوء علاقة عاطفية بين الطرفين.

كما ينسحب هذا الأمر على العلاقة الزوجية بشكل أو بآخر، إذ من دون أن تشعر المرأة فإنها تميل إلى زوجها أكثر عندما يرتدي قميصاً أزرق أو بذلة زرقاء ومن الناحية النفسية يقول إيزمان: إن الرجل الذي يحب اللون الأزرق ويرتديه بشكل متكرر يتسم بالاستقرار النفسي والحضور القوي والثقة العالية بالنفس.

ويؤكد هذا الخبير على أن ميل المرأة للرجل «الأزرق» نابع من إدراك غير واع مفاده أن ذلك الرجل مخلص في عواطفه، وغير لعب في سلوكه، كما أنه يقدر الحياة الزوجية ويفكر ملياً قبل أن تخطر بباله احتمالات الطلاق أو الانتقال إلى امرأة أخرى.

ومع أن جاذبية الرجل ربما تتحقق من خلال أي من الألوان المعروفة، فإن اللون الأزرق يمثل رسالة سرية لا تفهمها إلا المرأة المعنية بالأمر، وهي رسالة يقول إيزمان إنها حاسمة في اتخاذ قرار الارتباط العاطفي أو الصلح أو تهئية الأجواء للقاء الحميم.

أما بالنسبة للمرأة فإن أفضل لون يرسل الإشارات المطلوبة في هذا السياق هو اللون القرنفلي الفاتح، الذي يقول خبراء التجميل إنه يناسب كافة أنواع البشرة ويتميز هذا اللون بأنه يوفر أكبر قدر من الإشعاع والتألق اللذين يجذبان الجنس الآخر من حيث لا يدري.

الأحمر الغامق:

هل تسألين عن اللون الذي يدرأ عنك الرجل الذي لا يحسن التعامل مع المرأة القوية؟ حسنا ارتدي اللون الأحمر الغامق أو الأحمر المرشح بشيء من السواد، فهذا اللون لا يجذب إلا الرجال الذين يحبون المرأة القوية الشكيمة وصاحبة الشخصية المسيطرة، أما الآخرون، فلن يجدوا ما يجذبهم

للاقتراب من المرأة المحبة للأحمر الغامق، لأنهم يدركون غريزياً أن المرأة « الحمراء » مثيرة للمتاعب وصعبة المراس حتى وإن كانت من النوع المحب.

ويقول إيزمان: من بين جميع الألوان يتسم اللون الأحمر بأنه الأكثر تعبيراً عن الجانب الحسي في الإنسان لذا ارتدي الأحمر بكثير من الحذر فالأحمر يرمز إلى كل من الجنس والنفوذ، وهو يجذب نوعين من الرجال: إما أولئك الباحثون عن المتعة الحسية وإما من يرغبون في العيش مع المرأة القوية.

وإذا كنت ممن يرتدين الأحمر الغامق بشغف، فمن المؤكد أنك ستواجهين في حياتك الكثير من الرجال ممن يسيئون فهمك، لكنك ستعثرين في نهاية المطاف على الرجل الذي لا يضيره كونك تتقاضين مرتباً أعلى منه أو أنك تمتلكين حضوراً أقوى من حضوره.

ويقول الخبراء إن اللون الأصفر المخضر هو من الألوان المحايدة عاطفياً والمرأة التي ترتدي هذا اللون هي تلك التي لا تريد لألوانها أن تلعب أي دور سواء في جذب الرجال أو في « تطفيشهم » ومن جانب آخر يقول الخبراء أنه من الضروري أن تحافظ المرأة على ما يمكن تسميته «مسافة أمان» بينها وبين الرجال الذين من المحتمل أن يبرز شريك العمر من بينهم مثل زملاء العمل أو الجامعة، وتقول باتي وود وهي خبيرة اجتماعية ومؤلفة كتاب يتحدث عن لغة الجسد، إن المرأة التي تحافظ على مسافة بينها وبين الرجال من حولها تحظى بالعريس الأفضل، مقارنة بتلك التي تلغي المسافات وتطمس الحدود ولا تشجع الرسميات في التعامل.

كيف تكسبين زوجك من خلال الألوان؟ (2)

الأسود:

لون (شيك) يعتبره مصممو الأزياء (ملك السهرات)، فمن المحبب أن ترتديه عند دعوة زوجك لك لتمضية أمسية مختلفة بينكما، فهذا اللون يجعله يشعر أنك (برنسية) أمامه تشعين بريقاً وفخامة.

الأحمر:

يمنحك إحساساً بالدفء، وينشط الدورة الدموية، ارتديه عندما تشعرين بانخفاض مستويات الطاقة بداخلك، فيزيدك حيوية وينعكس في الوقت نفسه على زوجك، فيراك أكثر شباباً، مليئة بالطاقة والحيوية حتى وإن كنت تعديت سن الـ 45 عاماً.

البرتقالي:

عندما تلاحظين على نفسك أو على زوجك علامات العصبية، فإن اللون البرتقالي يساعد كثيراً في تعديل المزاج، إذ يقوي جهاز المناعة وشعور المرأة بالثقة الدائمة في نفسها، مما يقلل من احتمالات الشك التي تنتابها حيال زوجها.

الأخضر:

احرصي على أن تضميه إلى خزانة ملابسك، وارتيه عندما تشعرين بالقلق، أو في حالة وجود مشاجرات بينك وبين زوجك، فهو يخفف من حدة هذا التوتر، كما يخفف من الإحساس بالإرهاق لارتباطه بالطبيعة.

التركواز:

ننصح دائماً المرأة بارتدائه من حين لآخر، فهو يساعد على مهارة التواصل بين الزوجين واستمرار حلقات النقاش بينهما، بل وإحساس كل منهما بالآخر، كما أنه يحسن الصحة العامة بشكل مباشر.

الوردي:

لون شديد التأثير على الرجال، فهو يقوي المشاعر بين الزوجين ويزيد من الارتباط العاطفي وهو لون مثير للانتباه ومحفز قوي للمشاعر وننصح أن ترتديه المرأة عندما ترغب في جذب انتباه زوجها إليها.
الأزرق:

لون الاسترخاء، ويخفض درجة حرارة الجسم درجتين وننصح المرأة بارتدائه لتمضية نهاية الأسبوع في مكان هادئ، والدرجات الفاتحة منه تشعر بك بأنك جزء من الفضاء والبحر، مما يضفي عليك حالة رومانسية تنعكس في ما بعد على زوجك.
الأبيض:

يشع صفاء ونقاء ويعكس ملامحك الطفولية، ويظهرك أمام زوجك طيبة بريئة لا تعرف المشاكل.
الأصفر:

عندما تحتاجين للصفاء الفكري ورؤية الأشياء بواقعية وتحديد نقاط تميزك وإخفاقك مع أسرتك ارتديه فهو يساعدك على ذلك لأنه يخلص الجسم من السموم والشوائب.

البنفسجي:

جميل وناعم ارتديه في وقت العصر لارتباطه بالهدوء لكن ابتعدي عنه إن لم يكن مزاجك مرتاحاً تماماً، لأن كثرة النظر إليه تحرك الكآبة والحزن.

الرمادي:

تجنبه إن كنت تعانين من فتور وبرود في علاقتك مع زوجك، لأنه لون بارد يزيد الفتور بين الزوجين وللتغلب على ذلك عليك بالألوان النارية لتحريك مشاعر زوجك.



إعرفي لونك الحقيقي (3)

يوماً بعد يوم يجد العلماء أنفسهم أمام أدلة متزايدة، تؤكد أن اللون قد يكون له تأثير بالغ في صحتنا، وهو أمر لا يبدو مستغرباً تماماً، بالنظر إلى أن العلاج بالألوان كان قد استخدم منذ قرون عدة لتعزيز الصحة البدنية والعاطفية والذهنية.

فإلى أي مدى يلعب اللون دوراً بارزاً في حياتنا؟
استخدم قدماء الإغريق والمصريين المعابد المزدانة بالألوان كمراكز علاجية، كما لعب اللون دوراً حيويّاً في الطب الصيني والتقليدي. وفي العصر الحديث برهنت العديد من الأبحاث والدراسات الطبية على جدوى ما يعرف بالعلاج بالألوان.

ومؤخراً بدأت العديد من المؤسسات والشركات العالمية، تتقبل الفكرة بأن أداء موظفيها وإنتاجيتهم قد يتحسنان بصورة ملحوظة في بيئة «لونية» دون غيرها. ولقد تبين أن الألوان الأحمر والأصفر والبرتقالي تعمل على تحفيز عقول الأطفال في المدرسة، كما سعت العديد من شركات الطلاء إلى استحداث بطاقات لونية جديدة، أخذين بعين الاعتبار الخصائص العلاجية للألوان.

مبدأ العلاج بالألوان:

يستخدم «العلاج بالألوان» لتعزيز مراكز الطاقة في الجسم، التي تعرف باسم «تشاكرا» والعمل على توازنها، ويمكن أن يساعد العلاج بالألوان في تحفيز عملية الاستشفاء التي يقوم بها الجسم، ويرتكز مبدأ العلاج بالألوان على الاعتقاد، أن كل لون له تردده الخاص الذي يستجيب لأجزاء مختلفة من الهالة أو الجو الذي يحيط بالمرء ويعتقد اختصاصيو العلاج بالألوان أن خلايا الجسم وأعضاء لها أيضاً تردداتها الخاصة بها، وأن استخدام ألوان معينة في بيتك أو عملك يمكن أن يساهم في تعزيز صحتك العامة وتقليل التوتر والإجهاد والمساعدة في استقرار مشاعرنا.

الألوان والجسم:

ترتبط ألوان معينة بمناطق محددة من الجسم، بحيث تخلف أثراً إيجابية في هذه الأجزاء أو المناطق أكثر من غيرها، ومن أبرز هذه الألوان:

الأحمر:

ويرتبط بالأعضاء التناسلية والأقدام والسيقان والعمود الفقري والحوض.

البرتقال:

وهو مقترن بالجهاز البولي، التناسلي والغدد، التي تفرز الأدرينالين والكبد وجهاز المناعة.

الأصفر:

يرتبط بالجهازين العصبي والهضمي، ونبضات القلب.

الأخضر:

له علاقة بالرئتين والبشرة والذراعين واليدين وجهاز المناعة.

التراكوازي:

ويتصل بجهاز المناعة.

الأزرق:

يرتبط بالغدة الدرقية وعملية الأيض.

النيلي:

يقترن بالغدة النخامية، التي تتحكم في الهرمونات.

الفوشي:

يرتبط بالغدة الصنوبرية، التي تتحكم في ساعة الجسم.

الأحمر: تجديد وتنشيط

يعتبر اللون الأحمر مثالياً إذا كانت مستويات الطاقة لديك منخفضة أو متراجعة، وتحتاج إلى معزز فوري ويُدفعي الأحمر الجسم وينشط الدورة الدموية، ويعمل اللون الأحمر كذلك على تعزيز الثقة بالنفس، كما يخلصنا من المشاعر السلبية ويمنحنا شعوراً بالتجديد والنشاط ويشجع في عملية الاستشفاء وإذا ما استخدم الأحمر في طلاء غرفة ما فقد يُساعد في التخفيف من الشعور بالخمول والكسل بعد عناء يوم طويل وشاق، على أنه يفضل ألا يُطلى به سوى جدار واحد، إذ أنه مرتبط في الوقت نفسه بالغضب

والخلافات، ويعزز اللون الأحمر أيضاً الرغبة الجنسية، لذا احرص على الاحتفاظ بوسادة أو شمعة حمراء في غرفة نومك.
البرتقالي، رفع المعنويات:

كلون شافٍ يعتبر البرتقالي مفيداً للاضطرابات المعوية، كما أنه مثالي لجهاز المناعة وتحفيز عملية الأيض، وهو لون يرفع المعنويات، حيث يلعب دوراً في تحسين مزاجك، ويرتبط بالشعور بالرضا والاطمئنان كما يولد إحساساً بالمتعة. لذا يعد مثالياً في الغرف المخصصة للتربية والتسلية.

الأصفر: صفاء ذهني:

بتحفيز الصفاء الذهني، حيث يساعدك على التركيز وإذا كنت تجد مشكلة في التغلب على أزمة ما كالانفصال عن أحدهم ارتد شيئاً أصفر اللون، فمن شأن هذا اللون أن يساعدك في رؤية الأشياء بوضوح وعلى حقيقتها.

الأخضر: توازن واسترخاء:

إن الأخضر هو لون التوازن وهو مثالي لمساعدتك في تقليل المشكلات المرتبطة بالقلب، والتخفيف من حدة نوبات الصداع، ويعمل اللون الأخضر كـ « منظم للسموم » وقد يساعد في التحكم في ضغط الدم والأعصاب. وهو خيار مثالي إذا كنت تشعر بالإجهاد، حيث يمكنك استخدامه في الغرف التي ترغب في الاسترخاء فيها، كما يساعد اللون الأخضر في تخفيف الحساسية والقلق ويحفز جهاز المناعة.
التركوازي: للصحة العامة:

لما كان مثالياً في تحسين الصحة العامة وتعزيز جهاز المناعة فإن اللون التركوازي يجب أن يكون خيارك الأول عند الإصابة بالبرد، والزكام ويطربط اللون بقوة بمهارات الاتصال والصفاء الذهني. لذا إذا كان لديك اجتماع مهم أو إذا كنت بصدد إلقاء كلمة، ارتد « التركوازي » قريباً من حنجرتك على شكل ربطة عنق أو وشاح.

الأزرق: راحة وهدوء:

يعتبر الأزرق لون الراحة والهدوء والاسترخاء ولقد ثبت أنه يخفض درجة حرارة الجسم بدرجتين مئويتين، ويستخدم اختصاصيو العلاج

بالألوان، الأزرق في الأغلب للمساعدة في علاج الالتهابات والأمراض المرتبطة بالإجهاد مثل داء الصدفية والإكزيما والحمي والصداع ويعد الأزرق لوناً إيجابياً عند ارتدائه في مكان العمل، إذ يرتبط بالإخلاص ويعطي الانطباع بأنك هادئ ومهني.

النيلي: لون البصيرة :

يمثل اللون النيلي الهيكل العظمي، أي العظام، وتحديدًا العمود الفقري. وهو أيضاً لون البصيرة، فإذا كنت تشعر بالتوتر أو عدم الراحة إزاء موقف ما - وتبحث عن شيء يشد بصيرتك فإن اللون النيلي في هذه الحالة مثالي للاستخدام، ومن شأن هذا اللون أن يساعدك أيضاً في الاسترخاء إذا كنت مضطرباً أو تشعر بالقلق.

الفوشي: للتأمل:

يمتاز اللون الفوشي بأنه صاحب التردد الأعلى، قياساً بالألوان الطيف الأخرى، وهو لون مثالي للتأمل تحديداً.



قولي لي ما لونك المفضل؟ أقل لك من أنت!!

لم يعد التعرف على مواطن شخصية الإنسان ودهاليز سلوكياته.. ومعالَم شخصيته وفقاً على لونه أو خطه أو هوياته فقط.. اليوم هناك من يحلل شخصيته.. ويؤطر معالَمها من خلال لونه المفضل.. وإذا ما توغل الواحد منا في هذه التفاصيل.. واستجلى خباياها فإنه لا يملك غير واحد من أمرين لا ثالث لهما! إما أن يُسلم بما يقرأ أو يسمع أو يشاهد فيوفر على نفسه عناء البحث والاستقصاء والتفكير مستسلماً للمقولة المشهورة (العلم بالشيء خير من الجهل به).. أو أن يشق عصا الطاعة والإذعان ويدخل في نقاش بيزنطي لا أول له ولا آخر.. يفرز دوائر تأمل.. وتسؤلات عميقة!!

عزيزتي القارئة إذا كنت ممن يرتاح للخيار الأول.. أو يرتضي بالخيار الثاني.. ولكي نوفر عليكما الكثير من العناء والمعاناة.. دعونا نحلق في أجواء الألوان لنكتشف ما فيها.. ونتعرف عليها.. نستشرف معلوماتٍ قائمة على الخطأ والصواب لا على اليقينية المطلقة.. القارئ الكريم في النهاية هو الخصم.. والحكم.

يقولون أن للألوان تأثيرات مسكنة... ومستفزة للجهاز العصبي للإنسان... يرتاح للون أو أكثر.. ويستفزه لون أو أكثر وفي استعراض الخبراء والمحللين لأمثلة و استشهادات في هذا الصدد يذكرون أن اللون الأحمر يسبب ارتفاع ضغط الدم! أما اللون الأزرق فإنه يخفضه!! وقد أكدوا عبر تجاربهم أن الألوان الفاتحة عامة توطن السكون والهدوء في النفس عكس الألوان الصارخة وفي مقدمتها سيء الذكر اللون الأحمر!

اللون الأحمر :

ارتبط هذا اللون بالحب.. لكنه في نفس الوقت ارتبط بإحدى الحركات الهدامة التي لحسن الحظ ماتت في موطنها.. غير مأسوف عليها الشيوعية!

في معرض حديثهم عن تأثيرات هذا اللون يقولون أن الذين يفضلونه يتسمون بالاندفاع.. وقوة الإرادة.. والإصرار على النجاح.. طموحون محبوبون للمخاطرة أي أنهم من أنصار (زي ما تيجي تيجي).
اللون الأسود :

هذا اللون يعتبره البعض كئيباً.. ويرتبط بالحزن... والتشاؤم... لكن الخبراء والمحللين يرون أن صاحبه يميل إلى التمرد بالنقمة على معظم الأشياء يتصف بنظرة تشاؤمية للحياة والناس، إلا أنهم يسارعون إلى القول أن عشاق هذا اللون قلة لا يعتد بها... وردود فعل تأثيراته عليهم محددة لا يعبأ بها!

اللون الأزرق:

يذكرون أنه لون صفات صاحبة الرزانة.. والإخلاص.. والوفاء.. حساس إلى درجة غير متناهية.. بسيط.. قنوع.. سريع الرضا.. محب للهدوء والاستقرار خال من المشاكل والعقد.. يعيش حياته ببساطة.. هادئ البال.. مطمئن الحال.. ومن هكذا حاله فإنه - كما يقولون - لا يصبح بمنأى عن السمنة ويتصف باستعداده الطبيعي لاكتساب المزيد من الكيلو جرامات من اللحوم والشحوم بعضها- برضا وقبول - على جسمه رغم مخاطرها وتداعياتها!

اللون الرمادي :

الشخص الذي يفضلهُ هو إنسان حيادي.. لكنه يتصف بالانعزالية.. والانغلاق على الذات.. والتكتم الشديد.. مماتل ومسوف.. يتهرب من اتخاذ القرارات بالغ ما بلغت أهميتها...

متردد لا يحسم الأمور والقضايا في وقتها مما يؤدي إلى زيارة (الطينة بلة)!

اللون الأصفر :

يدعون أنه رمز السعادة.. والصفاء العقلي والروحي.. عاشق هذا اللون متفائل.. يهتم بالمستقبل.. يدير ظهره غير آسف للماضي.. يعشق الحياة لكنه يريد لها سهلة مطاوعة بلا مشاكل أو علل أو قيود!! يتصف بالاجتهاد والمثابرة لكنه نفسه قصير جداً في هذا المجال.. شخصية مؤثرة يكتسب بسهولة اهتمام واحترام الآخرين.. محب للحياة والاستمتاع بها!

اللون البنّي :

المعجبون بهذا اللون يتصفون بالاهتمام بصحتهم، والخشية من الأمراض، يميلون إلى الاستقرار لكنهم قلقون، يستخدم هذا اللون شريحة من المغتربين والمهاجرين عن أوطانهم ويقال في ذلك تعبير عن رغبات مفقودة، والشعور بالحنين للأهل والوطن، نزعة الرغبة في الاستقرار النفسي والسكني والعائلي.

اللون البنفسجي :
لأن هذا اللون محصلة لمزيج اللونين الأحمر والأزرق، فإن محبي
هذا اللون يميلون إلى الازدواجية في المواقف والآراء... والتردد بين
الاندفاع والتراجع، ويفضل هذا اللون المراهقون، والفنانون.



النساء ألوان.. ولكل امرأة معنى⁽⁴⁾

العلاج بالألوان.. شخصيتك من لونك المفضل اكتشافات حديثة لعلاقة الألوان بشخصية الإنسان.. استطاع المحللون النفسيون وخبراء علم النفس الكشف من خلالها عن جوانب كثيرة وخفيفة في حياة النفس البشرية.. ولكن الجديد في هذا المجال هو ما توصلت إليها الدكتورة «ليلا بيك» خبيرة اليوجا الهندية والتي اكتشفت بعد ثلاثين عاماً من دراستها وممارستها لليوجا أن الناس ألوان فكل شخص يشع لوناً ما يتوافق مع ألوان قوس قزح فيضفي عليه ويتأثر به ودليلا بيك توصلت إلى اكتشافها هذا وجعلت منه نظرية.. تفسرها بأن لكل منا جهاز لاستيعاب الطاقة الكونية ومنها طاقة اللون وفي أجسامنا نقاط مفعمة بالحياة تلتقط اللون فيتحول كل منا إلى رتبة لونية معينة ليهيمن عليه لون واحد في وقت واحد وتختلف فيما بيننا باختلاف شخصية كل فرد من خلال السمو الروحاني الذي يسيطر عليه.. وكلما كانت الألوان التي تسيطر علينا أكثر ضياء وشفافية كلما كان الإنسان أكثر إدراكاً ووعياً.

وتضيف د. ليلا بيك بأن جسم الإنسان يلتقط لوناً واحداً من ألوان قوس قزح يجعلك تكشف عن صفاته الشخصية عندما تقابله لأول مرة.. الألوان مرتبطة بالكشف عن شخصية الإنسان فهو يفصح عن حبه وتفضيله لها من خلال اختياره لمجموعة من الألوان أو لوناً واحداً يفضل.. ويبدو هذا واضحاً من خلال اختياره ألوان ملابسه ومتعلقاته الخاصة.

الناس ألوان :

من يسيطر عليهم شعاع اللون الأصفر أناس يميلون للنشاط الرياضي وهم دائماً في عجلة من أمرهم.. شهيتهم مفتوحة والمرأة الصفراء تحب الطعام وتتمتع بمذاقه ولكنها في الوقت نفسه لا تجيد طهيهِ.. وتميل إلى الثياب الزاهية ويكون اللون الأصفر هو البطل في اختياراتها لملابسها واكسسواراتها وتفضل هذه المرأة سماع الموسيقى الكلاسيكية.. وهذه المرأة تفضل مهنتها عن حياتها الأسرية.

تمرد الأحمر :

ومن يسيطر عليهم الشعاع الأحمر هم أناس يحبون الشجاعة ويتقنون عملهم ويقومون بواجباتهم بأكمل وجه تجاه الآخرين.. ويميلون للتمرد على حياتهم إذا ما شعروا بالملل والرتابة.. لذلك فهم يميلون إلى سماع الموسيقى الصاخبة ويتميزون باختيارهم للأشياء الجميلة والتي ينفقون من أجل الحصول عليها الكثير من الأموال.

تفاني البرتقال:

ومن يسيطر عليهم الشعاع البرتقالي هم أناس منظمون جداً ويحبون مساعدة الآخرين ويتفانون في تقديم خدماتهم نظراً لحبهم الشديد للناس وهم متفانون بطبعهم ويميلون إلى ممارسة الرياضة بشكل منتظم.

تعقل الأخضر :

أما أصحاب الشعاع الأخضر فهم على وفاق تام مع الطبيعة ويتميزون بحبهم الشديد للنباتات والزراعة ولأن الأخضر كلون يتكون من دمج الأصفر مع الأزرق فهذا يعني أنهم يعتمدون على عقلهم في اتخاذ القرارات.. وهم يحبون الخير للآخرين ويشعرون دائماً بالطمأنينة ويحبون العيش في هدوء.. وامرأة اللون الأخضر تفضل الملابس الرقيقة ذات الألوان الهادئة وتميل إلى سماع الموسيقى الرومانسية.. ولديها نزعة فنية.

صمت الأزرق :

وأصحاب اللون الأزرق يفضلون الصمت دائماً ولا يندفعون نحو الأشياء إلا بعد دراسة دقيقة يحبون العيش في هدوء وصمت ويفضلون ممارسة رياضة اليوجا.

المرأة البنفسجية :

والنساء ممن يسيطر عليهن الشعاع البنفسجي هن نساء يبحثن دائماً عن الجمال وأحدث خطوط الموضة.. تحاول دائماً المرأة بالبنفسجية لفت نظر الرجال وسماع كلمات وعبارات الإعجاب من الآخرين.. لذلك فهي حريصة على أناقة مظهرها وأن تبدو دائماً مختلفة عن الأخريات.

الألوان الرئيسية :

وتوصلت د. ليلابيك إلى أن هناك ثلاثة أو أربعة ألوان رئيسية تمنحنا شخصيتنا المستقلة وهذه الألوان هي الأحمر و الأصفر والأخضر

والأزرق.. وفي الوقت نفسه هناك ألوان هامشية لها تأثيرها ومنها اللون الذهبي الذي يمنح الحكمة.. واللون الأبيض الذي يعني القدرة على تحمل المسؤولية والعمل من أجل الإنسانية واللون الفضي والذي يعني أن صاحبه يقدر ويحترم حريات الآخرين أما اللون الرمادي فيعني حب العدالة والإنصاف.

أجسام ملونة!:

وتشير د. ليلابيك إلى أن كل جزء من أجسامنا يرتبط بلون معين يتفاعل معه ويرتبط به.. فاللون الأحمر مثلاً مرتبط بالقدرة الجنسية والبرتقالي مرتبط بالهضم.. أما اللون الأصفر فيعكس الحالة العقلية للإنسان أما الأخضر فمركزه القلب والأزرق للحنجرة والبنفسجي إحساسنا بالفن والإبداع.

شخصيتك من لونك!

ولأن اختيارنا للون المفضل يعكس الكثير من الجوانب الشخصية فقد حددت د. ليلابيك في نظريتها مفاهيم ومعاني خاصة تكشف عن الجوانب الخفية لشخصية الإنسان من خلال تفضيله لبعض الألوان والتي تنعكس على ما يرتديه من ملابس.

❖ فاللون الأصفر وتفضيلك له يعني أنك شخص نشط تبعث الحياة فيمن حولك.. وسريع التأقلم مع الآخرين ولديك القدرة على مواجهة التحديات واقتحام المشاكل.

❖ أما تفضيلك لارتداء اللون الأخضر فهذا معناه أنك إنسان حذر ولا تثق في الآخرين بسهولة ورؤيتك للأمور دائماً ما تكون صائبة وتفضل الحياة الهادئة بعيداً عن المواجهات والمشاكل.

❖ أما اختيارك للون الأبيض فهذا معناه أنك شخصية متوازنة وإيجابية ومتفائلة.

❖ واللون الأسود يعني أنك شخصية ملتزمة صاحب شخصية مستقلة ولا تهتم بأراء الآخرين ولديك القدرة على تكوين آرائك بنفسك.

❖ أما تفضيلك لارتداء اللون الأحمر.. فإنك إنسان تبعث النشاط والحيوية فيمن حولك وفي الوقت نفسه تكون مندفعاً ولا تراعي مشاعر الآخرين أحياناً.

❖ أما من يفضل اللون البني فهو إنسان واقعي لديه القدرة على حفظ أسرار الآخرين دون البوح بها.

❖ وأخيراً.. فاللون الرمادي يعني أن أصحابه منغلزون على أنفسهم لا يفضلون الاختلاط بالناس والتدخل في شؤون الغير وبعضهم يفضل العزلة عن المجتمع.



ألوان تحسن علاقتك بزوجك

معظم أطباء علم النفس اليوم يركزون على الألوان وعلاقتها الوثيقة بالمزاج العام للإنسان وخاصة المرأة لأنها أكثر «تقلبا» من الرجل نتيجة ما تمر به من تغيرات بيولوجية.

آخر الدراسات سطرها العالم الأمريكي سيغمان مارتن الذي اشتهر بمعالجة المرضى بالألوان وأثبت في دراسته أن الألوان تؤثر بشكل قوي على الحالة المزاجية والنفسية للمرأة مما ينعكس على عملها وعلاقتها بأسرتها وخاصة زوجها.
لكل تردد لون:

في دراسته يؤكد مارتن أن كل لون يتماشى مع ترددات معينة في الجسم وقد مكنه ذلك من معرفة أي الألوان تؤثر سلباً على نفسية المرأة وأنها يكون تأثيره إيجابياً عليها.
زاهية في الخريف:

اليوم ومع حلول فصل الخريف والعودة إلى المدارس والأعمال والانهماك بالحياة اليومية الرتيبة والمتعبة، وهذا كله كفيل بإثارة قلق سيدة البيت وتوترها واكتئابها، يرى كرم الطويل، أستاذ مصري متخصص في علم الألوان، أنه من الأفضل للمرأة أن تبحث عن نقيض هذا الفصل لترتديه، فإذا كانت الطبيعة الخارجية صفراء وشاحبة، فلا بد أن تكون الطبيعة الداخلية في المنزل ربيعية وزاهية تجلب الراحة والصفاء للقلب والنفس معاً.

ألوان للسعادة :

من أجل الربيع الداخلي، يضع كرم الطويل أمامك مجموعة من الألوان تساعدك على تحسين علاقتك بزوجك وأسرتك وتمنحك النفسية التي تبحثين عنها.

الأحمر :

يمنحك إحساساً بالدفء وينشط الدورة الدموية ويساعدك على التخلص من الرتابة اليومية بعد يوم عمل شاق، ارتديه عندما تشعرين بانخفاض مستويات الطاقة بداخلك فيزيدك حيوية وينعكس في الوقت نفسه على زوجك فيراك أكثر شباباً سريعة الحركة، مليئة بالطاقة والحيوية حتى وإن كنت تعديت سن الـ 45 عاماً.

البرتقالي:

عندما تلاحظين على نفسك أو على زوجك علامات انقلاب المزاج والعصبية فإن اللون البرتقالي يساعد كثيراً في تعديل المزاج والشعور بالرضا والسعادة كما يساعد هذا اللون على تقوية جهاز المناعة وشعور المرأة بالثقة الدائمة في نفسها، مما يقلل من احتمالات الشك التي تنتابها حيال زوجها.

الأصفر :

عندما تحتاجين للصفاء الفكري ورؤية الأشياء بواقعية وتحديد نقاط تميزك ونقاط إخفاقك مع أسرتك، حاولي ارتداء اللون الأصفر فهو يساعدك على ذلك ومن المعروف أن هذا اللون يخلص الجسم من السموم والشوائب.

الأخضر :

لا تتجاهلي هذا اللون واحرصي على أن تضميه إلى خزانة ملابسك وارتيه عندما تشعرين بتعب الأعصاب والقلق أو في حالة وجود مشاجرات بينك وبين زوجك فهو يخفف من حدة هذا التوتر، كما يخفف من حدة الإحساس بالإرهاق العام لارتباط هذا اللون بالطبيعة التي نميل إليها كبشر من حين إلى آخر.

التركواز:

لون ممتاز وننصح دائماً أن ترتديه المرأة من حين إلى آخر لأنه يساعد على مهارة التواصل بين الزوجين واستمرار حلقات النقاش والتفاهم بينهما، بل وإحساس كل منهما بالآخر حتى في عدم وجوده كما أنه يحسن الصحة العامة بشكل مباشر.

الأزرق :

لون الراحة والاسترخاء ويخفض درجة حرارة الجسم درجتين وننصح المرأة بارتدائه عندما تكون في نزهة خلوية. أو حينما تريد تمضية نهاية الأسبوع في مكان هادئ للاستجمام والدرجات الفاتحة من هذا اللون تشعر بك أنك جزء من الفضاء والبحر مما يضفي عليك حالة رومانسية تنعكس فيما بعد على زوجك.

الفوشيا:

لون شديد التأثير على الرجل و يقوي المشاعر بين الزوجين ويزيد الارتباط العاطفي وهو لون مثير للانتباه ومحفز قوي للمشاعر وننصح أن ترتديه المرأة عندما ترغب في جذب انتباه زوجها إليها.

الرمادي :

تجنيبه إن كنت تعانين من فتور وبرود في علاقتك مع زوجك، فالرمادي لون بارد وبرودته تزيد الفتور بين الزوجين، للتغلب على ذلك عليك بالألوان النارية لجذب انتباه زوجك وتحريك مشاعره.

البنفسجي :

جميل وناعم وهو موضة اليوم، ارتديه في وقت العصر لارتباطه بالهدوء لكن ابتعدي عنه أن لم يكن مزاجك مرتاحاً تماماً، لأن كثرة النظر إليه تحرك الكآبة والحزن.

الأسود :

لون « شيك » يمتاز بالراقي ويعتبره مصممو الأزياء « ملك السهرات » لذلك فمن المحبب أن ترتديه عند دعوة زوجك لك على العشاء أو لتمضية أمسية مختلفة بينكما. فهذا اللون يجعله يشعر أنك « برنسية » أمامه تشعين تألقاً وفخامة.

الأبيض:

يشع صفاء ونقاء ويعكس ملامحك الطفولية ويظهرك أمام زوجك بمظهر المرأة الطيبة البريئة التي لا تعرف المشاكل.
نصيحة مفيدة:

في النهاية ينصح الطويل أن تكون ألوان اكسسواراتك متناغمة مع أسلوب وألوان ملابسك ونوع المناسبة أيضاً، فهي تزيد أناقتك إن استخدمتها بعناية، وحرصى على أن تكون بسيطة غير متكلفة لأن ذلك يعطي إحساساً برقي ذوقك.

احرصى أيضاً على أن يكون شكلك العام متناسقاً، وألوانك غير متنافرة حتى يفخر زوجك بك ولا يخشى من تقديمك للآخرين في بعض المجتمعات الخاصة به وبعمله.

كما لا تنسى أن تتعرفى على الألوان التي يحبها زوجك واحرصى على ارتدائها لأن ذلك يشعره بأنك تسعين لإرضائه وهذا وحده يكفي لكي يتقرب منك أكثر.



هل تغير الألوان شخصيتك؟

بعد سنوات طويلة من الألوان الغامقة والباهتة، وللألوان فجأة جن جنون المصممين وأخرجوا أقواس قزح على مسارح عروضهم، وعكست الأقمشة المستخدمة أيضاً هذه التغيرات وحسب صحيفة الأزياء البريطانية «كارول سبنسر» كانت الأقمشة في السنوات الخمس الأخيرة طبيعية جداً، كالصوف والقطن، والكتان، وتضيف «لكن هذه السنة رأينا الكثير من الأقمشة الصناعية كالاكريليك وغيرها، وبدلاً من القصات الواسعة صارت الأشكال مكسمة» فما أسباب هذا التغير؟ برأي «كارول سبنسر» علينا النظر إلى الأجواء السياسية والاقتصادية وتضيف: «في أوائل التسعينات برزت قضايا البيئة، وظهر في الغرب اهتمام متزايد بالحضارات المهددة كحضارة غابات الأمازون، وجاءت الموضة عاكسة ذلك بأشكالها الاتنية وقصاتها الواسعة الفضفاضة وباستخدامها للأقمشة الطبيعية، وكان ماكياج العروض طبيعياً والشعر ميزنا بأصداف البحر وبالعظم.. غير أن الأمور تغيرت حديثاً، وهناك شعور عام بأن قضايا البيئة وأن لم تحل، فهي على الأقل على طريق الحل، إضافة إلى كل ذلك عاد الوضع الاقتصادي للتحسن وبرأي «أنا هارفي» من مجلة «قوج»: عندما تكون مشاعرنا إيجابية نحاول إظهارها بارتداء ألوان صاخبة، وهذا ما رأينا في الصيف الماضي، فالمحلات كانت ممثلة بأجمل ظلال الخزامي والأخضر الليموني والوردي المفرحة للقلب».

ارتدي	تشعرين
الفوشيا/ الأرجواني إنه لون ناعم ودافئ وحاضن، إذا أدخلتيه إلى حياتك تعطين نفسك الرعاية الكاملة التي تعطينها عادة أنت لغيرك.	متعبة من تدمير الآخرين
الأزرق، له تأثير مهدئ يبعث على الصفاء ويساعد في إزالة أي عوارض متعلقة بالضغط النفسي كآلام الرأس والظهر، كما أنه مفيد إذا كنت قلقة بخصوص شيء ما وصعب عليك التفكير إلى الأمام	مضغوطة
التراكوز، احيطي نفسك بمناشف وبياضات بلون التراكوز لأنها قد تساعد على توضيح المشاكل وتجعلك تشعرين بتوازن نفسي أكبر.	قلقة ومرتبكة
الأحمر لون مثالي للثياب إذا كنت مرهقة ومفتقرة للحياة لأن الأحمر يشعرك بالنشاط، عند أول علامات زكام ارتدي جوارب وقفازات أو شال باللون الأحمر، لكن لا ننصح به عند ارتفاع حرارة الجسم.	مرهقة بسبب بداية زكام
الأخضر، إنه لون الأمان إذا كنت تمرين بحالة تغيير جذري في حياتك كالانتقال من المنزل أو الطلاق فالأخضر يساعدك على السيطرة على قلقك أنه اللون المثالي للارتداء في الحالات العصيبة.	تشعرين بعدم الأمان من المستقبل

الألوان تكشف شخصيتك

من لونك حدد الخبراء شخصيتك فاقرني هذه السطور تعرفيها:

الأبيض:

مخلصة لا تحبين التدخل فيما لا يعنك لكنك متكبرة صعبة المراس

إن قaddock أحد.

الأصفر:

متصوفة فضولية وغريبة الأطوار في أغلب الأحيان تحبين التغيير

والتقلب.

الأخضر:

الغامق منه متفائلة إلى أبعد الحدود، طموحة لا ترضين بالقليل بل

تحاولين الاستزادة أما الفاتح منه فأنت هادئة البال مرتاحة الضمير تعرفين

كيف تخلقين السعادة.

البنفسجي:

عصبية وحساسة بشكل كبير تحاولين أن تهربي من الحياة العملية

فتلجئين إلى الأحلام، غيرة أيضاً.

الأسود:

منطوية على نفسك خيالية ليس من السهل تحلل شخصيتك ولا تثقين

في أحد.

الأزرق الفاتح:

متغيرة قليلة الثبات لينة ومطاوعة كثيرة التأثير بالحوادث تواجهين

الحياة بحلوها ومرها.

الأحمر:

فأنت متدفقة عاطفية مكافحة طموحة نشطة رياضية وفيك أيضاً روح

المجازفة تحاولين المستحيل، إلى جانب هذا كله قاسية أما في الحياة فلا

غاية لك.

الوردي:

خيالية شاعرية يصدرك الواقع فيحطم أمالك التي بنيتها على الرمال.

الأزرق:

عاطفية حاملة مخلصه لا تعرفين إلا حبا واحدا وهو حب الزوج تثقين
كل الثقة في كل من يحبك وفي كثير من الأحيان تكون ثقتك في غير محلها
وليس من العجيب أن يصفك البعض بالسذاجة أحيانا والغيرة أحيانا أخرى.



مظهرك الجميل في حسن اختيار ألوانك! (5)

المرأة العربية في شتى العصور تسير وراء الموضة، وأكبر دليل على ذلك أنها في العصر العباسي، كان لباسها على درجة عالية من الرقي سواء بتنوع ألوانه أو بنوعية قماشه، وقد أدى ذلك إلى اقتباس بعض التصاميم الغربية لتلك النماذج العربية، فظهرت مثلاً الرسوم العربية والإسلامية على بعض الملابس الأوروبية في بداية القرن العشرين، ومنها ما هو مستوحى من روايات ألف ليلة وليلة وبطلتها شهر زاد. كما أن المصمم الفرنسي الشهير بول بواريه طرح تشكيلة أزياء مستوحاة من موضة الشرق الأوسط وأضاف سان لوران إلى موديلاته وأزيائه الجاهزة مسحة عربية وهو ما يعني أهمية التراث العربي على صعيد الأزياء بكل مكوناتها بما في ذلك الأقمشة أو الألوان أو التصاميم وغير ذلك.

كيف تختارين الألوان؟

ولألوان الملابس أهمية كبيرة في تحسين المظهر الخارجي ورفع درجة الأناقة بغض النظر عن نوعية الملابس وتفصيلها، وبالطبع لكل امرأة لونها الذي تفضله على غيره والذي يتلاءم مع مظهرها الخارجي ويزيدها جمالاً وغالبية النساء يملكن ميلاً خاصاً نحو لون معين، وهذا الميل غالباً ما يبدأ مع الطفولة، وقد يستمر مع الزمن، أو يتغير بعد ذلك والذي لا يمكن إثارة الجدل حوله أن هناك علاقة بين الإنسان عموماً وبين الألوان وهي تمس شخصيته بدرجة عميقة ويمكن أن يشعر الشخص بالراحة تجاه لون معين، وبالضيق حيال لون آخر وهذا يؤكد أن الألوان لها تأثيرها المباشر على أمزجتنا وأهوائنا ومظهرنا فمن الألوان ما يكون ملائماً للسمرات وأخرى للشقرات ومنها ما يجعل الطلة أكثر تألقاً ومنها ما يعطي مظهراً كثيباً، فالألوان لا تعيش في عزلة، لأنها تتفاعل مع الانعكاس اللوني للبشرة والشعر وبريق العيون، من هنا فإن اختيار ألوانك المفضلة والمناسبة لك يعتمد على التناسق والتأليف بين تلك الألوان، وألوان وجهك أي، لون بشرتك، لون شعرك، لون عينيك.

لون البشرة :

جغرافيا وبفضل تأثير المناخ والضوء يختلف لون البشرة من بلد إلى آخر، وتبعاً للون بشرتك -عزيزتي- يمكنك اختيار ألوان ملابسك بحيث تتجانس مع اللون الطبيعي فهناك شبه تفاعل لوني بين لون البشرة، ولون الملابس، فهي تتألف مع لون البشرة فترفع من قيمة الوجه وقد لا تتألف معه فتطغى عليه، مما يقلل من أشراقته، فالألوان الملائمة لك تظهرك أكثر نضارة وصحة ونشاطاً أما غير الملائمة، فيمكن أن تظهر وجهك شاحباً ومتعباً، وتنزع عنه الألوان الطبيعية، عدا ذلك فهي بإمكانها وفقاً لهذه الحالة صرف أنظار الآخرين وتجعلهم يتطلعون على الألوان الخاطئة أو غير المناسبة، بدلاً من تركيزهم على الوجه. وهو ما يعني أن الألوان غير متجانسة.

لون الشعر:

لون الشعر يتحدد بعد الولادة، ويحافظ عليه لأنه مسجل في النظام الوراثي لكن بتأثير المناخ، وربما لحدوث بعض الأمراض يمكن أن يتغير لون الشعر، ويصبح فاتحاً أو غامقاً أو شاحباً، كما أن ظهور الشيب في الشعر يؤثر على الانعكاس اللوني له، ولذلك فمن الضروري الأخذ في الاعتبار تلك التغيرات عند اختيارك للملابس والماكياج والقاعدة الذهبية في اختيار ألوان ملابسك هي المحافظة على نوع من التفاوت والتناسق بين درجة الألوان، ولون البشرة والشعر، وكذلك بين الألوان نفسها، وبصفة عامة يمكن ارتداء أي لون كان، فالمهم المحافظة على درجة من التناسق، ولو على شكل طيف.

فاللون الناصع مثلاً لا يتلاءم مع لون آخر ناصع عند وضعهما جنباً إلى جنب وإنما يتلاءم مع لون فاتح أو باهت وبالعكس، وعندما تكون البشرة ذات لون فاتح كثيراً فإن الألوان الناصعة القريبة من الوجه تظهره عنيفاً ولذلك فمن الأفضل استخدام تلك الألوان الناصعة على شكل لمسات خفيفة قرب الوجه، أو جعلها مقتصرة على «التتورة» أو «البنطلون» أو «الإكسسوارات» ويمكن أيضاً إخفاؤها في طيات القماش بعيداً عن الوجه، فإذا كان لون وجهك غامقاً فإن الألوان الباهتة أو المحايدة قرب الوجه

تظهره أكثر بروزاً، ومن المتعين وضع ألوان ناصعة أكثر قرب الوجه لإيجاد التفاوت في درجة اللون، ويمكن إبقاء الألوان الباهتة للسترة، أو «التتورة» ويمكن في الوقت نفسه وضع سترة داكنة اللون مع قميص ذي لون فاتح.

ذوات البشرة السمراء من الأفضل لهن وضع ألوان ناصعة قرب الوجه، فإذا كانت بشرتك سمراء أو داكنة وشعرك رمادياً أو أشهباً، فإنك تكونين جميلة ومتألقة أكثر عند ارتداءك قميصاً أو معطفاً رمادياً إما إذا كان شعرك كستنائياً فإن اللون الأزرق الكحلي يلائمك تماماً ويمكنك إبقاء اللون الرمادي «للتتورة» و «البنطلون» وعندما يتسلل اللون الأبيض إلى شعرك فإنه بإمكانك تغيير درجة الألوان، وعليك أن تضعي في الاعتبار إضافة لمسة خفيفة من الألوان الزاهية لتحسين المظهر الخارجي وتلطيفه، وهو ما يبعث الشعور بالراحة والرضا.

كما تتأثر ألوان الملابس بالضوء الخارجي بصورة كبيرة، فعندما يكون الضوء قوياً كأشعة الشمس الحادة، فإن الألوان بالضرورة يجب أن تكون فاتحة كما هو الحال في ألوان الملابس التي يرتديها سكان المناطق الحارة أما في البلدان التي تكون فيها أشعة الشمس ضعيفة، أو لا تظهر على الدوام كما في المناخ الأوروبي مثلاً فإن ألوان الملابس يجب أن تكون باهتة اللون مثل «البيج» و «الرمادي» وغيرهما من الألوان، ولا شك أن الموضة تستحدث ألواناً جديدة سنوياً، وبالرغم من ذلك فإنه بإمكانك – عزيزتي – وضع الألوان التي تلائمك، أو من تدرجاتها اللونية «طيفها» لأن ألوانك الملائمة تبقى هي ألوانك الخاصة ويمكنك الحصول عليها من الأسواق بسهولة، وقد لا تتغير بشرتك، لكن مع التقدم في العمر قد تصبح غامقة وعندها يفضل لك اختيار الألوان الهادئة،.. وثقي تماماً أن ألوانك المفضلة والملائمة تظهرك أكثر رونقاً وجمالاً عندما تضعين ماكياجاً مناسباً، فالنساء اللواتي يضعن ماكياج الجفون والشفاه بألوان تتناسب مع ألوان ملابسهم وخاصة القريبة من الوجه تظهرهن أكثر تألقاً أما إذا كانت – عزيزتي – ممن لا يستخدمن الماكياج، فمن الأفضل وضع القليل من الزينة وألوان الخدود، بدرجة خفيفة وغير مرئية كثيراً فذلك يظهرك أكثر

جمالاً مع ألوانك الشخصية، والتي بالتأكيد ستضفي على وجهك البشاشة والنضارة.



لونك يحدد شخصيتك (6)

إن الحياة باقية من الألوان ولكل لون معناه وجماله أما عن نفسي فأنا أحب كل الألوان وأميل للون الأزرق والبنفسجي، ماذا عنكن وماذا عنكم؟ الأصفر:

لون المرح المملوء بالسعادة والابتسام والتألق، محب اللون الأصفر يمتاز بالمرح والانطلاق، كما أن شخصيته تكون قوية بين أصدقائه كما يحصل على تقدير مرتفع في دراسته ويعتمد على نفسه وعلى ذكائه في الحكم على الأمور. الأسود:

لون جدي رسمي، من يفضل اللون الأسود يمتاز بالطابع التقليدي ويميل للجدية، كما يحب أن ينظر له الآخرون على أنه أذكى من في المجموعة. الأخضر:

إنه دليل على التوازن والنمو والسلام، يمنح الإحساس بالهدوء فإذا أردت أن تشعر بالاسترخاء فعليك بقليل من اللون الأخضر ومحب اللون الأخضر دائماً يقف على أرض صلبة ويشعر دائماً بالسكينة ويتصرف ببساطة، وإذا واجهته أي مشكلة يحلها بسلام وينقاش بهدوء ولا يلجأ للعنف أو الصراخ. الأزرق:

إنه لون السماء والمحيط يمنح الإحساس بالسلام والتناغم يمكن أن يسبب الإحساس بالضغط والتوتر، والظلام القاتم للأزرق يمنح الإحساس بالمسؤولية كما يمنح الطابع الرسمي ومحب اللون الأزرق يحترم ويقدر مشاعر الآخرين ويهتم بهم ولا يميل للمظاهر، وهو مستمع جيد للآخرين.. كما يتجنب الذين يمارسون الضغوط على الآخرين. البنفسجي:

لون الفخامة والتميز ولأنه خليط من الأحمر والأزرق فإنه يستمد من الأحمر الإثارة ومن الأزرق القدرة على تحمل المسؤولية، ومحبو اللون البنفسجي يصرون على رغباتهم كما يتميزون بالابتكار والتجديد ردود أفعالهم تعتمد على مشاعرهم وحالتهم النفسية، وقد تكون صعبة الفهم إذا شعروا بالأسى والحزن.

الأحمر :

لون الحيوية والانطلاق فهو يحفز الأفراد على العمل لذا فهو اللون المفضل لسيارات السباق، يعني الثقة والأقدام، إذا كان الأحمر لونك المفضل فإنك تمتاز بالشجاعة والقوة ولديك القدرة الفطرية على قيادة الآخرين، ومستعد للتحديث للآخرين دائماً ولديك القدرة على اقتحام المشاكل.

الوردي :

لون المرح والطفولة والعذوبة والأنوثة في نفس الوقت، كما يعني الحب والرومانسية التي تملأ القلب، كما يعشق الزهور.. وخياله الواسع يجيد الكتابة والرسم المبدع.

الأبيض:

لون النقاء والنظافة كما يولد السلام الداخلي، من يفضل اللون الأبيض يمتاز دائماً بقدرته على التعامل مع المواقف الواقعية أكثر من قدرته على التعامل مع المواقف العاطفية، فإذا واجهته مشكلة ما فإنه يبدأ في دراسة الموقف بكل جوانبه ومعرفة الأسلوب الأمثل للتعامل معه، لأنه يمتاز دائماً بالسلام الداخلي فهو يعترف بأنه إنسان مؤتمن ومحل ثقة.



ألوان تقرّبك من زوجك وألوان تبعده عنك! (7)

بين الألوان نحيا، ومنها نختار ما نميل إليه فنحب لوناً، ونكره آخر دون معرفة السبب، فنحن لا نعرف أسرار كل لون ومدى ارتباطه بشخصياتنا لذلك سنساعدك على معرفة لماذا تفضلين لوناً دون آخر؟ وكيف تكسبين زوجك من خلال الألوان.

من أجمل الطرق لحياة أسرية سعيدة أن نفهم ذواتنا، ثم من يعيش معنا لنحسن عملية التواصل معهم من خلال العديد من الطرق التي من أجلها فن الألوان وكيف يمكن أن يكون سبباً في إضفاء لمسة من السعادة علينا في حياتنا الأسرية، وهذا ما قاله عوض محمد مرصاح مدرب مهارات الحياة الأسرية في دراسته التي أعدها بهذا الخصوص وبرأيه أن اختيار المرء للألوان فيه دلالة على وجود ميول معينة، فاللون يلعب دوراً في التأثير على حالته النفسية وبمقدورنا أن نتعرف على طبيعة كل شخصية من خلال ما يفضل من ألوان.

الأحمر (لون التحكم والسيطرة):

هو لون الأشخاص الذين يتصفون بالعزم والحيوية الدافقة، فإن كنت تفضلينه فمعنى ذلك أنك قوية وشجاعة وجريئة وتحبين المغامرة والآخرين، وأنتك تتمتعين بالخيال المجنح – وتميلين إلى التفاؤل.

البرتقالي (لون هدوء العقل والود):

هو لون الأشخاص الطموحين – فإن كنت تحبين اللون البرتقالي فأنت تعترزين بكرامتك لديك كفاءة وقدر كبير من الإحساس، وفي ذات الوقت غيرة والنجاح هو ما تسعين إليه، وتحبين لفت الأنظار وممارسة النفوذ على الآخرين، أما إذا كنت تكرهين هذا اللون فيعني ذلك أنك جدية في حياتك، وتحبين الأعمال العظيمة والأشخاص غير السطحيين.

الأصفر (لون التلقائية والنشاط):

كان يدل على الغيرة والحسد... أما اليوم فإنه صار اللون المفضل للأشخاص الأذكى وأصحاب التلقائية والنشاط، وإذا كنت تطمنين إليه فيعني هذا أنك خجولة وبحاجة إلى مساعدة دائمة ومشاركة الآخرين وإن كنت تنفرين منه فيعني أنك عملية وموضوعية وتحبين كل شيء تنتفعين منه.

الأخضر (لون التملك):

إن كنت تحبينه فإليك حب التملك سواء للأشياء الحسية أو المادية أو العاطفية تحبين خدمة الآخرين والهدوء وتحنين على كل إنسان كما أنك صاحبة طبيعة لطيفة وإذا كنت لا تحبينه فهذا يعني أنك بحاجة إلى أصدقاء يكونون قريبين منك.

الأزرق (لون الأمومة والصفاء الروحي):

هو لون النفوس الحساسة والصادقة والقريبة إلى الله وإذا كنت تميلين إليه في ملابسك فأنت تفتشين بشكل خاص عن المباهج الفكرية وإذا كنت تكرهينه فمعنى ذلك أنك تميلين إلى الاستقلال وأن طبيعتك غير مستقرة.

البنفسجي (لون الصعوبة):

هو لون العظمة يدل حبك له على أنك ذات شخصية صعبة غير أنك مثالية، ميالة إلى الفن والابتكار وثقتك بنفسك قوية – وإذا كنت تكرهين هذا اللون يعني أنك بحاجة إلى إعادة التركيز حتى تجدي ذاتك.

البنّي (لون القوة):

نساء هذا اللون ذوات شخصيات حازمة وقوية فهن يعتنن بمظهرهن وعندهن أذواق خاصة بهن، كما أن إحساسهن بضرورة التغير قوية.

الأبيض (لون العمق):

هو لون صاحبات الفكر الواضح المنتبهات لكل شاردة وواردة ومحبات هذا اللون لديهن رغبة عميقة في أن يستحوذن على الإعجاب وهن حريصات على النظافة والكارهات له يكرهن السذاجة والمظاهر البراقة. الأسود (لون الإرادة):

يرمز للتقاليد ويدل على احترام النفس ومحبات هذا اللون إرادتهن قوية، ويعرفن كيفية فهم الآخرين، لكنهن غامضات ويردن أن يحترم غيرهم حياتهن الخاصة، وهن يعرفن كيف يحترمن حياة الآخرين وكارهاته يعشقن المرح والدعابة والطبيعة ولا يشعرن بالملل، وكل شيء يثير اهتمامهن.



اللون مفتاح شخصيتك (8)

يؤكد علماء النفس أن كل لون يدل على شخصية المرأة.

فاللون الأزرق:

يدل على شخصية هادئة، متحفظة ذات قيم وطموح تنسجم مع كل ما كان هادئاً مثلها وتترجم الحياة ترجمة مثالية راقية وهي شخصية لا تنسى.
اللون الأخضر الغامق:

يدل على حب الحياة والتشبث بها وأن صاحبه تحب أن تترك أثرها على الآخرين.

اللون البني:

يدل على شخصية حساسة تبحث دائماً عن الأمان.

اللون الرمادي:

يدل على شخصية متحفظة هادئة في تحكمها وتخشى الارتباط أو المبادرة وربما يدل ذلك على الخجل.

اللون الأصفر:

يدل على طبيعة مرحة متفائلة وعنيدة.

اللون الأحمر:

يدل على الحب والغيرة.

اللون الأبيض:

يدل على الصفاء والنقاء والتمسك بالنظافة كما أنه يدل على النشاط والحيوية وأحياناً التحدي.

اللون الوردي:

يدل على أن صاحبه ذات شخصية حاملة بأحلام الطفولة البريئة، وتعيش في الخيال بسلام وأمان لا يعكر صفوها شيء.

اللون البنفسجي:

يدل على الرقة والمشاعر المرهفة الودودة المخلصة والغامق يدل على بعض الأحزان.

اللون الفستقي:

يدل على شخصية مرحة واقعية متزنة تحب الحياة أحياناً، وأحياناً يكون مرحها مائلاً للسيطرة.

اللون البرتقالي والمشمش:

يدل على المرح والسعادة، وأحياناً تكون الشخصية صاخبة أو ذات حب للسيطرة.
اللون الأسود:

يعبر عن الوقار والحشمة وأحياناً الحزن، والشابة التي تحب الأسود تعلن أنه من الصعب اختراق قلبها أو حياتها، ويقال أنه يدل على الانطواء والعناد والمكابرة، كما أنه ملك الألوان في ملابس السهرة والمناسبات. واللون بصفة عامة ينعكس من خلال الرؤية فيمنح البهجة للنفس والسرور.

وتختلف الألوان المتعددة حسب موقعها من حيث التأثير فمثلاً إذا كان المكان واسعاً رحباً تمنح الشعور بالحيوية، أما إذا كانت نفس الألوان منحصرة في مكان ضيق فإنها توصي بالازدحام والاختناق.

فاللون الذي يوحي بالبهجة في الفضاء الرحب قد يزعج ويقلق العين والنفس، والألوان الهادئة توحى بالهدوء والاستقرار النفسي وخاصة إذا كانت بالمنزل على الجدران أو لون الستائر فتوحى بالترتيب وأن المنزل منسق وهادئ.

ويدل اللون على شخصية المرأة فهناك من تحب الانطلاق والحيوية بالألوان المزركشة والصاخبة وهناك من تحب الهدوء والألوان الحالمية.

ومهما تعددت الموضوعات واختلفت الأذواق وتداخلت الألوان والنقوشات بشكل فوضوي فما زالت هناك قاعدة تناسب وانسجام الألوان مع بعضها البعض لتكون ذوق رفيع بين لونين بينهما انسجام كالآتي:

❖ اللون الكحلي مع اللون الأبيض.

❖ اللون الأحمر مع اللون الأبيض.

❖ اللون السماوي مع اللون الأبيض.

❖ اللون الأسود مع اللون الأبيض.

❖ اللون الأحمر مع اللون الرمادي.

❖ اللون البيج مع اللون البني.

❖ اللون البيج مع اللون البمبه.

❖ اللون البيج مع اللون السماوي.

❖ اللون البنفسجي مع اللون الأصفر.

❖ اللون البرتقالي مع اللون المشمش.

❖ اللون البرتقالي مع اللون الأسود.

❖ اللون المشمشي مع اللون البيج.

❖ اللون المشمش مع اللون البني.

وتجني الألوان الشاذة مثل البنفسجي مع الأحمر أو الأخضر أو البمبة، واللون الأخضر مع الأحمر، اللون الكحلي مع اللون البني.

وهل هناك علاقة بين الماكياج والأزياء؟؟

بالطبع نعم فالجمال ليس هو إتقان ما كياج الوجه – فستان آخر موديل – إكسسوار رائع.

لكن الجمال في تناسق وانسجام الألوان في كل شيء وتكاملها مع بعضها البعض بحيث يخرج لنا شكل متناسق جميل.

ولابد من البحث الدائم لإتمام عملية التناسق والانسجام بين الماكياج والملابس، بل ولون البشرة أيضاً والشعر كذلك فهذه كلها مفردات تشكل جميعها الصورة الجميلة الأنيقة أو الصورة الشاذة.

فالمرأة الشقراء في حد ذاتها جميلة ولكنها إذا خلطت الألوان بطريقة غير منسجمة تظهر لنا بمنظر منفر وغير مستساغ.

كأن ترتدي المرأة الشقراء ذات الشعر الأحمر فستاناً أحمر وتضع على خدودها وشفاتها اللون الأحمر وكذلك ظل العيون أحمر وبذلك تظهر لنا بصورة مزعجة متعبة للعين والنفس ويدل على عدم حسن الاختيار.

ويلزمها تجنب الألوان الغامقة أو كسر حدة بياضها بوضع ماكياج غامق بعض الشيء لتبرز جمالها ومفاتنها.

كذلك المرأة الشقراء ذات الشعر الأصفر ترتدي فستاناً بيج وشنطة وحذاء بيج وشال ذهبي وعيونها عسلية وتضع ماكياج بيج مائلاً للذهبي فبذلك تضيع ملامحها الجميلة.

وعليها تجنب اللون الأصفر ووضع ظل الجفون بني أو أخضر بمساحة صغيرة.

كذلك المرأة سمراء اللون التي تلبس فستاناً بنياً وحذاءً بنياً بلون قدمها وتضع ظل الجفون والروج بني اللون وبذلك أضاعت جاذبية لونها بما لا يناسبها من الألوان وعليها تجنب الألوان الغامقة التي تزيد استمرار لون بشرتها وبخاصة اللون البني والزيتي والأحمر القاني وعليها ارتداء الألوان الزاهية كالوردي والبيج والسماعي، والروج يناسبها الفوشيا، البنفسجي بدرجاته، بني به لمعة ذهبية (ألوان الباستيل).

وتتجنب من الروج الألوان الأحمر، البرتقالي، البني السادة، والأحمر المائل إلى الأسود.

المرأة الشقراء إذا ارتدت فستاناً أحمر عليها أن ترسم جفنيها بلون عسلي وركن العين فقط يخطط باللون الأحمر.

أما إذا كانت العينان عسليتان فعليها رسم الجفون باللون الأزرق الفاتح أو الأخضر الفاتح، وترسم ركن العين بالأحمر.

أما إذا كانت المرأة شقراء ترتدي فستاناً أخضر بلون عينيها فعليها أن تضع على جفنيها لوناً أخضر أغمق من الفستان أو أفتح مع المحافظة على تحديد العين والرموش باللون الأسود.

ويناسب المرأة الشقراء ظل الجفون البني إذا كانت ترتدي اللون الأخضر أو الزيتي. ويناسب المرأة البيضاء معظم الألوان وكذلك السمراء يناسبها من ظل الجفون أكثر الألوان ولكن يفضل أن يعمل بالقلم ولا يملأ الجفن.

إذا كنت من تملكين عيني خضراوين أو زرقاوين أو عسليتين ورغبت في وضع نفس اللون عليك بتكحيل عينيك بكحل أسود ثم تتركي ثلاثة أرباع الجفن بدون لون وترسمي فقط الزاوية الخارجية باللون الذي ترغبين مبتدئه من حدود الجفن من منتصفه مرتفعه بالرسم إلى الخارج (لزاوية الحاجب).

ما هو تأثير الألوان على حياتك وأي لون يناسبك؟ (9)

إن سلطان اللون وقدرته التأثير على الإنسان شيء معروف منذ القدم، فالألوان المختلفة تمثل معاني مختلفة لكل شخص، لكن الحقيقة المعروفة أن لكل لون من الأشعة الطيفية يكون الطول الموجي للحيوية مختلفاً وهذا يساعد على توضيح لماذا تؤثر بعض الألوان على الأشخاص بالشكل الذي تفعله، وأننا اليوم ومع التطور التكنولوجي نملك أدوات تستطيع بالفعل أن تقيس تأثير الألوان على النشاط العضلي ومعدل سرعة النبض في قلب الإنسان ودرجة ضغط الدم.

إن إحدى التجارب التي تتضمن التأثير النفسي الفسيولوجي للألوان قام بها عالمان أمريكيان مختصان في الأمراض النفسية في جامعة كاليفورنيا على مجموعة من الأشخاص، وقد اكتشف العالمان أن اللون الأحمر رفع ضغط الدم عند الشخص الموضوع تحت التجربة وضاعف هيجانه وتوتره في الوقت الذي خفف فيه اللون الأزرق ضغط دمه وأنقص نسبة توتره ودفعه إلى الاسترخاء والراحة. وهذه الأيام فإن نظرية اللون هي حقيقة من حقائق الحياة، وتطبيقها يندرج بين الأمور العلاجية مثل المعالجين بالألوان الذين درسوا العلاقة بين الألوان والتغيرات الغدية ونظام تغذية خاص استناداً إلى ألوان الطعام، على الترتيب الحياتي كمصممي البيوت والمكاتب الذين يفكرون ملياً بمزايا ألوان الجدران والأثاث وأنوار المصابيح كما أن لدور طبيعة الألوان تأثيراً في حياتنا فنجد مستعملاً في كل مكان من محيطنا ففي المعامل تستعمل الألوان التي تؤدي إلى تحسين الفعالية والمعنويات لدى العمال، وفي المستشفيات تستخدم الألوان التي تعمل على تخفيف آلام المرضى أو مساعدتهم على الراحة، وفي المدارس لإيجاد أجواء البهجة والتشجيع على الدراسة. إذاً الألوان شيء ضروري لصحتنا ولحالتنا النفسية والذهنية، ولكل شخص طبيعة خاصة وألوان محببة له تختلف عن الأشخاص الباقين

ولمساعدتكم على تقوية تأثير اللون أو تخفيفه نقدم لكم بعض الحقائق والمميزات التي يتصف بها كل لون ومدى تأثيره علينا:
اللون الأحمر:

ويرمز إلى القوة الجسدية والشجاعة والتضحية وبسبب تأثيره التنبيهى يساعد على إزالة التشنج من الجسد، وعلى تنشيط الدورة الدموية ومضاعفة الشهية، وفي الوقت نفسه يوفر لك اللون الأحمر الإثارة الجنسية.

اللون الأزرق:

ويتصف بالمميزات التسكينية وقدرته الشفائية كما أنه يستطيع تخفيض الحرارة وتخفيف سرعة نبضات القلب حتى أنه يساعد على مقاومة الالتهاب ويعتبر من الألوان المهدئة للأعصاب وهو مناسب للغرف الصغيرة.

اللون الأصفر:

يوقظ القوة الذهنية ويقاوم السلبية والعصبية، وهو ينبه أيضاً عملية الهضم، وهو لون جيد للمدارس والمطابخ ولأي مكان تريد توفير البهجة له والسرور.

اللون البرتقالي:

يعتبر هذا اللون متوازناً لأنه مزيج من الأصفر والأحمر ويساعد هذا اللون في حالات معالجة المغص واختلال عملية الصبر والطمأنينة والقدرة على التحمل ويمنح التفهم والطمأنينة، وهو مناسب لغرف الجلوس.

اللون الأخضر:

إنه لون الطبيعة وبالتالي فهو يعزز الشعور بالسعادة والانسجام والصفاء ولأنه مزيج من الأصفر والأزرق فيعتبر مهدئاً للإجهاد ومخففاً للتعب والإرهاق، ويميل بعض الأشخاص إلى عدم الإحساس بالوقت في الغرف الخضراء وهذا ما يفسر طلاء غرف الانتظار باللون الأخضر.

اللون البنفسجي:

إنه اللون الذي يتصف بالروحانية والبدئية العالية ويعتبر من الألوان التي تهدئ الأعصاب والعضلات التي تتحكم بالقلب ولذلك فهو يستعمل في الغرف التي يكون فيها التفكير والتأمل مطلوبين.

اللون القرنفلي:

إنه الظلال الباهتة للون الأحمر مع العلم بأنه يؤثر على الذهن أكثر مما يؤثر على الجسد، وهو لا يناسب الأشخاص العصبيين أو الذين يكون نومهم خفيفاً لأنه يثير العاطفة وعلى كل حال فإن اللون القرنفلي يكون لون الحب وهو يثير فعالية قوية في تحقيق الشفاء.

اللون المناسب لمزاجك

أثبتت دراسات كثيرة ان المرأة تستطيع ان تقول الكثير دون أن تنطق بكلمة واحدة وذلك بما ترسله من رسائل من خلال ألوان ملابسها بالتحديد! ومن هنا تنصح الدراسة بضرورة أن تعرف المرأة جيداً حالتها المزاجية قبل أن تلتقط من دولاب ملابسها الفستان الذي ترتديه لتعرف مدى تأثير هذا اللون على حالتها المزاجية.

الأسود:

ملك الألوان يعتبره مصممو الأزياء موضة كل عام وضيف السهرات الأول حيث تشع المرأة من خلفه بريقاً وفخامة وليس كما يعتقد البعض أنه لون يعكس الكآبة والحزن.

الأحمر:

هو الشباب حين تشعرين ببعض الخمول، ويسيطر عليك الشعور برتابة الروتين اليومي بعد يوم عمل شاق، فالدارسة تنصحك بارتداء اللون الأحمر فهو لون يمنحك الإحساس بالدفء وينشط الدورة الدموية.

الأبيض:

هو أهم الألوان الصريحة فهو لون الصفاء والنقاء ويعكس ملامح الوجه الطفولية التي لا تلجأ للمشاكل لذلك ينصح بارتدائه في الفترات الصباحية.

الأخضر:

يعد من أجمل الألوان الأساسية فهو لون صريح وارتداؤه عند الشعور بتعب الأعصاب يخفف من حدة التوتر كما يخفف من حدة الإحساس بالإرهاق العام.

التركواز:

هو لون عبقرى في مملكة الألوان ترتديه المرأة الذكية يساعد على التواصل.

الفوشيا:

يقوي المشاعر بين الزوجين ويزيد من الاندماج العاطفي بينهما وهو لون مثير للانتباه ومحفز قوي للمشاعر.

الأصفر:

أنت في حاجة دائمة للصفاء الذهني والفكري والأصفر سيساعدك على التواصل وتحقيق تلك الأشياء.

الرمادي:

ينصح بتجنبه إن كنت تعاني من فتور أو برود في علاقتك بزوجك.

البنفسجي:

لون جميل وناغم وارتداؤه يمنحك الهدوء ولكن ابتعدي عنه إذا لم يكن مزاجك مرتاحاً .



أنت والألوان

الأزرق:

يوحي بالحكمة والسلام والهدوء والنقاء والصدق والأنوثة والوفاء.

البنفسجي:

وهو الحب والحقيقة والألم والإنسانية، هو رمز الروحانية مع مسحة من الحزن والكآبة.

الأسود:

يرمز إلى الظلام والسكون والأرض والأحاسيس المتتابعة العميقة والثابتة. كما أنه رمز الحياة الجديدة.

البرتقالي:

هو الطاقة والنمو والحماس والخيال والحدس والإلهام.

الأصفر:

تعبير عن الحب والحكمة والمثالية والضمير والفكر والحركة وهو رمز الشمس والذهب أي الجسد والروح.

الأخضر:

تعبير عن الحب والحكمة هو مصدر الحياة والتناغم والتوازن والهدوء والقوة الحيوية تجدد الطبيعة والتجديد الروحي والأمل.

الأبيض:

هو رمز الوحدة والتنفس والحكمة والاندفاع والتحول والإيمان والإخلاص والبراءة والأفكار الراقية.

الأحمر:
 تعبير عن الحب والإحسان والشجاعة والنشاط والعشق والكرم والقوة
 والحياة والذكاء ويرمز إلى النار والدم.
 الزهري:
 رمز التجديد والتحفّظ والحذر والحنان والتواضع والنعمومة والرقّة
 والحب.



إكتشفي شخصيتك من خلال تحليل الألوان

الطبيعة سر جميل وهذا السر يكمن في فصولها الأربعة الحافلة بالألوان الرائعة، فكل امرأة في هذا العالم يجب أن تعرف ما هي الألوان المناسبة لها، حيث إن اختيار المرأة للألوان يرتبط بسمات شخصيتها، فالألوان الدافئة مثل الأحمر، الأصفر والبرتقالي، تختلف عن الألوان الباردة مثل الأزرق الأسود الأخضر، والبني، حيث أن النساء اللاتي يفضلن ألوان المجموعة الأولى، تتسم شخصيتهن بالتعاطف مع الآخرين والاعتماد عليهم وجدانياً، أما اللاتي يفضلن استخدام الألوان الباردة، فإنهن يتسمن بسلوك مفرط في الضبط والتحكم، نقد الآخرين، بالإضافة إلى القيادة الفكرية، الإهتمامات الذهنية الجراءة والعذوانية في اتصالاتهن مع الآخرين، أيضاً قوة الإرادة، الأنانية، وكبت المشاعر الداخلية.

كثيراً ما يحدث أن تتلقي عبارات الإعجاب عندما ترتدين رداء معيناً، وتسمعين إحدى صديقاتك تقول « أنت تبدين رائعة اليوم » أو تقول « هذا الثوب جميل جداً ولونه يبدو عليك رائعاً »، وتظنين أنه الثوب الذي أعجبت به صديقاتك، لكن لو حاولت التمعن في ذلك لوجدت أن هناك ألواناً معينة كلما ارتديتها تتلقين مثل هذه الإطراءات ألوان ملابسك، لون شعرك، أو ألوان الماكياج التي تستعملينها مع ذلك الثوب، وهذا ما يسمى بـ « تحليل الألوان ».

يقول سيد صوان، الاختصاصي النفسي الإكلينيكي:

إن اختيار الألوان قد يفصح عن طبيعة الشخصية أو قد يشير في بعض الأحيان إلى إخفاء مشاعر شخصية قوية، وهنا يعبر اللون المغطى عن نوعية المشاعر. أما اللون الظاهر، فيعبر عن النمط الواضح من السلوك، كما أنه وفي حالات قليلة جداً نجد أن لدى بعض النساء صراعاً ما بين المشاعر الظاهرة والمشاعر المقنعة.

وغالباً ما يستخدم النساء الألوان الباردة للتغطية إلا أن بعض الاختلاف بين الألوان يشير إلى توازن نفسي أفضل.

تحليل الألوان:

يقول الاختصاصي سيد: إن اكتساب الثقة له علاقة كبيرة بمظهر المرأة وشعورها الداخلي تجاه نفسها وهذه الثقة تعمل في اتجاهين: أولها المظهر، فإذا كانت المرأة سعيدة بمظهرها أو كيف تبدو، فإن معنوياتها تكون عالية وتستطيع مواجهة العالم بتفاؤل.

ثانياً رغبة المرأة في الحصول على المظهر الصحي والجذاب. لذا فإن كل امرأة فوق سن الخامسة والثلاثين يجب أن تقوم بعمل جلسة «تحليل الألوان» وهي عبارة عن زيارة لاختصاصية في هذا المجال بحيث تتيح للمرأة فرصة تجربة أقمشة من كل الألوان، تراها بنفسها وتحكم وتقتنع بالنتيجة التي تصل إليها وهذه الزيارة مفيدة من حيث أن المرأة عندما تعرف أي نوع من النساء هي وما هي ألوان الماكياج والقماش والملابس الملائمة لها، فإن ذلك يجعلها توجه أنفاتها على هذه الأشياء في هذا الاتجاه الصحيح، وبذلك توفر الكثير من المال والجهد.

ويضيف سيد: بمرور الزمن ومع تقدم العمر، يخبون لون البشرة، العينين، والشعر وفي هذه المرحلة يجب على المرأة أن تقوم بما يسمى «تحليل الألوان» حتى تتمكن من معرفة ما يلائمها من الألوان وما لا يلائمها، وليس ما يجعلها تبدو أصغر سناً حيث إن الهدف من هذه الجلسة التي تجربها المرأة مرة واحدة في العمر، والتي تستغرق ثلاث ساعات، وهو أن تعرف المرأة ألوانها وأي نوع من النساء هي: امرأة صيفية، شتوية ربيعية أم خريفية.

أو بمعنى أصح: ما الألوان التي عندما ترتديها المرأة تبرز مواطن الجمال في وجهها وتظهرها بمظهر صحي وجذاب، فالعمر هو العمر ولا مجال لتغييره لكن بإمكان المرأة متى ما عرفت الألوان الملائمة لها، ألا تحرم نفسها من ارتداء لون معين لمجرد القول إن هذا اللون يوافق من هن أصغر سناً منها، بإمكانها ارتداء الألوان الفاقعة والبراقة إذا ما وجدت ما يلائمها منها بعد إجراء «تحليل الألوان» كما يمكنها متابعة خطوط الموضة في كل شيء لكن بالشكل الملائم لها.

فصول السنة.. والألوان:

يقول الاختصاصي سيد: تنقسم الألوان إلى قسمين:

- الألوان الباردة: وهي الألوان التي تعتمد اللون الأزرق كأساس لها، وهنا إما أن تكون المرأة صيفية أو شتوية.
-الألوان الدافئة: وهي الألوان ذات الأساس الأصفر، وهنا تكون المرأة ربيعية أو خريفية.
وبين الألوان الباردة والدافئة هناك الألوان المحايدة وهي بدورها تنقسم إلى: ألوان محايدة باردة، وألوان محايدة دافئة.
لائحة بالألوان:

من الممل للمرأة أن تحصر ذوقها بلائحة واحدة من الألوان، لكن بالنظر إلى التنوع الموجود في اللائحة التي صممت لتشمل مجموعة واسعة من الألوان مع شيء مناسب لكل وقت في السنة وكل نوع من أنواع المناسبات فإنها ستجد مع الوقت أنه سيصبح لديها الكثير من الملابس لترتيديها أكثر من أي وقت مضى.

وهنا نشير إلى أن هنالك بعض الألوان التي تختفي تماماً من بعض اللوحات لبعض الفصول وألوان أخرى تقتصر عليها لائحة ألوان فصل دون غيرها.

- الشتاء: هو الفصل الوحيد الذي يحتوي على الأسود والأبيض الحقيقي لكنه لا يحتوي أبداً على أي من درجات البني أو البرتقالي.

- الخريف: يحتوي على البني الداكن جداً، ولا يحتوي على الأزرق البحري، الزهري، أو الرمادي.

-الصيف: لا يشمل على اللون البرتقالي.

- أما الربيع: يحتوي على القليل من كل الألوان، ما عدا الأسود والأبيض الحقيقي.

أيّ امرأة أنت؟

يقول الاختصاصي النفسي الإكلينيكي سيد صوان: لمعرفة أيّ امرأة أنت؟ وما هي الألوان المناسبة لك؟ يمكنك إجراء الاختبار التالي:

-احضري قماشاً من عدة ألوان « فساتين، إشارات بلون واحد وتجنبي الألوان المختلطة، فوط حمام، أو أي مجموعة أقمشة متوفرة لديك في المنزل، فمن الضروري إجراء الاختبار على قماش وليس على ألوان

مجردة على الورق وفي هذه الحالة يمكنك الاعتماد على لوحة الألوان المرفقة مع هذا التحقيق كدليل لإجراء الاختبار.

- حتى يتكون لديك إحساس واضحاً بانتمائك لمجموعة فصل من الفصول، احرصى على مقارنة كل لون مع آخر لعدة مرات لرؤية أيهما الأفضل أو مقارنة عدة مجموعات من الألوان مع بعضها بعضاً.

- قومي بتغطية كاملة لملابسك بقميص أبيض كبير أو قطعة قماش لأنه من الصعب على العين غير المدربة الحكم على لون في وجود لون آخر يسرق النظر فإذا كان لون شعرك غير طبيعي (أي مصبوغ) قومي بتغطيته بقطعة قماش بيضاء لأن العين ستنتظر إلى اللون والشعر معاً بدلاً من النظر إلى اللون وبشرة الوجه فأنت تودين رؤية ما سيفعله اختبار الألوان لبشرة جلدك الطبيعية لذا لا تعمدى إلى وضع أي نوع من الماكياج على وجهك أثناء عمل الاختبار.

- اطلبي من شخصين على الأقل أن يكونا معك لعمل هذا الاختبار، ومن المفضل أن يكونوا ثلاثة أو أربعة (أصدقاء، جيران، أقارب، أو أفراد عائلتك) وذلك لتبادل الآراء ف شخص واحد لا يكفي حيث أن رأيه أو رأيها ربما يكون متأثراً بتفضيله لألوان معينة أكثر من كيف تبدو تلك الألوان عليك أما إذا أصررت على إجراء الاختبار بمفردك أمام المرأة فقومي بنقل الألوان إلى الأمام وإلى الخلف مع السماح لكل منها بالاستقرار لمدة دقيقة قرب وجهك حتى يتكون لديك إحساس أيها الأفضل.

- حاولي أن تفصلي نفسك عن الألوان المفضلة لديك والألوان غير المفضلة وإن تقومي بهذا الاختبار فأنت لا تقومين بالحكم على الألوان لكن على مدى فاعليتها في إظهار لون الجلد الحقيقي عندك.

- تذكرى دائماً أن هذا الاختبار يعتمد على المقارنة، فقد يبدو لون ما جيداً، بينما عكسه يكون أفضل، لذا اسألي نفسك دائماً أيهما الأفضل؟

وإليك ما تريدينه عندما تقربين اللون إلى وجهك: اللون الصحيح:

عند تقريب اللون الصحيح إلى وجهك، ستشعرين بأنه يصفق ويوضح طبيعتك، يقلل من الخطوط، الظلال والدوائر، يعطي لوجهك الحيوية الصحة، الجاذبية.

يمكنك القيام بمقارنة ألوان من المجموعة الباردة والمجموعة الدافئة بالطريقة التالية: الألوان الخريفية أو الشتوية، الألوان الخريفية أو الربيعية، الألوان الخريفية أو الصيفية، الألوان الصيفية أو الربيعية الألوان الصيفية أو الشتوية، الألوان الشتوية أو الربيعية.

الآن وبعد أن توصلت إلى النتيجة، عليك بتجربتها وذلك بأن تقومي بأرتداء فستان من خزانتك من ألوان الفصل الذي وجدت أنك تنتمي له ووضع الماكياج المناسب من نفس الفصل ثم أخرجي إلى مكان يراك فيه معارفك وأصدقائك وستتأكدين من اختيارك بعض الإطراءات التي ستلتقينها.

ولكي يسهل عليك الأمر، قومي بقص ألوان الفصل الذي تنتمي إليه واحفظيها في غطاء من البلاستيك بعد أن تأكدت من النتيجة وضعيها في حقيبتك لترافقك دائماً ولا تنسي أن تضعي في اعتبارك أن أسهل وقت للحصول على مجموعة الألوان الملائمة لك هي في الفصل الذي تنتمي إليه، حيث تكون محلات بيع الملابس حافلة بتلك الألوان.

كيف تصبح ألوانك أفضل؟

يقول الاختصاصي سيد: ستصبح الألوان التي ستجربها المرأة أفضل إذا ما تحققت الأمور التالية:

الماكياج الصحيح:

يفضل استخدام اللون الزهري الذي يعطي لبشرة المرأة الحيوية، الصحة، والجاذبية المطلوبة، أما بالنسبة للمرأة ذات الألوان الدافئة، التي تكون بشرتها زهرية اللون، فعليها أن تستعمل كريم أساس مائلاً إلى الأصفر حتى يوازن لون بشرتها ويعطيها الصحة والحياة المطلوبة.

ألوان أحمر الخدود:

للألوان الباردة ينصح باستخدام الزهر بكل درجاته للمرأة الصيفية والشتوية، والأحمر للمرأة الشتوية وللألوان الدافئة يفضل البرتقالي بدرجاته للمرأة الربيعية والبني البرونزي بدرجاته للمرأة الخريفية.

ظلال العيون:

الأزرق بكل درجاته الموف ودرجات معينة من الأخضر ينصح باستعمالها لصاحبات الألوان الباردة، أما صاحبات الألوان الدافئة، فيستخدمن الأخضر والبنّي مع تجنب وضع الأسود تجنباً كاملاً في العين والاستعاضة بدلاً عنه باللون البنّي.

الماسكارا:

تكون بلون بني أو أخضر للدافئة، وأسود أو أزرق للباردة.

ألوان أحمر الشفاه والمحدد:
الأحمر بكل درجاته، والزهري بكل درجاته للباردة، والبرتقالي
والبنّي للدافئة مع مراعاة أهمية ماكياج العيون باعتبارها الجزء المعبر في
وجه المرأة، لأن الهدف من ذلك تعزيز شكل ولون عينيها.



اللون مفتاح شخصيتك وعلاقتك بالآخرين

أوضحت الدكتورة لطيفة محمد مبارك أستاذة مشاركة بقسم الملابس والنسيج وعميدة كلية الاقتصاد المنزلي والتربية الفنية في جامعة الملك عبد العزيز بجدة أن الألوان لديها تأثير نفسي وجسدي في نفس الوقت خصوصاً للمرأة ويتأتى ذلك من تعدد ألوان ملابسها واهتمامها بالمظهر الخارجي. وقد أكد عدد من علماء النفس أن اختيار اللون المفضل لدى أي شخص يفضح ميوله وصفاته والروح المسيطرة عليه ويبرز حالته الصحية لأن الألوان المحيطة بالإنسان تؤثر بصورة مباشرة على نفسيته وسرعان ما يتحول هذا التأثير إلى تأثير عضوي يجعل الجسم قابلاً للإصابة ببعض الأمراض التي تعرف بأمراض النفس جسدية أي الأمراض المتسللة إلى الجسد عن باب النفس. ولهذا ينصح خبراء النفس باختيار الألوان الهادئة والفاخرة نوعاً ما.

وذلك لأنها تعكس ضوء الشمس وبالتالي الحرارة بينما تقوم الألوان الداكنة بامتصاص أشعة الشمس مما يعطي الشعور بازدياد الحرارة. تأثير الألوان:

يختلف تأثير اللون بظروف الإضاءة الطبيعية أو الصناعية لذا وجب أخذ ذلك في الاعتبار وتمديد ألوانها بعناية لأزياء النهار أو السهرة كما لها تأثيرات أخرى تتصل بالبعد أو القرب وبالاتساع أو الضيق وغيرها من الخواص المهمة ولا يفضل أن تختاري الألوان القوية أو الملفتة كالأحمر والبرتقالي والأصفر الصارخ وإنما يمكن إضافته كأفراط أو قلادة بسيطة أو حزام وغير ذلك من الكماليات.

روح وجسد وملبس

وتشير الدكتورة لطيفة بأن الهدف من ارتداء الملابس هي حاجة جسمية وأيضاً التزيين وهي حاجة نفسية وأيضاً الاحتشام وهي دينية واجتماعية في نفس الوقت وترى أن الملبس هو الجلد الثاني للنساء والذي لا يستغنى عنه فهو جزء من صميم الفرد ومفتاح شخصيته وهناك رأي يقول أن الإنسان عبارة عن روح وجسد وملبس لذلك نجد أن أغلب النساء

لديهن اعتزاز وتفخر عندما يرتدين ملابس فاخرة ونادرة وجيدة تحظى بإعجاب واهتمام الآخرين.
اختيار الألوان:

وتنصح الدكتورة لطيفة النساء بكل ما تراه مناسباً لأن مثل هذا الاختيار ستكون له نتائج ايجابية مما يحقق لها مزيداً من الراحة النفسية والملموسة في العلاقة مع الآخرين ووضعها الأسري والاجتماعي فعندما تختارين أي تصميم لا بد أن تراعي اللون الذي ستختارينه وإن تعرفي خواص هذا اللون ومدى ملاءمته للمناسبة التي تذهبين إليها وقبل هذا مدى مناسبة اللون للون بشرتك وخواص جسمك والحالة النفسية التي ترغبين الظهور بها، فاللون الأصفر يشعر بإحساس الدفء والحيوية والغيرة والسعادة والذكاء وهو اللون الثاني في ثلاثية الألوان الأساسية كما أنه من الألوان الساخنة والتي تعطر الإحساس بالقرب والاتساع وهو يعكس الضوء ولا ينصح به في ملابس النوم لما له من تأثير محفز للمخ إلا إذا كان مخلوطاً بدرجة كبيرة باللون الأبيض هذا اللون اقترن بالشباب لذا سيتوافق أكثر لهذه الفئة العمرية ويمكن التقليل من تأثيره بإضافته للون آخر ويفضل لون بارد لأن الألوان الساخنة عندما تتجاوز وتصبح باردة أيضاً الاستفادة منه بإضافته بكمية بسيطة كأزهار مثلاً أو نقط وما يصيب هذا اللون هو درجته المتدنية والتي نادراً ما تتوافق مع لون آخر وتتناسب مع لون البشرة وأما من الناحية الجسدية يؤثر إيجابياً على الطحال والكبد والبنكرياس والغدة الدرقية والشعب الهوائية ويقوي الجهاز العضلي والعصبي في الجسم.

اللون المناسب للطالبات:

أما اللون البرتقالي فهو أنسب لطالبات المدارس والمتعلمات وذلك لأنه يشعرهن بإحساس الفرح والقوة والنشاط ويكون محبو هذا اللون ذوي شخصيات اجتماعية من الدرجة الأولى ويساعد على الهضم وينشط الجهاز التنفسي وينصح به لمن يعانون من الإرهاق في العمل أو المنزل ويعتبر لوناً مقاوماً للنعاس.

وتشير الدكتورة لطيفة إلى أن اللون الأحمر يعطي المرأة إحساساً بالحيوية والحركة وترى أن هذا اللون من أجمل الألوان الأساسية ومن

خواصه أنه من الألوان الحارة أو الدافئة كما أنه يعطي إحساساً بالقرب ويمكن الاستفادة منه في تصغير الحجم خاصة إذا كنت ضخمة الجسم ولا ننسى أن اللون الأحمر لون جذاب ملفت للانتباه ويفضل عادة إضافته للمساحات الصغيرة وناعمة من خواصه إضافته لألوان مغايرة له وقد قيل أنه باعث للنشاط ومثير للشهية أما الناحية الجسدية له تأثير إيجابي على الأكزيما والحروق والأعضاء التناسلية.



ماذا تقول ألوان أحلامك عنك؟

تساعدنا الرموز والاستعارات على فهم لغتنا اليومية، وتقريباً كل كلمة وفكرة تخبئ رمزاً معيناً. والألوان غنية جداً بالمعاني والرموز الدفينة والتي تتكشف لنا من خلال أحلامنا.

في الواقع وراء كل لون نراه في أحلامنا قصة طويلة. بعض الناس يرون أحلامهم بالأبيض والأسود، وما بينها من درجات رمادية، بينما تتلون أحلام الآخرين بألوان زاهية قوية.

وهناك أيضاً من تكون أحلامهم ملونة، وأحياناً أخرى بلا ألوان.

والألوان باختلافها أو بغيابها عنصر مهم في أحلامنا لأن لها رموزاً معروفة تعطيها مفهوماً خاصاً بها فتبرز فيها عواطفنا ومخاوفنا الحقيقية المعروفة لنا أو الدفينة فاللون الأحمر يمثل عادة العاطفة والانفعال، واللون الأزرق يعبر عن التمعن والتأمل والفكر وهو رمز للصفاء والسكون والراحة، اللون الأصفر هو لون الشمس يرمز إلى الفرح والتفاؤل والحيوية وشفافية النفس، أما اللون الأخضر فهو رمز الخير والأمل والمستقبل واستعادة القوى والطاقة. وأنت، ما هو لون أحلامك؟ هل أحلامك باللون الأبيض والأسود أو أنها مزينة بالألوان؟ إن كنت تعتقدين أن الأحلام التي تراودك في الليل لا علاقة لها بشخصيتك فأنت تحلمين طبعاً ..

هل ليبت يوماً نداء الفيلسوف اليوناني الذائع الصيت سقراط القائل: «أعرف نفسك»؟ هل حاولت يوماً أن تحللي مشاعرك وأفكارك وردات فعلك وتصرفاتك في مختلف الظروف؟ هل تساءلت مرة: من أنا؟ أو من أكون؟ إليك مجموعة من الاختبارات العلمية المدروسة والموضوعة من قبل اختصاصيين وخبراء في مجالي علم النفس وعلم الاجتماع، تساعدك على اكتشاف الذات ومعرفة النفس. وما عليك سوى الرد على الأسئلة المطروحة بكل صدق وأمانة واختيار واحد من الاقتراحات.

اللون الأحمر:

أنت إنسانة جدية وعميقة التفكير، ولكن قد تبدين خجولة في بعض الأحيان. تقلقين كثيراً وقد تجددين صعوبة في حل مشاكلك، لا تحبين رفقة

الناس كثيراً وتفضلين البقاء بمفردك عوضاً عن تمضية الوقت برفقة الآخرين لمجرد إرضائهم.

أنت عاملة مجتهدة وقد تواجهين صعوبة في طلب المساعدة أو في الاعتراف بأنك تعجزين عن فهم مسألة معينة. على الصعيد العاطفي تطلبين الكمال في علاقتك العاطفية 100% ولن تقبلي بأقل من هذا. ولكن عندما تجددين الشخص المناسب لك، تهبين نفسك وتكونين خير شريكة وفيه ومذهلة.

اللون الأزرق :

أنت واقعية وحساسة ومنطقية. تمرين في أوقات تكونين فيها قوية وأخرى ضعيفة مثل أي إنسان، ولكنك لست متطرفة في مزاجك، تعتبرين صديقة صادقة ويمكن الاعتماد عليك وليس لديك مشكلة في إطلاع الآخرين عن حقيقة شعورك تجاههم.

تبرعين في إسداء النصائح ولكنك لا تجددين متعة في القيام بذلك دائماً. تعملين بجهد كبير ولكنك في المقابل تحتاجين إلى التشجيع والمديح لكي تنجحي عندما يتعلق الأمر بالحب فأنت شريكة رائعة ولطيفة جداً ومراعية لمشاعر الآخرين ومرحة بحيث يستمتع شريكك جداً في الخروج برفقتك ولكن في حال أساء شريكك معاملتك تعرفين تماماً كيفية التخلص منه!

اللون الأصفر :

أنت إنسانة مبدعة وتتمتعين بموهبة فنية وتحبين كل ما هو غريب وخارج عن المألوف ورائع تحلمين دائماً بجميع الأمور المذهلة التي سوف تقومين بها، ولكنك قد تتقاعسين بعض الشيء عندما تصلين إلى مرحلة تنفيذ مخططاتك وتطبيقها.

تحبين أن تكوني محط أنظار الجميع وأنت مستعدة لتفعلي المستحيل للحصول على الاهتمام الذي تريدين والذي تعتقدين أنك تستحقينه يعتقد بعض الناس أنك تبالغين بعض الشيء في ردات فعلك وقد يكونوا على حق! ولأنك تعوضين عن هذا الأمر من خلال حس الفكاهة لديك بصفتك شريكة رومانسية فأنت مفعمة بالحياة وممتعة ولكن في بعض الأحيان قد يكون من الصعب جداً توقع تصرفاتك لمصلحتك ومصلحة الآخرين أيضاً.

اللون الأخضر:

تريدين حياة مليئة بالحركة والإثارة وإن لم تحصلي عليها لن تكوني سعيدة. تتورطين دائماً في المشاكل وعلى الرغم من أنك قادرة تماماً على تقاديتها فأنت تفضلين الغوص فيها حتى العمق ومن ثم تطلبين من أحدهم أن يأتي ليمد لك يد المساعدة لا تظهرين اهتماماً فعلياً في العمل المضني ولم تفعلي أبداً (وفي الواقع معظم دفاتر علاماتك المدرسية تحتوي على ملاحظات من نوع يمكنها أن تحصل على نتائج أفضل).

ولكن هذا لم يمنعك من أن تكوني محبوباً وناجحة على طريقتك الخاصة على الصعيد العاطفي قد تكتشفين أن الجنس الآخر يجد صعوبة في التعامل معك، ولكنك تفضلين البقاء بمفردك على أن تضطري إلى تحمل شخص يريدك أن تكوني مختلفة عن حقيقة شخصيتك وهذا رأي صائب.



القسم الثاني : علاقة الألوان بصحتك وجمالك وطعامك

ماذا تقول الألوان عن صحتك؟ (10)

الاضطرابات الصحية، التي تصيب أجسامنا من الداخل تظهر في كثير من الأحيان على شكل تغيرات في لون الجلد، العينين، اللسان وغير ذلك هناك أطباء يكفهم النظر إلى لون لسان المريض أو عينيه أو جلده ليعرفوا علته والواقع أن التغيرات اللونية التي تظهر علينا ليست إلا انعكاس لما يدور بداخل الجسم وتعتبر الكبد أكثر الأعضاء الداخلية تعرضاً للاضطرابات فهي مسؤولة عن تحويل المواد التي تمر بها أو التخلص منها ما يجعل منها مصنعاً كيميائياً فعليا غير أن الكبد ليست العضو الوحيد الذي تتم ترجمة اضطراباته على شكل تغيرات في ألوان أعضائنا الخارجية، فالقلب والرئتان أيضاً ترسل إشارات ملونة عندما تتعرض للاضطرابات وليس الجلد الوحيد الذي تنعكس عليه هذه الإشارات بل هناك الأظفار والأغشية المخاطية والعينان واللسان، وحتى الفضلات التي نخرجها من أجسامنا كلها يمكن أن تتغير ألوانها عند إصابتنا ببعض الأمراض. ومن هنا كان ضرورة الانتباه إلى الإشارات اللونية التي تظهر علينا ومحاولة فهمها.

1-الجلد:

اللون الأصفر: عندما يصبح لون الجلد أصفر فهذا مؤشر على مرض الكبد. فهولم يعد قادراً على استخراج مادة «بيليروبين» الصفراء من الدم وتحويلها والتخلص منها بعد ذلك عن طريق المرارة أو الصفراء وتكون النتيجة بقاء هذه المادة في الدم وتلون الجلد باللون الأصفر الذي يميز مرض اليرقان.

اللون الأبيض: يفقد الوجه لونه المعتاد ويصبح أبيض فجأة قبل الإصابة بتوعلك أو عند تدني مستوى سكر الدم ويعود سبب ذلك إلى تضيق مؤقت في الأوعية الدموية كذلك قد يعكس الالبيضاخ غير الطبيعي والمتواصل في البشرة إصابة بفقر الدم.

اللون الأحمر: إحمرار الجلد ينتج عادة عن التعرض الطويل لأشعة الشمس وغني عن الذكر أنه يحدث أيضاً تحت تأثير الانفعالات الشديدة مثل الغضب الشديد أو الحياء والخجل.

اللون الأزرق: تترك الضربات أو السقطات على جلدنا بقعاً زرقاء تدوم بضعة أيام ثم يتحول لونها تدريجياً إلى الأصفر قبل أن يختفي. إن تغيير الألوان هذا يترجم الاختصاص التدريجي للدم الذي خرج من الأوعية الشعرية المجاورة للمنطقة المصابة.

2- العينان:

اللون الأصفر: عندما يميل بياض العين إلى الاصفرار فهذا يدل على أن الكبد لا تقوم بوظيفتها كما يجب فاللون الأصفر كما ذكرنا بالنسبة إلى الجلد هو مؤشر للإصابة باليرقان.

اللون الأحمر: يشير الأحمر في العينين في معظم الأحيان إلى إصابة بالتهاب في الملتحمة أو الرمد. وقد يكون ذلك ناتجاً عن عدوى أو عن تحسس تجاه مادة ما (غبار الطلع، العدسات اللاصقة، مستحضرات التجميل).

3- الأظفار:

اللون الزهري: إن اللون الزهري المتسق على الأظفار بأكملها هو دليل صحة جيدة.

اللون الأسود: إنه التطور الطبيعي للصدمات أو الضربات وانسكاب الدم الناتج عنها (مثلما يحصل عند انحشار إصبع في الباب). ويزول هذا اللون تدريجياً مع صعود الجزء المسود في الظفر في اتجاه الأعلى على إيقاع النمو الطبيعي للظفر.

اللون الأبيض: عندما تزيد سماكة الظفر وينتشر على سطحه ما يشبه الثقوب الصغيرة ويصبح لونه أبيض فربما كان ذلك مؤشراً للإصابة بالصدفية وهو مرض يصيب الجلد عادة وإذا كان الظفر هشاً سهل القضم فربما يكون ذلك ناتجاً عن إصابة بالفطريات.

اللون الأزرق: في لون الأظفار يعكس نقص الأوكسجين في الدم يحدث ذلك عادة في حالات القصور النفسي أو في بعض حالات الاضطرابات القلبية.

4-الشفتان:

اللون الأزرق: تصبح الشفتان زرقاوين عند الشعور بالبرد، ويحدث ذلك عادة عند الخروج من مياه البحر الباردة، بعد السباحة ويكفي الركض قليلاً على الشاطئ حتى تستعيد الشفتان لونهما الطبيعي. أما إذا كان لون الشفتين يميل إلى الأزرق أو البنفسجي من دون التعرض للبرد، فإن ذلك يعكس نقص الأوكسجين في الدم، أو قصوراً في جهاز التنفس.

5-اللسان:

اللون الأبيض: يكون أبيضاً من اللسان ناتجاً عادة عن الجفاف إما لأننا ننام وفمنا مفتوح (بسبب إصابتنا بالزكام مثلاً) وإما نتيجة عسر الهضم كذلك يمكن أن يصبح اللسان أبيض اللون نتيجة تناولنا أدوية تخفف الإفرازات اللعابية مثل مضادات الاكتئاب وتظهر أحياناً ترسبات بيضاء على اللسان تسببها الفطريات وهي مألوفة لدى الأطفال أو بعد تناول بعض المضادات الحيوية.

اللون الأحمر: إذا كان اللون الأحمر قانياً ومنقطاً بنقاط صغيرة أغمق لوناً فيكون إشارة إلى الإصابة بالحمى القرمزية.

اللون الأصفر: ظهور «حفر» صغيرة يميل لونها إلى الأصفر على اللسان تشير إلى الإصابة بالقلاع وهي غالباً ما تختفي من تلقاء نفسها أما إذا كانت هذه الحفر على شكل تقرحات مؤلمة ذات قاعدة صلبة فيجب استشارة الطبيب بشأنها.

النساء يفضلن الألوان المرتبطة بالفواكه (11)

في واحدة من الدراسات الأولى التي تظهر علمياً أن هناك تفضيلات للون بناء على نوع الجنس قال باحثون الأولاد يفضلون اللون الأزرق بينما تفضل الفتيات اللون القرنفلي.

وقال الباحثون إن هذه الاختلافات ربما يكون لها أساس في النشوء والتطور والذي بموجبه اتجهت الإناث في تفضيل الألوان الضاربة إلى الحمرة المرتبطة بالفواكه الأكثر نضجا والظاهر الأكثر صحة، وهناك دراسات في الأوانة الأخيرة أشارت إلى أن هناك تفضيلاً عاماً للون الأزرق لكن لم يكن هناك دليل سابق يدعم فكرة الاختلاف في تفضيل الألوان على أساس نوع الجنس كما تقول انيا هولبرت عالمة طب الأعصاب بجامعة نيو كاسل التي أشرفت على الدراسة وكتبت في دورية علوم الأحياء الحالة كرنت بيولوجي تقول: نتكهن بأن الاختلاف في التفضيل بين نوع الجنس ينبع من التخصص الوظيفي الخاص بكل من الرجل والمرأة في العمل فهناك سبب بيولوجي لتفضيل الأشياء الضاربة إلى الحمرة ففي هذه الدراسة طلب الباحثون من مجموعة من الرجال والنساء النظر إلى حوالي ألف زوج من المستطيلات الملونة على شاشة كمبيوتر بحجرة مظلمة والتقاط المستطيلات التي يفضلونها في أسرع وقت ممكن وبعد ذلك صنف هولبرت وزملاء لها النتائج عبر طيف الألوان ووجدوا أنه بينما يفضل الرجل اللون الأزرق إلا أن النساء انجذبن باتجاه النهاية الضاربة إلى الحمرة بشكل أكبر من الطيف الأزرق وقالت: النساء لديهن نمط واضح جداً فهو قليل في اللونين الأصفر والأخضر ويزيد ليبلغ ذروته في اللون الضارب للارجواني إلى الضارب إلى الحمرة وتعتقد هولبرت أن تفضيل النساء للون القرنفلي ربما ينبع من تطور لتفضيل طبيعي بشكل عام للون الأزرق وقالت عندما تضيف هذه الألوان معا تحصل على الألوان التي يفضلونها حقيقية تحصل على الأحمر الضارب إلى الزرقة هو نوع من الأرجواني الفاتح أو القرنفلي، وقالت هولبرت أنه بالنسبة للرجل فإن التفكير في الألوان أقل أهمية نظراً لأن الصيادين كانوا

بحاجة لرصد أشياء عادة ما يكون لونها داكنا ويستهدفونها بأدوات الصيد
وبالنسبة لحواء ربما يكون هناك سبب مختلف لالتقاط تفاحة ما وقالت
هولبرت: الأحمر هو لون ثمرة جيدة ناضجة.



لون أظافرك يكشف حالتك الصحية والنفسية

على الرغم من صغر حجمها وضآلتها - تعتبر الأظافر مؤشراً مهماً على صحة الإنسان، وما إذا كان الجسم يعاني من نقص في الفيتامينات يحتاج معها إلى نظام غذائي جديد يشمل أنواعاً معينة من الأطعمة التي تحتوي على عناصر حيوية وضرورية لبناء أظافر صحية وقوية تنعكس على الصحة العامة، وباعتبار أنها، أي الأظافر تحتوي بصفة رئيسية على الكيراتين وهو نفس البروتين الموجود في الشعر والبشرة، فإن أي نظام غذائي يستهدف تحسين صحتها ينعكس بشكل مباشر وإيجابي عليهما ومشاكل الأظافر كثيرة نذكر منها اللينة والمتشقة والضعيفة التي يسهل كسرها والمطاطية وغيرها، ويؤكد الأطباء على علاقة هذه العلامات بالصحة العامة بالقول إن هذه العلامات التي تظهر على الأظافر تشير إلى وجود خلل ما بصحة الجسم ككل، عندما تظهر عليها بعض البقع البيضاء فهذا يشير إلى نقص في عنصر الزنك، أو إلى تعرض الأظافر لضربة شمس أو إصابة قوية، كما قد يكون هناك اصفرار أو زيادة في سمك سطح الظفر، دلالة على الإصابة بمرض ما، أو ناتجا عن تعاطي أدوية معينة، أما عندما تتسم الأظافر بانحناءات غير طبيعية، فهذا يعني وجود مرض ما بالجسم أو أنه يعاني من نقص حاد في الحديد بينما تشير الخطوط الأفقية إلى وجود مشكلة في النظام الغذائي أو إجهاد عام والخطوط البيضاء إلى نقص في الكالسيوم مما يؤكد على أهمية التغذية في صحة الأظافر.

لذلك وللحصول على أظافر قوية وصحية، ينصح الخبراء بتعزيز النظام الغذائي اليومي بمجموعة إضافية من العناصر التالية:

البروتين: يجب الحرص على تناول 50 جراماً من اللحم الأحمر أو الصويا أو السمك أو البيض مع تناول كوب من الحليب يومياً للحصول على الكالسيوم والبروتين في الوقت ذاته.

الحبوب: ضرورة للحصول على فيتامين (هـ) وفيتامين (ب) المركب إلى جانب السليكا والمعادن، وكلها تتوفر في الأرز الأسمر والخبز الأسمر والشوفان.

الحديد: يتوفر في الفاكهة والخضراوات الطازجة خاصة الجزر والسبانخ والجرجير والتوت والبطاطا. ويؤكد الخبراء على ضرورة الاهتمام بعنصر الحديد على وجه الخصوص إذا كانت أظافرك صفراء أو باهتة لأن ذلك يشير إشارة واضحة إلى أن الشخص يعاني من فقر في الدم يجب أيضاً تناول أطعمة تحتوي على فيتامين (أ) إذا كانت الأظافر جافة وتتكسر بسهولة.

ومن أهم إرشادات العناية بالأظافر:

1- ضرورة حماية الأظافر بارتداء قفازات مطاطية مبطنة بالقطن عند القيام بأي نوع من أنواع التنظيف المنزلي، وبخاصة عند استعمال مواد كيميائية.

2- كل مساء وقبل النوم، تدليك الأظافر والمنطقة الجلدية المحيطة بها بزيت مرطب وإذا لم يتوفر عليك بزيت اللوز أو زيت الزيتون.

3- كل أسبوع أو عشرة أيام، نقع الأظافر في إناء به ماء دافئ ونصف ليمونة لتقوية الأظافر وإزالة البقع التي علفت بها خلال الأسبوع وأيضاً للمساعدة على امتصاص العناصر الغذائية، بعد ذلك تجفف الأظافر وتوضع في وعاء به حليب فاتر كامل الدسم يضاف إليه قليل من الأعشاب مثل الزعتر أو زيت مرطب لمدة عشر دقائق.

وأخيراً وليس آخراً - يحذر الأطباء، من الاستخدام المتزايد لطلاء الأظافر حتى لا تجهد الأظافر وتكتسب لونا أصفر يصعب التخلص منه، مع تجنب المبرد المعدني، والاستعاضة عنه بنوع مصنوع من ورق (الصنفرة).



لون يحمل إليك الإشراق وأخر يجذب الكآبة (12)

كيف بدأت علاقتك بالألوان؟

تقول لنا مشعلاني، الخبيرة بالألوان، أن عشقها للون كان دافعها للتخصص والعمل في مجال استشاري تجميلي جديد متعلق بالألوان وبما يسمى «ريوك» أي إعادة ترتيب المظهر، وهو يهدف إلى إرشاد الناس إلى لائحة الألوان التي تناسبهم تبعاً لأساس لون البشرة والعينين والشعر. وبما أن المرأة معنية بشكل خاص بكل ما يتعلق بجمال مظهرها وتحسينه فإن السيدة مشعلاني أولت اهتماماً خاصاً لمساعدة المرأة على اكتشاف الألوان التي تناسبها وبالتالي الاتجاه نحو مظهر جديد وماكياج جديد انطلاقاً من هذا الأساس.

«مجلة سيدتي» التقت مشعلاني في بيروت وحول الـ «ريلوك» وعلاقته بالألوان كان هذا الحوار. مجموعة الألوان الخاصة أو التي تليق بهذا الشخص، وبالنسبة للمرأة فإن عليها أن تجعل خياراتها في ألوان أزيائها و ماكياجها وصبغ شعرها من ضمن المجموعة المذكورة.

* ماذا يحدث إذا تعارضت ألوان الموضة الموسمية مع الألوان التي يتم تحديدها؟

مهما اختلفت ألوان الموضة خلال السنوات، فإن الألوان المختارة تبقى ثابتة، وعلى المرأة أن تحاول التوفيق بين المجموعة الخاصة بها وبين ألوان الموضة مثال على ذلك إذا كانت الموضة الطاغية اليوم هي اللون الزهري الذي قد لا ينتمي إلى لائحة خياراتها من الألوان المناسبة يمكنها عندئذ ارتداء اللون الزهري المائل إلى الأصفر المسمى «سرمون» وليس الزهري القوي.

* هل هناك ألوان محددة للسراوات وأخرى للشقراوات مثلاً؟

نحن لا نعتمد على هذا التصنيف، بل نصنف حسب أساس لون البشرة وهذا الأساس ينقسم إما إلى أصفر أو أزرق ويتم تحديد الألوان التي تليق بالمرأة بعد معرفة أساس لونها - فإذا كان أصفر، تتجه ألوانها نحو البرتقالي والقرميدي والبيج، أما إذا كان الأساس أزرق، فتتجه نحو الزهري، والبادنجاني والأحمر المائل إلى الأزرق، ويهمني أن أوضح أنه يمكن أن تكون البشرة سمراء أو شقراء في حين أن الأساس هو أصفر، وهذا ينطبق على الأساس الأزرق أيضاً.

* هل تؤيد إدخال الألوان على فستان العروس؟

أحب ذلك، ولا سيما إنني امرأة عاشقة للألوان أحب أن يكون فستان العروس فاتح اللون سواء كان زهرياً مائلاً إلى البيج أو أبيض زهرياً، أو بيجاً مائلاً إلى الذهبي، ولكنني لا أحب دخول لون قوي مثل الأحمر مثلاً.

* هل تدل اختيارات المرأة لألوان ملابسها على شخصيتها؟

يمكنني القول أن غالبية النساء اللواتي أعرفهن يحتل اللون الأسود نسبة 90% من خزانة ملابسهن، وهذا يدل على خوف ونقص ثقة بالنفس الألوان هي أفضل مؤشر على النفسية، ولكن هناك شيء مهم يجب أن نأخذه بعين الاعتبار، وهو أن المرأة حين ترتدي الألوان الصحيحة بالنسبة لها فإن ذلك سينعكس على وجهها إيجاباً في حين أن اللون الذي لا ينتمي إلى لائحة ألوانها يؤثر على وجهها سلباً ويجعلها تبدو كئيبة.

* ما هي العلاقة بين العمر ومجموعة الألوان المناسبة؟ وهل تتغير

لائحة الألوان تبعاً للتقدم في السن؟

ليس هناك عمر للألوان، الألوان التي تناسبك يوم ولادتك تبقى معك مدى العمر. وهذه الألوان لا تقتصر فقط على صباغ الشعر والماكياج والأزياء بل تشمل الإكسسوار والأحجار الكريمة أيضاً.

* هل تجيد المرأة العربية اختيار الألوان التي تليق بها؟

المرأة العربية تملك ذوقاً رفيعاً، ولكنها في معظم الأحيان تأخذ بالמושضة، ويعجبها التصميم، فلا تراعي مسألة اللون كثيراً، ثم سرعان ما ترمي القطعة التي اشتريتها في الخزانة، وهذا يعود لا شعورياً إلى عدم ملائمة اللون لها مما يسبب نفورها من القطعة في حين أن المرأة عندما

تشتري ملابس بألوان من ضمن اللائحة التي تناسبها فإنها لا تمل منها على الإطلاق.

*** هل يشاطرك أولادك اهتمامك باللون؟ وهل حددت لهم مجموعاتهم من الألوان؟**

بالطبع ابنتي لديها مجموعتها التي لا تخرج عنها، وولدي أيضاً وهم مثلي لا يحدون أبداً عن لائحة ألوانهم وهذا ما اعتمدته أيضاً في خياراتي لأثاث المنزل وألوان الستائر والجدران وكذلك السيارة.

نصائح ملونة:

إذا كنت ترغبين في الظهور كما لو أنك أقل وزناً، فعليك باختيار زي أحادي اللون، فلا ترتدي مثلاً قميصاً بلون مغاير للون البنطلون.

* لا تهدي صديقتك أو والدتك أو أي من معارفك قطعة ملابس دون أن تكوني على علم بمجموعة الألوان الخاصة بها وإلا بقيت هديتك حبيسة في الخزانة.

* إذا كنت متوجهة إلى موعد تعلقين عليه آمالاً كبيرة فاحرصي على أن تكون ألوان ملابسك من ضمن لائحة ألوانك الخاصة، لأن هذا يعطي انطباعاً حسناً لدى من تقابلينه والعكس صحيح.

* إذا كانت القطعة التي أعجبتك تتضمن أكثر من لون، فاخترها على أساس أن تكون الألوان الطاغية فيها هي من ضمن لائحة ألوانك أي بنسبة 4 من أصل خمسة ألوان ظاهرة في القطعة.

* راعي لائحة ألوان زوجك وإذا كانت مغايرة لألوانك فلا تقرضي عليه ألواناً لا تنتمي إليه كأن تشتري له قميصاً بلون يعجبك أنت وترينه جميلاً عليه في عيونك في حين لا يستسيغه هو.

* أفضل لون للمناسبات الكبيرة والسهرات هو اللون الأسود فإذا كان لا ينتمي إلى مجموعتك الخاصة من الألوان يمكنك أن تطعميه بشال أو إكسسوار أو أية قطعة من لائحة ألوانك.



الألوان ومدى تأثيرها على نفسية المرأة

حيث تتحكم الألوان في نفسية المرأة بدرجة كبيرة بحيث تتعامل مع الألوان بسلوكية معينة حسب اللون المتواجد داخل المنزل مثال لذلك غرفة الصالة يفضل فيها استخدام الألوان الهادئة المناسبة حيث تضيف على نفسية الإنسان الراحة والاطمئنان وكذلك غرفة النوم يفضل استخدام اللون الوردي مما يضيف على نفسية الزوجة جو رومانسي مريح للنفس.

كما يعكس لون غرفة الأطفال البهجة والمرح كالألوان الحارة مثل اللون الأصفر مع الأحمر والأخضر مع الأزرق يتم تماذج هذه الألوان وتداخلها مع بعضها ويمكن استخدام بعض الألوان المعتادة في غرف الصالون والاستقبال والسفرة كل هذه الألوان المستخدمة داخل المنزل وتنوعها يجعل نفسية ربة المنزل في ديناميكية في حال تنقلها داخل المنزل حيث تشعر بالتنوع الجذاب من غرفة إلى غرفة وهنا لابد أن نشير إلى أن الإضاءة الطبيعية والصناعية تلعب دوراً أساسياً في إبراز جمال وحيوية اللون.



كيف لك أن تحلي لون بشرتك؟ (13)

معرفتنا بلون البشرة الفعلي خطوة أساسية في طريق العناية بالبشرة بل في تحديد كل ما يخص البشرة من مستحضرات إن كانت تجميلية أو علاجية وبغية الاستغلال الأمثل للملامح في إبراز كل ما يمكن أن يضيف لمسة جمالية.. وأجد من الضروري أن نفهم أولاً آلية لتحديد لون البشرة ومنها يمكن أن نخرج متوسعين لفهم طبيعة البشرة لنصل إلى نتائج مجدية في امتلاك مفاتيح العناية بالبشرة...

قد يبدو غريباً أن إحداهن لا تعرف لون بشرتها أو أن تعتقد أنها تعرف وهي حقيقة لا تعرف اللون أو درجته بالتحديد ونجدها تختار لون أساس لمجرد أنها أعجبت بمنظره رغم أنه من الطبيعي أن يختلف لون الجلد لديها عن لون جلد صديقتها وبالتالي فإن الأساس الناجح عند صديقتها ليس بالضرورة ناجحاً وجميلاً لبشرتها..

ولكي نخرج من هذه الحيرة يمكننا القول أننا جميعاً ننقسم في مجموعات لونية ولكل لون من هذه الألوان درجات نجعلها فيما يلي:

* الأصفر (ألوان البشرة العاجية بدون احمرار يذكر).

* البرتقالي (خليط من الأحمر والأصفر) وتدرج تحته درجات البشرة السمراء الغامقة.

* الأحمر (ويشمل البشرة المائلة إلى اللون الوردي والبنّي الفاتح وكذلك البشرة التي تتميز بالحمرة خاصة الخدين.

وبعد أن تقومي بتنظيف بشرتك قارني لون البشرة عندك مع هذه المجموعات من الألوان.

ويجدر بك الانتباه بعد ذلك أن لا تختاري أبداً أساساً من درجة لون خارج فئتك اللونية ويمكنك أن تختاري ضمن فئتك اللونية درجة من اللون أفتح أو أغمق من درجة لون بشرتك داخل نفس الفئة وذلك اعتماداً على فصول السنة والنتيجة التي ترغبين بالتوصل إليها.

وأسوق بين يديك تصنيف درجات اللون ما يناسبها ليسهل عليك بعد تحديد اللون معرفة ما يناسبه.

اللون الأصفر ودرجاته:

وهو درجتان فاتحة وأغمق:

البشرة الفاتحة: التي أساسها اللون الأصفر طبعاً دون أن تكون مشوبة بأي حمرة يمكن أن تستخدم الماكياج لامعة مصقولة ومنظرها طبيعي وجميل.

البشرة الأغمق: وأساسها اللون الأصفر هذه يمكن لصاحبتها أن تغطيها بطبقة منظرها طبيعي باستخدام الأساس ذي لون خفيف بيج فيه أكثر من مجرد أثر خفيف من الصفرة.

اللون البرتقالي ودرجاته:

في بعض الأحيان يتوافق هذا اللون مع بعض البقع الذهبية المتناثرة، يمكن لصاحبة هذه الدرجة اللونية أن تستخدم الأساس البيج الذي يميل إلى اللون البرتقالي الذي يغلب عليه اللون الأصفر أكثر من اللون الأحمر، ويضمن هذا اللون من الأساس نتائج مميزة ويبرز جمال الوجه ويغطي العيوب.

-البشرة ذات اللون البرتقالي المتوسط:

وتتميز صاحبة هذا اللون بوجود حمرة خفيفة على الخدين، يمكن لصاحبة هذه الدرجة من اللون البرتقالي أن تلجأ إلى درجة لون الأساس التي تحوي مزيجاً متوازناً من اللون الأحمر والأصفر أي الأساس ذي درجة اللون الأحمر المصفر الطبيعي.

-البشرة ذات اللون الذهبي:

وهي بشرة أكثر غمقاً من المتوسط ويشوبها النمش ولهذا ينبغي للمرأة أن تستخدم أساساً فيه ميل إلى الأحمر أكثر من اللون الأصفر ويمكن تسمية هذه البشرة أو تمييزها بالأسمرار الذهبي.

-البشرة ذات درجة اللون الأسمر الغامق:

والمرأة صاحبة هذه اللونية من البرتقالي تحتاج إلى أن تستخدم أساساً يمكنه إظهار السمار الغامق إلى جانب المسحة البرتقالية فيه وهو ما يمكن أن نطلق عليه اللون البسكويتي الغامق.

اللون الأحمر ودرجاته:

- البشرة ذات درجة اللون الوردي (البني الفاتح):

هذه البشرة تتميز بالحمرة البادية بشكل واضح على الخدين. وأنصح صاحبة هذه الدرجة اللونية بأن تستخدم الأساس ذا اللون الوردي الخفيف وبذلك يعطي هذه البشرة طبقة عليا من الماكياج خفيفة دافئة حيث إن اللون الوردي من الألوان الدافئة التي تتواجد بين الألوان المحصورة بين الأصفر والأحمر الغامق.

- البشرة ذات درجة اللون الوردي الأعمق:

الفتاة صاحبة هذه الدرجة اللونية تتبدى الحمرة على خدودها بشكل واضح وهذه أنصحها بأن تستخدم الأساس البيج المائل إلى الوردي الفاتح.

-البشرة السوداء:

فإن أفضل اختيار لها هو الأساس بدرجات اللون البرونزي يماثل بنهاية لون البشرة الطبيعي.

خذي كمية صغيرة من الأساس الذي تعتقدين أنه الملائم للون بشرتك وادعكي منه على جزء نظيف من بشرتك على حافة الفكين وهو المكان الذي يضمن أيضاً ألا تتركي حداً فاصلاً واضحاً بين الأساس الذي قمت بوضعه على وجهك والجلد العاري على رقبتك وفي مكان مضاء استعملي مرآتك لفحص لون عينة الأساس بعد عدة دقائق من وضعه واعملي على أن تكون الإضاءة طبيعية لأن الإضاءة الصناعية قد تغير الألوان بدرجة شديدة.

الأساس ذو درجة اللون المناسبة يتمازج لونه مع لون البشرة وكذلك يخفف الاختلاف في درجة اللون بين أجزاء بشرتك ويقضي على هذا الاختلاف ويعطيك لون بشرة يقارب الكمال.

وأنوه هنا إلى عدم فحص لون الأساس في منطقة أخرى على المعصم مثلاً أو الرقبة أو الخد لأن درجة لون بشرة الوجه وملمسها هنا يختلف عن بقية الجسم.

وبهذا تكونين قد تمكنت من تحديد لون بشرتك ودرجة هذا اللون وتمكنت من اختيار الأساس المناسب للون بشرتك وبات بإمكانك أن تبرز ما يمكن لوجهك أن يعطيه من جمال إذا أحسنت العناية به وأجدت استخدام كريم الأساس ولونه ودرجة اللون.



الألوان المناسبة للون بشرتك

ألوان الماكياج المثالية الرائعة قليلة ومتفاوتة وهي الألوان التي تبدو مريحة لعينيك كما ترتاحين في زيك المفضل وكما تعرف أي امرأة – لديها درج مليء بأحمر الشفاه غير المستخدم – إن عليها تجربة كل الألوان المطروحة على شفاها حتى تجد ما يناسبها تماماً بل وتخزين هذا اللون عند أي شائعة عن توقف إنتاجه.. عموماً كلما كان لون بشرتك فاتحاً كلما لزم عليك استخدام ألوان أفتح، وبكميات أخف ودعينا نستعين هنا بآراء الخبراء الذين سيساعدونك كي تجدي أفضل الألوان التي تناسب لون بشرتك.

البشرة المتوسطة :

تتاح أمام النساء ذوات البشرة المتوسطة اختيارات أوسع من أفضل المنتجات ولكنهن يقعن في خطأ شائع حين يخترن كريم أساس يحتوي على لون وردي كثيف، الشيء الآخر الذي يرفضه الخبراء بشدة استخدام بودرة شفافة بدلاً من استخدام بودرة بلون دافئ.

بشرة بلا عيوب:

كريم الأساس المحتوي على اللون الأصفر يبدو طبيعياً أكبر خصوصاً اللون البيج المحايد، حيث يبعث دفناً على البشرة وللحصول على مظهر طبيعي جداً ضع كريم الأساس في الأماكن التي تحتاج لذلك حتى يتوازن لون البشرة وتتم تغطية أي عيوب.

إن استخدام الألوان الفاتحة جداً يجعلك شاحبة في حين أن الألوان الغامقة جداً تضفي مظهراً بغيضاً.

لون الفحم والإردواز:

ستجد النساء ذوات البشرة المتوسطة أن معظم الألوان تناسب أعينهن ولكن ألوان الظلال الطبيعية المدخنة مثل الأسود المخضر ولون الفحم ولون الإردواز – الرمادي الغامق – وهي التي تنجح وتكون عملية جداً معهن. ومع ذلك فمن الأفضل الابتعاد عن الألوان الحادة.

وإذا رغبت في إضفاء مزيد من الدراما لحضور الأعراس والمناسبات الليلية، فالأمر سهل فقط ضعي طبقتين لتأكيد لون ظل الجفون ولتكن الطبقة الثانية باستخدام فرشاة مبللة.

أحمر الخدود:

يقترح عليك خبراء التجميل استخدام حمرة خدود مصفرة لأنها تعطي تأثيراً طبيعياً جداً، وتضفي صحة على الوجه، ثم أضيفي لون الخوخ على المنطقة البارزة في الخد.

أحمر شفاه غني :

معظم ذوات البشرة المتوسطة بشعر أشقر يبدن رائعات في أحمر الشفاه المحايد أو الوردي المائل إلى البني في حين أن ذوات الشعر الغامق مع بشرة متوسطة يناسبهن الألوان الأغنى والأكثر دفئاً مثل لون الزبيب أو القرنفل.

إذا لم تقنعي كلياً بلون أحمر الشفاه حاولي تعديله بإضافة ملمع أو باستخدام قلم تحديد الشفاه حتى تحسلي على التأثير الذي ترغبين فيه.

البشرة الخمرية:

يطلقون عليها عموماً بشرة نساء البحر المتوسط ويناسبهن الألوان الدافئة ولدى ذوات البشرة الخمرية والبشرة السمراء ميل إلى استخدام كل درجات البني فتكون النتيجة باهتة أحادية اللون. لا للشحوب

من الصعب العثور على اللون المناسب لكريم الأساس لذوات البشرة الخمرية فالأساس بدرجاته، الوردي والبرتقالي يظهر على البشرة وكأنه قناع فاحرصي على اختيار أساس يحتوي على اللون الأصفر على ألا يكون غامقاً، وقد أحببت معظم النساء هذا الأساس لأنه لا يظهرهن شاحبات، وإنما يضيفي دفناً على وجوههن.

عيون مشرقة:

مزيج البنات يتساوى مع اللون الطيني « التيراكوتا » والبنفسجي في إضفاء إشراقة على العيون. أما اللون الأبيض اللؤلؤي والرمادي الغامق والبني الترابي فكلها ستضيفي مظهراً شاحباً كشحوب الموتى، ويجب استخدام ظلال بألوان مشرقة على العين مثل المرجاني والفوشيا ولكن يجب استخدامها باعتدال حتى يكون المظهر النهائي غير متكلف.

خطة محكمة للخدود:

تتجح معظم ألوان أحمر الخدود الدافئة بما في ذلك التيراكوتا أو البرونز.. ومن الألوان الجميلة أيضاً لون الخوخ.

الأحمر ولون الخوخ :

لاختيار لون أحمر شفاه طبيعي تتصحك خبيرة التجميل باختيار البيج الوردي أو الأحمر أو الخوخي أما للأعراس والحفلات فاختراري الأحمر الداكن أو البني الشفاف أو يمكنك وضع ملمع الشفاه وحده أو فوق أحمر الشفاه.

البشرة السمراء:

تناسب ألوان ظلال العيون البنفسجية والبنية و « التيراكوتا » ذوات البشرة السمراء كما توصي خبيرة التجميل باستخدام تركيبات ذات ألوان كثيفة لأنها تبقى على البشرة وتنبض لوقت أطول.

أفضل كريم أساس:

يختلف لون البشرة من منطقة لأخرى من مناطق الوجه إذن فالأمر يستحق اقتناء درجتين أو حتى ثلاث درجات من لون كريم الأساس.. عموماً يناسب كريم الأساس الذهبي البشرة السمراء الأفاتح في حين تحتاج البشرة السمراء الداكنة إلى كريم أساس ضارب إلى الزرقة أما البشرة السمراء المتوسطة فيناسبها كريم أساس ضارب للأصفر المحمر. ومن الصعب على شركات مواد التجميل أن تصنع ألواناً دافئة صفراء بهذه النوعية دون أن يبدو اللون شاحباً أو برتقالياً، وننصح أيضاً أثناء بحثك عن اللون أن تختاري تركيبة خالية من الزيوت كي تستطيعي التحكم في وضعها وتظل وقتاً أطول على بشرتك.

حمرة خدود فعالة :

كي تبدو حمرة الخدود فعالة على البشرة السمراء توصي خبيرة التجميل باستخدام ألوان دافئة للغاية فالبرقوقي الغامق أو التيراكوتا الغامق الغني سيكون الأفضل.

شفاه ملساء:

اللون البني الشفاف هو الأفضل لشفاه ذوات البشرة السمراء ولإضفاء مزيد من الحرارة في المساء اختاري اللون البني المائل إلى الأحمر أو البني الصريح وبوضع طبقة من ملمع الشفاه سيزداد سحر أكثر وأكثر.



البشرة والألوان التي تناسبها (14)

إن الله سبحانه وتعالى قد خص الإنسان بالذات دون الخلائق بجمال الوجه وأول ما تقع عليه العين هو الوجه لذلك علينا أن نعطيهِ أبلغ اهتماماتنا.

وأكثر من يهتم بجمال الوجه هي المرأة فإن المرأة لا تمنع من بذل أي مجهود أو دفع أي مبلغ في سبيل جمال وجهها وذلك ليس بعيب إن الله سبحانه خلق المرأة بفطرتها عاشقة للجمال.

ولكن هل الجمال هو المبالغة في اقتناء الماركات الغالية من أدوات الزينة؟ بل الجمال هو أولاً جمال النفس وإخلاؤها من جميع التوترات النفسية وآثار الغيرة والحقد، الجمال في حبنا للآخرين، الجمال هو ابتسامة جميلة ووجه صحي مشرق، إن البحث عن كل ما هو جميل أمر في غاية الإثارة.

كما يجب عليك أولاً أن تهتمي بتغذية البشرة والمداومة على تنظيفها وأن تختاري دائماً ما يناسبك من أدوات الزينة، أبحثي دائماً عن كل ما هو أقرب لطبيعتك، ولكي تتعرفي على شخصيتك لا بد أن تعرفي أن لكل بشرة لون غالب مهما كانت هذه البشرة سمراء أو بيضاء، ألم تسألي نفسك لماذا عندما أرتدي لون معين أحس معه أنني أجمل؟ هذا لأن لكل بشرة لونها الغالب يمكنك أن تعرفي أي الألوان تناسبك بهذا الاختبار خذي منديل أو قطعة قماش فضية اللون وقارنيه أمام المرأة مع لون بشرتك وخذي قطعة قماش ذهبية وقارنيه مع بشرتك إذا كانت بشرتك أفضل مع الفضي فأنت باردة أما إذا كانت بشرتك أفضل مع الذهبي فأنت دافئة أما إذا كانت بشرتك أفضل مع الاثنين فأنت محايدة الألوان التي تناسب الباردات هي الأساسيات الزرقاء أما الألوان التي تناسب الدافئات فهي الأساسيات الذهبية والصفراء أما المحايدات فهن محظوظات لأن جميع الألوان تناسبهم.

وهذه الألوان للشعر والعين والشفاه والملابس للدافئات.
الشعر للدافئة:

ون الشعر للدافئة هو بني غامق، عسلي، أشقر.

لوان العين:

نية، خضراء، زرقاء.

لوان الشفاه:

لمرجاني، النحاسي والدافئات ذوات البشرة السمراء البرونز ولون

القهوة.

لون الظلال:

البرونز، الدراقي، العاجي.

لون الملابس:

الأصفر، البرتقالي، النحاسي، الكاكي، الدراقي، المرجاني، الصدئي.

الألوان التي تناسب الباردات

لون الشعر:

الأشقر، المحمر، أسود، بني غامق.

ألوان الشفاه:

الخمري، الفوشيا، الأحمر، الكرز، العنابي، البنفسجي المزرق.

ألوان الظل:

أزرق، وردي، فوشيا، بنفسجي.

ألوان الملابس:

أحمر، الكرز، الفوشيا، أرجواني مزرق، أحمر داكن، قرمزي

وأزرق.

أما المحايدات فهن محظوظات ويمكنهم استعمال جميع الألوان كما لا

ننسى أن لكل بشرة لون غالب.

تعرفني على نوع بشرتك:

قد لا تدركين أن بشرتك مثل مقياس الحرارة وهي تعبر عن حالتك

الصحية والنفسية وتعبر عن أسلوب حياتك وهناك عوامل لها تأثير على

حالة البشرة فمثلاً الوراثة والحالة الصحية والمؤثرات الداخلية والخارجية،

مثل الشمس الكيماويات - المؤثرات الداخلية هي المرض، الحالة النفسية كما

إن الوراثة هي أحد العناصر الأساسية.

لونك بشرتك يحدد لون الأساس

الأساس المضغوط هو إحدى مهارات فن التجميل التي تحتاجها المرأة لتزيد جمالها جمالاً وتعالج أو تخفي بعض ما تحتاج المرأة إلى معالجته أو إخفائه وهو يعطي طبقة عليا نهائية ناعمة مطفاة "و غير متألثة " لا تجعل البشرة تبدو لامعة و دهنية، كما أن بعض الأساس المضغوط يمكن وضعه باستعمال إسفنجة ناشفة والتجربة فقط تعلمك مقدار الأساس الذي تحتاجين إلى وضعه وإذا وضعت أكثر من اللازم فامسحي وجهك بالإسفنجة مرة أخرى دون تحميل الإسفنجة بالأساس من جديد.

كيف يمكنك وضع الأساس المضغوط؟

- 1- أبعدي شعرك عن وجهك. استعملي منظفاً ومرطباً للوجه والرقبة، انتظري خمس دقائق على الأقل حتى تنتشرب بشرتك المرطب تماماً.
 - 2- امسحي بالإسفنجة برفق على الأساس وإذا كنت تستعملين أساس يحتاج إلى الاستعانة بالماء فرطبي إسفنجة تجميل و اعصري الماء الزائد كلما زاد الماء في الإسفنجة زاد الأساس.
 - 3- مري على المساحات الكبرى من وجهك أولاً: الخدين والجبهة ومنطقة عبر الجبهة وعلى امتداد الأنف وإلى الذقن وغطيها بمساحات خفيفة متساوية من الأساس وتتبعي الانحناءات الطبيعية لها.
 - 4- ادمجي الأساس تماماً تحت خط الفك ثم أسفل منه إلى الرقبة للوصول إلى نتيجة طبيعية وتجنبي ظهور خطوط تفرق بين الألوان.
 - 5- احذري أن تضعي أساساً أكثر مما ينبغي حول خط الشعر.
- وأخيراً تأكدي من أن وجهك قد غطي بالأساس بنعومة وتساو استعملي مخفياً للعيوب على أي بقع أو نمش أو عيوب مازالت ترى رغم الأساس.

أنواع البشرة ولون الأساس المناسب:

البشرة السوداء:

الأساس ذو اللون البيج الدافئ والبنّي الذهبي والبرجندي "الأرجواني المائل إلى الحمرة " والبرتقالي المائل قليلاً إلى اللون البنّي هي الاختيارات المأمونة غير المجازفة للبشرة السوداء... كوني أكثر جرأة بتكوين اختلاف

أشد عن طريق استعمال الألوان الأرجوانية الفاتحة "الليكية" اللؤلؤية والألوان الزرقاء الزاهية.

البشرة السمراء الغامقة " الزيتونية ":

وكذلك الشعر الداكن يناسبها أساس ألوانه دافئة أي من الأصفر الغامق والبرتقالي إلى الأحمر الغامق مظهرها قوي لكنه طبيعي الألوان البنفسجية الداكنة والوردية الغامقة والألوان الزرقاء النفطية " أي الزرقاء المائلة إلى الأسود " هي بدائل غير تقليدية وتعطي تألُقاً إضافياً.

وإذا كانت صاحبة هذه البشرة يتوج وجهها الشعر البني الفاتح فمن المناسب لها استخدام أساس من الألوان المخالطة " التحتية أو الفرعية " للزيتوني الفاتح بشذراته الذهبية تحيىها وتنعشها الألوان الدافئة مثل اللون البرتقالي المائل للبني واللون الخوخى والألوان البنية الهادئة، والألوان الأرجوانية المتوسطة اللؤلؤية والألوان الرمادية والأرجوانية تتمثل بدائل زاهية درامية.

البشرة البيضاء:

مع الشعر الأحمر: ذوات البشرة البيضاء والشعر الأحمر منظرهن رائع عند وضع ماكياجات بألوان دافئة (أي الألوان من الأصفر الغامق إلى الأحمر الغامق) التي تدعم ألوانهن القشدية الطبيعية. لكن الألوان الزاهية تخلق تبايناً " اختلافاً " مثيراً واللون الأزرق واللون البرونزي منظرهما رائع مع العيون الزرقاء.



ابتسامة المرأة بالألوان (15)

الضحك.. حالة انفعالية يتمدد فيها الفم والشفتان لتعكس رد فعل الإنسان وأثبتت الأبحاث أن الإنسان الضحاك أطول عمراً وأفضل صحة وشباباً من الآخر الذي يخيم الحزن على حياته ويظل متجهماً وعابساً طوال الوقت والابتسامة صورة من صور الضحك ومن خلالها توصل علماء النفس والاجتماع إلى تحديد شخصية الإنسان فالابتسامة قادرة على البوح بحقائق وأسرار النفس البشرية وقد تم تحديد وتقسيم الابتسامة إلى أنواع مختلفة.. وكل نوع يكشف عن حالة خاصة به وعن الملامح الرئيسية لشخصية صاحب الابتسامة فالابتسامة الصافية الصادرة من القلب هي التي تضيء الوجه وتجعل جبهة الوجه في حالة استرخاء وأصحابها يتميزون بالإخلاص وقوة الشخصية والتفاني في العمل والتفاؤل رقيقهم الدائم في الحياة.. وهؤلاء يعرفون حقيقة قدراتهم وصادقون مع أنفسهم ومع الآخرين.. ويحركهم العقل والمنطق ويفضلون التعامل مع الأذكى والأقوياء.. أما الأشخاص الذين يحبون السيطرة والتعالي والاستهانة بقدرات الآخرين فهؤلاء ابتسامتهم ساخرة دائماً حيث تتجه فيها زاويتا الفم إلى أسفل ويأتي الشخص المتردد قليل الصبر والقدرة على التحمل فابتسامته مقتضية.. أما الابتسامة المصطنعة فتبدو ملامحها على الوجه معروفة دائماً للآخرين وأصحابها غير صريحين مع الآخرين ويميلون دائماً إلى سماع كلمات المديح التي تصل إلى درجة النفاق وهناك شكل من أشكال الابتسامة يعتمد فيه صاحبها على الضغط على شفته السفلي..

فهذه تكشف عن طبيعته المتقلبة واللوامية.. فهو كثير اللوم على الآخرين وذو طبيعة متقلبة دائماً.. وتأتي الابتسامة الجادة الواضحة لتعكس تفاؤل صاحبها وصدقه مع نفسه والآخرين وهذا الشخص يطلق عليه «اللي في قلبه على لسانه» فكل ما يكنه في قلبه من مشاعر ينطق به لسانه دائماً..

بالألوان:

ولأن ابتساماة المرأة لها وقع السحر في قلوب الرجال فقد قسمها علماء النفس والاجتماع إلى ألوان ولكل لون معنى وهذا المعنى يكشف عن شخصيتها الكامنة فالمرأة الغيورة الماكرة ابتسامتها صفراء ومدمرة وتكيد المكائد لزوجها إذا ما شعرت بالغيرة عليه.

أما المرأة المادية التي يجذبها الرجل ذو النفوذ والمال والطموحة فابتسامتها وفقاً للتصنيف حمراء وهذه الابتساماة واضحة وتدل على المعنى الذي تريد صاحبه إرساله للآخرين وخاصة الرجال.

وتأتي الزوجة المخلصة الوفية لزوجها بابتسامتها الخضراء التي تحمل الأمل وتشعر من حولها بالطمأنينة والأمان.

أما المرأة الذكية التي تعرف أهدافها جيداً وكيفية تحقيقها فابتسامتها هادئة ولا تظهر أي جزء من أسنانها عندما تبتسم وهذه المرأة طموحاتها لا تنتهي وتستطيع اقتحام قلوب الرجال بابتسامتها الهادئة.

أما المرأة الخجولة فابتسامتها عنواناً لها وتأتي خجولة أيضاً وهذه المرأة تبدو ابتسامتها مختلفة ورقيقة والخل الذي يحيط بها ويسيطر عليها يمنحها سحراً خاصاً.

أشهر الابتسامات في التاريخ

ولأن ابتساماة المرأة سلاحها الخطير الذي تشهره دائماً في مواجهة أعتى المشاكل ففي موسوعة عن أشهر ابتسامات المرأة عبر التاريخ كانت ابتساماة حواء هي سلاحها الفتاك للإيقاع بأعتى الرجال فعندها ابتسمت كليوباترا فتنت قيصر روما واودت بحياة انطونيو واستطاعت بابتسامتها الساحرة هدم أقوى إمبراطورية عرفها التاريخ.. أما آن بولين فعندما ابتسمت لهنري الثامن ملك إنجلترا هزت كيانه في الداخل وقام بفصل الدين عن الدولة حتى يتسنى له الزواج منها وعندما سأله عن السبب قال أن ابتساماة الحسناء أصدق من أنباء الكتب!

وجاءت ابتساماة الموناليزا للفنان الايطالي ليوناردو دافنشي أشهر ابتساماة في التاريخ فقد ظلت صاحبة الصورة تجلس أمامه لمدة ثلاث سنوات كاملة ليرسمها وكان لسحر ابتسامتها سبب في طول هذه المدة فانفعل بها دافنشي ونقلها من الأصل إلى الخيال..

أما ميس سمبسون فقد هزت العرش البريطاني عندما ابتسمت للملك ادوار الثامن وظل أسيراً لابتسامتها الساحرة وتنازل عن عرشه وهو يعلن على شعبه رسالته الأخيرة والتي قال فيها « صدقوني » إذا قلت لكم إنني وجدت مستحيلاً علي أن أحمل عبء تبعاتي الثقيلة وأن اقضي واجبات الملك كما أريد بغير مساعدة المرأة التي أحبها!

أما مارجريت تاتشر رئيسة وزراء بريطانيا السابقة والملقبة بالمرأة الحديدية فعندما ابتسمت في المسابقة التي أقيمت في لندن لاختيار أجمل شفتين فازت تاتشر بهذا اللقب وظلت تبتسم حتى فازت بمقعد رئاسة الوزراء مرتين متتاليتين!.



المرأة ذات الشعر الأحمر تتحمل الآلام أكثر من غيرها (16)

أكدت دراسة حديثة أن النساء ذوات الشعر الأحمر أكثر قدرة على تحمل الألم أكثر من الأخريات، جاء ذلك نتيجة دراسة أجراها العلماء من جامعة أدنبرة على أحد المورثات الجينية وعلاقته بأحمرار الشعر ومدى صمود النساء الحماوات أمام الآلام الجسدية مقارنة بغيرهن من النساء. غير أن الدراسة أفادت بأن هذا الأمر لا ينطبق على الرجال ومن المتوقع أن تقود هذه الدراسة إلى اكتشاف مواد تخدير وعقاقير جديدة لتسكين الآلام وقد نجح بحث جديد يقوده البروفسور إيان جاكسون من وحدة الجينات البشرية بمجلس البحوث الطبية في إثبات أن فأرات المختبرات ذوات الشعر الأحمر لديها قدرة أكبر على تحمل الألم مقارنة بغيرها من الإناث الأخريات من جنسها وهو ما يؤكد نتائج الأبحاث التي أجريت على النساء.

وأثبتت الدراسة أن تأثير الأدوية المسكنة لدى الحماوات يكون أكبر بمقدار ثلاثة أضعاف مقارنة بغيرهن من النساء الشقراوات أو السمرات أو حتى الرجال ولعل الفرق الكبير في الطريقة التي يتعامل بها المخ مع الآلام لدى الرجال والنساء تعكس الفروق الكبيرة بين الجنسين.



ماذا يعني لون العيون؟

- ❖ السوداء أو السمرء كثيراً تعني غيرة عاطفية في الحب.
- ❖ الزرقاء كثيراً أو البنفسجي تعني طهارة و غراماً عميقاً.
- ❖ الزرقاء قليلاً والنقية تعني خلقاً رضيعاً ووداعة.
- ❖ الزرقاء الشاحبة أو الفولاذية إذا كانت الأهداب تُرف فهي تعني الخداع والمكر.
- ❖ السمرء الضاربة للحمرة تعني حلاوة الخلق واللفظ والعاطفة، وكلما اشتدت سمرتها اشتدت عاطفتها.
- ❖ ذات الأشعة الخضراء تعني العزم والحكمة.
- ❖ الرمادية أو الرمادية المائلة إلى الاخضرار تعني توقد الذهن والاجتهاد والميل إلى الفنون.
- ❖ السمرء قليلاً أو الصفراء تعني التقلب.
- ❖ الخضراء تعني التدلل والخداع.



ألوان بديعة.. لعيون مشرقة

- ❖ لوضع ظلال العيون حدي الجفن الأعلى بقلم سائل أو جاف ثم ضعي طبقة خفيفة من ظلال العين الفاتحة تحت الحاجبين مباشرة وطبقة من الظلال الغامقة على الجفن.
- ❖ العيون السوداء والبنية: تناسبها ظلال العيون البنفسجية والبنية والبيج والرمادية والماسكرا السوداء والبنية اللون.
- ❖ العيون الزرقاء والرمادية: تناسبها كافة تدرجات اللون الأزرق والبيج والماسكرا الزرقاء والسوداء.
- ❖ فالماسكرا السوداء تناسب كافة ظلال العيون بتدرجاتها وتضفي على العيون مزيداً من الإشراق.
- ❖ أما استعمال الماسكرا البنية والزرقاء فيجب تحديد الجفن الأعلى بنفس لون الماسكرا المستخدمة.
- ❖ اختاري الماسكرا المقاومة للماء في الصيف الحارة كما في الأيام الممطرة أيضاً.
- ❖ للرموش القصيرة استخدمي الماسكرا التي تطيل الرموش وتفصلها عن بعضها.
- ❖ أما أحمر الشفاه فاختراري المناسب للون البشرة فتدرجات الألوان الزهرية والبرتقالية مناسبة لذوات البشرة البيضاء وصاحبات الشعر الأشقر.
- ❖ أما الألوان الحمراء والبنفسجية مناسبة لذوات البشرة الداكنة والشعر الأسود والألوان البنية والبيج فهي مناسبة للبشرة الحنطية والشعر الأسود.
- ❖ الشعر الأحمر يناسبه ألوان أحمر الشفاه البنية والبرونزية.

ريجيم الألوان (17)

إذا أردت أن تنقصي وزنك بعض الكيلو جرامات حتى تبدي رائعة، جربي هذا الريجيم الجديد.. أبدئي بالألوان وليس بالسعرات الحرارية وسترين نتائج المذهلة.

في هذا الوقت من السنة تمتلئ محلات السوبر ماركت بمختلف أنواع الخضراوات والفواكه الطازجة ذات الطعم الرائع والألوان الطبيعية التي تشبه قوس قزح.

صدقي أولاً تصدقي.. هناك ريجيم يسمى ريجيم الألوان يساعدك على إنقاص وزنك 10 كيلو جرامات تقريباً في الشهر إذا ما تناولت الكميات الصحية منه.

ما هو ريجيم الألوان؟

أغلب الناس يعرفون جيداً أن أضمن طريقة لإنقاص الوزن هي تقليل عدد السعرات الحرارية في الأغذية التي يتناولها الشخص، وأسهل طريقة لذلك – مع تجنب الشعور بالجوع – عن طريق تناول كميات أكثر من الطعام ذي السعرات الحرارية المنخفضة لكل 100 جرام، مثلاً التفاحة الصغيرة التي تزن 100 جرام تحتوي على 40 سعراً حرارياً بينما قطعة الشيكولاته من نفس الوزن تحتوي على 520 سعراً حرارياً، ومن الطبيعي أن يزيد هذا الفرق بين السعرات من وزن الشخص بشكل سريع، بينما إذا كنت تتناولين أطعمة مختلفة ذات سعرات قليلة فمن المؤكد أنك ستفقد وزنك بسهولة.

ويمكنك أن تتعرفي على الأغذية ذات السعرات المنخفضة (جيدة لإنقاص الوزن) وتلك التي تحتوي على سعرات عالية (غير جيدة) بمجرد النظر إلى ألوانها. فالأغذية ذات الألوان الزاهية مثل الأحمر والبرتقالي والأصفر والأزرق والأخضر والأرجواني سعراتها الحرارية قليلة على عكس الأغذية التي تميل إلى اللون الأشقر والبيج والكريمي والبني.

ريجيم السبعة أيام هذا الذي يعتمد على الألوان يوضح لك كيف تتناولين الطعام بشكل متوازن وتتمتعين بصحة جيدة في الوقت ذاته، وذلك بإتباع نظام غذائي غني بالأغذية ذات الألوان الزاهية. وبعد الانتهاء من المدة المحددة للريجيم يمكنك أن تقومي بتنظيم وجباتك بنفس نظام الألوان المتبع خلال فترة الريجيم.

أهمية الأغذية الملونة لصحتك:

وجد الباحثون أن المواد – التي تسمى (الكيماويات النباتية)، وهي المواد التي تعطي الفواكه والخضراوات ألوانها الزاهية – مهمة جداً لصحة الإنسان، لأنها تحافظ على إبقاء شرايين الجسم في حالة جيدة، وتقوي جهاز المناعة وتساعد الجسم على مقاومة الأمراض كما أنها تحد من ظهور علامات التقدم في العمر فيبدو الإنسان أصغر سناً لأنها تحافظ على نسبة الكلوراجين في الجسم.

دائرة الألوان:

تمثل دائرة الألوان هذه الريحيم المثالي لإنقاص الوزن عن طريق الألوان حيث تجدين أن الدائرة مقسمة إلى 6 أجزاء يمثل كل جزء منها نوعاً معيناً من الغذاء ويجب أن يقسم كل يوم من أيام الريحيم إلى نصفين بحيث يحتوي النصف الأول على أطعمة ذات ألوان زاهية بينما النصف الآخر على أطعمة ذات ألوان محايدة مثل النشويات (الخبز - البطاطس - المعكرونة - الأرز) أو البروتينات مثل (مثل الأسماك - الدجاج - اللحوم - البيض - الحليب - البقوليات).

وفي حال الرغبة في الحفاظ على قوام نحيف بشكل دائم يجب أن تحتوي كل وجبة على عناصر متساوية من حيث الكمية، أي بنسبة 50% من كلا النوعين من الأغذية الملونة من نفس النوع بحيث لا يكون نصف الوجبة كلها برتقالاً أو كلها أغذية خضراء مثلاً ابدئي بريحيم الألوان هذا لمدة 7 أيام وسترين النتيجة رائعة.

الأصفر:

الخضراوات والفواكه التي تميل إلى اللون الأصفر مثل الجريب فروت، والذرة الحلوة، والبطيخ والأناناس غنية بمضادات الأكسدة والكيمواويات النباتية التي تساعد على علاج العديد من المشكلات الصحية.

الأزرق والأرجواني

الفواكه والخضراوات التي تميل إلى اللون الأزرق والأرجواني (مثل التوت الأزرق والأحمر، الزبيب الأسود، البرقوق أو الخوخ، العنب الأسود، والبنجر الكرنب الأحمر) غنية بالمواد الملونة التي تساعد على مقاومة التجاعيد والحفاظ على مستوى السكر في الدم، كما أنها تحد من خطورة الإصابة بالسرطان وأمراض القلب والزهايمر.

الأخضر:

الفواكه والخضراوات الخضراء (مثل الخضراوات الورقية، الخس، بروكلي، القرنبيط، البازلاء، التفاح الأخضر، الكيوي، العنب الأخضر) غنية بمضادات الأكسدة التي تقلل من خطر الإصابة بالمياه الزرقاء في العين وتقوي الإبصار، كما أن الخضراوات الخضراء غنية أيضاً بالمواد الكيميائية المقاومة لمرض السرطان.

الأحمر والبرتقالي:

الفواكه والخضراوات ذات اللون الأحمر والبرتقالي (مثل الجزر، البطاطس الحلوة، الفلفل الأحمر والبرتقالي، الطماطم) غنية بمضادات الأكسدة التي تساعد على تقليل خطورة الإصابة بالسرطان وأمراض القلب وتحافظ على قوة الإبصار وتعمل على تقوية جهاز المناعة وتعويض التالف من الحمض النووي في الجسم! كما أن هناك مواد في الحمضيات مع فيتامين (ج) تعمل على تقليل الإصابة بالسرطان وعلى تقوية العظام وشفاء الجروح والحفاظ على نضارة الجلد، وتقلل من حدوث النوبات القلبية.

أما الفواكه ذات اللون الأحمر الداكن مثل الكرز والعنب الأحمر والفراولة والتوت فهي مصادر غنية بالمواد التي تقي من السرطان وأمراض القلب.

ريجيم:

الخطوات المتبعة في ريجيم الألوان:

- ❖ إتباع خطة الوجبات لمدة 7 أيام، بالإضافة لخطة الألوان، يمكن تناول كمية غير محددة من السلطة الخضراء، الخيار، البصل، الأعشاب والتوابل الخضراء أو المجففة، الخل ومقبلات السلطة الخالية من الزيوت.
 - ❖ يجب شرب لتر ونصف من الماء والشاي الأخضر أو شاي أحمر خفيف في اليوم مع تجنب العصائر، إذ من الأفضل تناول حبات الفواكه كاملة طازجة في الوجبة.
 - ❖ يمكن تناول 200 مل من الحليب خالي الدسم مع الشاي أو بدونه أو 100 مل من الزبادي خالي الدسم.
 - ❖ يمكن تناول ملعقتين صغيرتين من الزبد بالإضافة إلى ملعقة واحدة كبيرة من زيت الزيتون أو زيت الفول السوداني أثناء الطبخ أو مع السلطة.
- ملاحظة :

جميع هذه النسب متوسطة في كميتها فإذا خسرت من وزنك بشكل سريع أكثر من 2 كجم في الأسبوع (بعد الأسبوع الأول حيث يخسر الجسم الوزن بشكل أسرع) عندها يمكن زيادة كمية الأغذية غير الملونة بالتدريج أما إذا خسرت الجسم أقل من 1-2 كجم في الأسبوع، هنا يجب تقليل كمية الأغذية غير الملونة بالتدريج.

نشويات: خبز – بطاطس – معكرونة – أرز – أغذية صفراء – أغذية زرقاء- أرجواني – أغذية حمراء – برتقالي – أغذية خضراء- بروتينات: أسماك – دجاج – لحوم – بيض – حليب-بقوليات.

الإفطار: 125 مل من الزبادي قليل الدسم مع قليل من التوت الأحمر والأرجواني وتفاحة.

الغداء: بيضة مسلوقة، شرائح من الجذر والبصل الأحمر، خس، طماطم حمراء وشريحة من الخبز الكامل.

العشاء: سلطة خضراوات مع الأرز: يقلب خليط منوع من الخضراوات (مثل الذرة الحلوة الصغيرة والبطاطس الحلوة وبروكلي) بعد تقشيرها وتقطيعه وطهيته مع قليل من الزيت وقبل التقديم بدقيقتين يضاف قليل من صلصلة الفلفل الحلو والفلفل الحار وملعقتان من مرق الخضراوات. يقدم مع كمية قليلة من الأرز الأبيض أو البني (الكامل).

وجبة خفيفة: ثمرتان من الخوخ أو البرقوق.

الإفطار: عصير الفراولة والموز: يخفق في الخلاط كوب من الفراولة المقطعة + موزة صغيرة مع 200 مل من الحليب خالي الدسم ملعقة صغيرة من جنين القمح، ملعقتين صغيرتين من العسل وقطعة واحدة من فطيرة الشوفان.

الغداء: 50 جم من جبن الماعز مضافة إلى شرائح الطماطم والبصل الأحمر وأعواد من الكرفس، بالإضافة إلى قليل من العنب الأسود وقطعتين من فطيرة الشوفان.

العشاء: قطعة صغيرة من لحم الديك الرومي أو الدجاج (الصدر) مع الفلفل الأحمر وقليل من النودلز، مع سلطة خضراء متنوعة وشريحتين من الأناناس أو البطيخ.

وجبة خفيفة: قليل من المكسرات مثل اللوز أو الجوز، بالإضافة إلى قليل من العنب الأسود أو التوت الأسود.

يوم
الثلاثاء

الأفطار: قليل من الكورنفليكس مع حليب خالي الدسم، ثمرة من الخوخ المقطعة شرائح وقليل من التوت.

الغداء: طبق كبير من شوربة الطماطم، ملعقة من الجبن المبشور وشريحة من الخبز الكامل.

العشاء: لحم مشوي (كباب) مع شرائح الفلفل الأصفر والبصل الأحمر.. يدهن اللحم بقليل من الزيت ويشوى لمدة 10 دقائق حتى يتم النضج يقدم مع طبق كبير من السلطة الخضراء.

وجبة خفيفة: عنب أخضر

يوم
الثلاثاء

الإفطار: طبق متوسط الحجم من التوت الأحمر أو الأرجواني مع حليب خالي الدسم مغطى بشرائح من الفراولة والأناناس وقليل من التوت الأزرق.

الغداء: شرائح من جبنة المزاريل الإيطالية مع طبقات من اللحم الأحمر وشرائح الأفوكادو الطازج وأوراق الريحان، وتقدم مع شريحة متوسطة الحجم من الخبز الكامل.

العشاء: كمية صغيرة من سمك السلمون تقدم مع قليل من البطاطس وكمية كبيرة من السبانخ المطهية على البخار وكمية كبيرة أيضاً من الفول الأخضر.

وجبة خفيفة: فراولة مع قليل من الزبادي.

الوجبة
الخفيفة

الأفطار: مثل اليوم الأول

الغداء: علبة صغيرة من التونة تقدم في طبق مع نصف علبة صغيرة من زبد الفول، ثمرة متوسطة الحجم من البطاطس مقطعتان مع 6 أصناف من شرائح الطماطم الصغيرة وقليل من الخس بالإضافة إلى ملعقة كبيرة من حبات الذرة المطهية وكمية من الخيار مغطاة بصلصة توابل السلطة الفرنسية خالية الدسم.

العشاء: دجاج مطبوخ وسلطة بروكلي: تطهى كمية كبيرة من البروكلي ثم يسخن قليل من الزيت في وعاء وتقلي فيه قطعة صغيرة من صدور الدجاج المقطعة قطعاً صغيرة وأثناء الطهي يضاف قليل من اللوز المقشور وملعقتان من العسل وملعقة من المساترد وتقدم على طبق من أوراق السلطة الخضراء.

وجبة خفيفة: ثمرة من الخوخ أو البرقوق وقليل من بذور دوار الشمس

الوجبة
الخفيفة

الإفطار: مثل اليوم الثاني.

الغداء: طبق صغير من الجبن يقدم مع شريحتين من الخبز الأسمر وطبق كبير من سلطة البنجر والجزر والكرفس.

العشاء:

كمية صغيرة من المعكرونة تقلب أثناء التحضير مع كمية كبيرة من صلصة الطماطم والفلفل الجاهزة وملعقة كبيرة من الجبن المبشور

الوجبة
الخفيفة

وتقدم مع طبق كبير من السلطة الخضراء.
وجبة خفيفة: ثمرة واحدة من البرتقال أو الخوخ وشريحة من البطيخ.

اليوم السابع

الإفطار: مثل اليوم الثالث
الغداء:
طبق كبير من حساء الجزر والكزبرة مضاف إليه زبادي قليل الدسم
بالإضافة إلى شريحة متوسطة الحجم من الخبز الكامل.
العشاء:
شريحة متوسطة الحجم من السمك الأبيض تطهى في فرن مع عدد من
قطع الطماطم وتدهن بمسحة من الزيت حتى تنضج وتقدم مع الذرة
الحلوة.
وجبة خفيفة:
قليل من المكسرات وكمية أكثر من التوت.

للحصول على قوام رشيق دائماً:

❖ على المدى الطويل إذا وجدت أن أياً من الأطعمة التي تريدين تناولها لا تناسب مع ريجيم الألوان، يمكنك أن تناوليها كوجبة خفيفة بكمية صغيرة مرة واحدة في اليوم وهذا يشمل الفواكه المجففة والمكسرات والبذور والشكولات ورقائق الشيبس.

❖ عند تحديد كمية الطعام يفضل الاعتماد على تحديدها نظرياً وليس عن طريق الوزن.

❖ إعداد قائمة قبل القيام بالتسوق للتأكد من احتوائها على جميع الألوان التي يتطلبها الريجيم.

❖ الاحتفاظ بمذكرة يومية يدون فيها كل نوع من الغذاء الذي تم تناوله: أزرق، أرجواني، أخضر، أحمر، برتقالي، وأصفر، بحيث تحتوي كل وجبة على نوع أو اثنين على الأقل من الألوان.

❖ احرصي على تناول كمية صغيرة من الطعام الغني بالبروتينات في كل وجبة وكمية صغيرة من النشويات مرتين في اليوم.

نصائح لتحصلي على مزيد من الألوان في هذا الريجيم:

1-قومي بإعداد سلطة الفواكه الطازجة بتنوع ألوانها مثل قوس قزح، مع إضافة القليل من عصير التفاح أو البرتقال دون الحاجة لإضافة السكر.

2-عند القيام بشوي اللحم قومي بإضافة مجموعة من الخضراوات معه بعد إضافة القليل من زيت الزيتون عليها.

3-عند إعداد البيض الأومليت ضعي فيه الكثير من الخضراوات الطازجة أو المطهية مثل البازلاء طماطم فلفل أو الفطر.

4-أضيفي قطعاً من الفواكه لوجبة الإفطار مع الكورنفليكس.

5-أضيفي الخضراوات إلى اللحم بالكاري وتذكري أن ما يتبقى من اللحم المطبوخ يمكن أن تضيفي إليه البطاطس الحلوة أو القرنييط أو البروكلي وغيره، لأن الخضراوات تضيف طعماً لذيذاً عند إضافتها للحوم.

6-عند القيام بشوي اللحم، أضيفي القليل من الزيت إلى المشواة المفتوحة مع أنصاف الفلفل والطماطم أو قومي بلف اللحم مع الذرة بورق الألمونيوم.

- 7- احتفظي بمجموعة من الخضراوات الطازجة مغموسة في صلصة قليلة الدسم لتتناوليها في الوقت الذي تشعرين فيه بالجوع أو كمقبلات مثل الجذر والحبوب وشرائح الفلفل.
- 8- عند خروجك احرصى على أن تأخذي معك سلة تحتوي على فواكه وخضراوات طازجة مثل التفاح والجزر.
- 9- عند شعورك بالعطش تناولي الفواكه الغنية بالعصير مثل الخوخ أو شريحة من البطيخ أو برتقالة بدلا من المشروبات الغنية بالسكريات.
- 10- قومي بلف السندوتشات بعد ملئها بكمية كبيرة من السلطة الطازجة مع التونة أو شرائح اللحم بحيث يبدو السندوتش كبير الحجم.



غذاؤك.. بالألوان!

الفاكهة والخضار من أجمل المجموعات الغذائية منظراً وأكثرها فائدة لجسم الإنسان. وألوانها البراقة البهيجة تبعث في النفس شعوراً بالارتياح وتلطّف المزاج.

وبينما يؤكد علماء النفس أهمية الألوان في التأثير على الحالة النفسية للإنسان، فإن علماء التغذية يؤكدون أن ألوان النباتات لها فوائد غذائية كبيرة.

ودراسة ألوان النباتات فرع جديد نشط في السنوات الأخيرة وأخذ العلماء يكتشفون أن هذه الألوان أو الصبغات عبارة عن مركبات كيميائية طبيعية لها فوائد مهمة للجسم.

فقد ارتبطت الفاكهة والخضار في أذهاننا دائماً بأنها مصدر للفيتامينات ولكن العلماء بدأوا يكتشفون أن الفاكهة والخضار تحتوي على مركبات عديدة أخرى لا تقل فائدة عن الفيتامين وأن بعضها يساعد في الوقاية من أمراض خطيرة كالسرطان وأمراض القلب.

ويقول عالم التغذية جون أوبراين من قسم علوم التغذية في جامعة ساري في ضواحي لندن، محدثاً (سيدتي) حول هذا الموضوع الجديد:

إن الفيتامينات الموجودة في الفاكهة والخضار مثل (A) و (E) و (C) و (B) وغيرها الكثير ليست كل ما تحتوي النباتات، وأن التعمق في دراسة الفاكهة والخضار في السنوات الأخيرة كشف عن وجود مركبات غذائية أخرى في غاية الأهمية للجسم ومكملة لعمل الفيتامينات.

وهذه المركبات التي اكتشفها العلماء في السنوات الأخيرة: البايافلافينويدز والأنثوسيانين، وتحت هذه المركبات تنضوي الصبغات المختلفة التي تلون الفاكهة والخضار كالصبغة الحمراء في الطماطم والبرتقالية في الجزر، والخضراء في السبانخ والصفراء في الفلفل الأصفر والزرقاء في الباذنجان والعنب الأسود والتين وحتى السوداء أو البنية في الشاي.

لكل لون فائدة:

* اللون الأحمر: هو لون الطاقة والحيوية والنشاط والشجاعة.

وفي النباتات، فاللون الأحمر الذي يصبغ الطماطم وغيرها، هو عبارة عن مادة «اللايكوبين» والتي أشارت عدة أبحاث أمريكية إلى أنها تساعد في الوقاية من أمراض القلب وكذلك سرطان البروستاتا عند الرجال واللايكوبين ينتمي إلى فصيلة «الكاروتينويدز» المذكورة، وهو في نفس الوقت مضاد للأكسدة والمعروف علمياً أن عملية الأكسدة في الجسم من أسباب ظهور الأمراض نظراً لأنها تدمر الحامض النووي في الخلايا. وكلما ازدادت كثافة اللون الأحمر في الفاكهة أو الخضار ازدادت كمية مادة البيتاكاروتين فيها والتي تتحول في الجسم إلى فيتامين (A) المفيد للبشرة والوقاية العامة.

ولكن الإكثار الشديد في تناول النباتات الحمراء قد يحفز غدة الأدرينالين بصورة غير طبيعية، فيصبح الإنسان متوتراً سريع المزاج. وهناك صبغة حمراء أخرى تدعى بورفيرين وهذه تدخل في تركيب هيموجلوبين الدم.

* الصبغة الخضراء: أو الكلوروفيل وهو لون الخضار الخضراء والفاكهة الخضراء من الناحية النفسية، يساعد هذا اللون على الإحساس بالطمأنينة والسلام والتوازن والتفاؤل والخير والعطاء ومن الناحية الغذائية فالمادة الخضراء أو الكلوروفيل تساعد على موازنة نظام الحرق الغذائي في الجسم ولها مفعول مطهر ومنظف للخلايا وتساعد في تعزيز مقاومة الجسم ضد البكتيريا ومنها بكتيريا الاي كولايا الخطيرة (حسب دراسة مستشفى سانت بارثولوميو في لندن) كما أن لها مفعولاً مضاداً لتكوين الأورام السرطانية.

ويقول الدكتور جون اوبراين لـ (سيدتي) إن مادة الكلوروفيل الخضراء تعد مركباً كيميائياً مستقلاً وهي لا تتضوي تحت المركبات الأنفة الذكر، كما أنها قد تكون من بين مضادات الأكسدة والدراسات حولها لم تكتمل بعد.

* اللون البرتقالي: وهو مزيج من اللون الأحمر والأصفر ويعبر عن الطاقة الجسمية والذهنية المتجسدة في هذين اللونين، وهو لون الانطلاق والبهجة والانفتاح والصبغة البرتقالية التي تعطي للجزر لونه المحبب هي مادة الكاروتين، وهي تنتمي أيضاً إلى عائلة الكاروتينويدز، كما هو الحال

بالنسبة للصبغة الحمراء « اللايكوبين » وهي تساعد في الوقاية ضد الأورام السرطانية لكونها مضادة للأكسدة أيضاً.

* اللون الأصفر: لون الشمس والتفأول والحبور، والصبغة الصفراء أو "لوتين" الموجودة في الفلفل الأصفر والموز والذرة والجريب فروت والليمون والأناناس والبطيخ (الشمام) والحمص والكرم والبرغل، هي أيضاً من فصيلة الكاروتينويدز، ولها نفس الخصائص المفيدة.

ويقول بعض أخصائي الألوان مثل سوزي سيازاري مؤلفة كتاب « العلاج بالألوان » أن تناول الثمار الصفراء يشحذ حس النكته في الإنسان وأن اللوز الأصفر يحفز عمل الجهاز الهضمي لا سيما الكبد والأمعاء.

* اللون الأزرق أو البنفسجي: من ألوان النباتات المثيرة للغموض والخيال، والمرتبطة بالتفكير والحكمة والتوازن والرقى، والمادة الزرقاء في العنب الأسود والاجاص والتين والتوت والبادنجان والشنندر وجميع فصائل التوت البري المعروفة في أوروبا وأمريكا كالكرانبري والبلوبري وغيرها، تعتبر من فصيلة الانثوسيانين وهي أيضاً مضادة للأكسدة، ولها نفس فوائد فصيلة الكاروتينويدز المذكورة وبعض الدراسات تشير إلى أن الصبغة الزرقاء تساعد على تجديد الكولاجين في البشرة، وبالتالي الحفاظ على مطاطيتها ونضارتها.

* اللون البني الغامق: كالصبغة الموجودة في الشاي والقهوة وتنتمي هذه الصبغة إلى فصيلة البوليفينول.

وكشفت دراسة أجريت في جامعة ساري البريطانية وشارك فيها الدكتور جون أوبراين أن الفينول الموجود في الشاي يعتبر عاملاً منقياً للجسم ويساعد على الوقاية من الأورام، لكونه مضاداً للأكسدة. ويقول الدكتور أوبراين لـ (سيدتي) أن هذه المادة موجودة أيضاً في الشكولاتة، وبالتالي فالشكولاتة مفيدة للجسم إذا تناولها الإنسان باعتدال وكانت قليلة الدسم والسكر، وهي تحتوي أيضاً على معادن المغنيزيوم والحديد.

* مركبات البايوفلافونويدز: وهذه المركبات قد لا تظهر في النباتات بصورة ألوان، ولكنها ذات فائدة كبيرة حسب ما أظهرته الأبحاث الأخيرة. وبعض هذه المركبات مضادات للأكسدة وبعضها هرمونات، فمثلاً الفيتو استروجين (الاستروجين النباتي) هو الهرمون الذي تحتوي عليه حبوب

الصويا والذي يعتقد بأنه السبب في حماية النساء اليابانيات من الإصابة بسرطان الثدي والرجال اليابانيين من سرطان البروستاتا استناداً إلى كثرة استهلاك الشعب الياباني لهذه الحبوب ومشتقاتها.



لَوْنِي طَبَقْ طَعَامَكَ

هل تعلمين أن لون الأطعمة يكشف مزاياها؟
حاولي إذاً إعداد أطباق بالألوان التي تناسبك.
الأطعمة البرتقالية تشرق البشرة:

يعزى اللون البرتقالي في الأطعمة إلى البيتا كاروتين. وعند تراكم هذه الأصباغ، تكتسب البشرة لوناً جميلاً وتصبح محمية من التأثيرات المضرة للشمس بالإضافة إلى ذلك، يتحول جزء من الكاروتين إلى الفيتامين (A) الذي يحسن نعومة الأنسجة وتجديدها وبما أن البيتا كاروتين مضاد للتأكسد فإنه يكبح أيضاً شيخوخة البشرة ويحارب السرطان ويحفز جهاز المناعة.

اختاري المانغا، والمشمش، والدراق، و الحمضيات، والخوخ، والشمام، والجزر، والبندورة (الطماطم) وصفار البيض والقريدس والسلمون.

الأطعمة الحمراء تحسن الدورة الدموية:

يشير اللون الأحمر إلى وجود البوليفنولات. والواقع أن هذه المواد القابلة للذوبان في الماء هي مضادات التأكسد الرئيسية في الدم والنخاع الشوكي والسائل اللمفاوي كما أنها تحفظ أنسجة الأوعية الدموية ووظائفها واللافت أن الأطعمة الحمراء تحتوي أيضاً على مواد تعزز جهاز المناعة وتحارب التهابات الفيروسات والميكروبات وتخفف الحساسية.
إختاري الخوخ، والتوت، والفريز (الفراولة) والشمندر والخل الأحمر والعنب والتفاح والرمان.

الأطعمة الخضراء تطرد السموم:

نجد ضمن هذه الفئة الأطعمة الغنية بالكبريت، مثل الملفوف والكراث الأندلسي، ويمكن القول إن هذه الأطعمة منظفة بحق للجسم إذ تحفز التخلص من السموم الموجودة في جسمنا كما يشتهر الملفوف بمفعوله الواقي من بعض أنواع السرطان، أما الكراث الأندلسي وما شابهه فيسمح بخفض مستوى الدهون في الدم ويحسن مقاومة الجسم للالتهابات. إختاري الملفوف، الثوم، والبروكولي، واللوبيا، والبقدونس، والبصل الأخضر، والكراث الأندلسي، والفلفل الأخضر والبازيلا. الأطعمة الشقراء تعطي الطاقة:

نتحدث هنا مبدئياً عن الحبوب والنشويات الغنية بالنشاء المزود الأساسي للطاقة في الجسم. تحتوي هذه الأطعمة على السكريات البطيئة والألياف المولدة لإحساس الشبع والمفيدة لعمل الأمعاء إضافة إلى معادن مختلفة مضادة للتأكسد (مثل الزنك والنحاس، والمنغنيز والسيلينيوم) وفيتامينات المجموعة (B). كما نجد في هذه الفئة المكونات الزيتية الغنية بالأحماض الدهنية المفيدة للقلب والشرابيين. إختاري الحبوب، والأرز، والمعكرونة، والبطاطا والحمص والعدس والخبز والجوز والبندق.



لون الطعام.. مفتاحك لتقوية المناعة وتجنب الأمراض والمحافظة على الشباب (18)

الرمز اللوني: نظام غذائي ثوري للوصول إلى الصحة الكاملة هذا هو عنوان كتاب ألفه نخبة من المختصين بالتغذية، وهو يتناول دور اللون أو الصبغة التي تميز الأطعمة كدليل على فعاليتها في علاج أنواع معينة من الأمراض ومعرفة ما يميز كل لون من خصائص علاجية يعتبر مفتاحاً للوقاية من الأمراض أو علاجها، ويصنف الكتاب الأطعمة حسب ألوانها إلى أربع مجموعات عامة: المجموعة الحمراء، المجموعة البرتقالية والصفراء، والمجموعة الخضراء، المجموعة الزرقاء البنفسجية، فكل نوع من الخضراوات و الفواكه له تركيبته الفريدة من الكيمائيات النباتية التي لم يعرف حجم تأثيرها في علاج بعض الأمراض المستعصية مثل الأورام إلا مؤخراً.

وعلى الرغم من أن العلماء لا يعتبرون الكيمائيات النباتية عناصر غذائية مثل البروتينات والدهون والنشويات أو حتى الفيتامينات إلا أن مصطلح العناصر الغذائية النباتية أخذ يتسلل إلى حياتنا اليومية مع مصطلح الكيمائيات النباتية مع تنامي وعي العلماء بالدور الحاسم الذي تلعبه هذه المركبات في تعزيز الصحة، فمؤخراً أدرك العلماء أن الأورام وأمراض القلب سببها نقص في مضادات الأكسدة مما دفعهم إلى البحث في مجال الكيمائيات النباتية.

وهناك العديد من الطرق التي تحارب فيها الكيمائيات النباتية حدوث الأمراض وتدهور الخلايا الذي يؤدي إلى الشيخوخة، ولكن أبرزها هي: منع التأكسد، ومنع الالتهاب، وزيادة قدرة الجسم على تعزيز نظامه الطبيعي المضاد للأكسدة، ولذلك يعتبر الوعي بالدور المحدد الذي تلعبه كل مجموعة لونية مفتاحاً للتقوية المناعة وتجنب الأمراض والمحافظة على الشباب.

المجموعة اللونية الحمراء في منع التأكسد :

تشمل هذه المجموعة الأطعمة التالية، الطماطم والفراولة والكرز والتوت والعنب الأحمر والبنجر والتفاح الأحمر (على شرط أن يؤكل بقشره) والفلفل الأحمر (وأتوقع أن التمر – البسر الأحمر ينتمي إلى هذه المجموعة) وتتميز الصبغات التي توجد في هذه المجموعة اللونية بقدرتها، بإذن الله تعالى على منع حدوث الأكسدة داخل خلايا الجسم مما يساهم في تأخير عوارض الشيخوخة ومنع نشوء الأورام.

المجموعة اللونية البرتقالية والصفراء :

تشمل هذه المجموعة الجزر والبطاطا الحلوة (الجزر اليماني) والفلفل البرتقالي والأصفر والقرع والذرة والمشمش والبرتقال واليوسفي والجريبفروت والمانجو والشمام البرتقالي والكركم، وتتميز صبغات هذه المجموعة في منع حدوث الذبحات الصدرية وفي المحافظة على صحة القلب من خلال مساهمتها في تخفيض ضغط الدم المرتفع وتخفيض مستويات الكولسترول الضار.

المجموعة اللونية الخضراء:

اللون الأخضر يعني الحياة، ولم يعد سبب تناول النباتات الخضراء هو التزود باليخضور كما كان يعتقد سابقاً بل السبب هو التزود بالكيميائيات النباتية ذات الصبغة اليخضورية، وتشمل هذه المجموعة جميع النباتات الورقية من سبانخ وخس وبقدونس وبصل أخضر وغيرها والبامبة.. ونباتات هذه المجموعة هي أفضل مصدر لصبغة اللوتين البرتقالية الصفراء المهمة للمحافظة على سلامة الإبصار، كما أن هذه المجموعة تعتبر مضاداً ممتازاً للأكسدة حيث تساهم في منع نشوء الأورام، وهي غنية كذلك بفيتامين (ك) الذي يعين أثني عشر نوعاً من البروتين على أداء مهماتها في الجسم كله وذلك يساعد على وقف النزيف وعلى تكثف العظام مما يؤدي إلى التقليل من خطر الإصابة بالكسور، والقاعدة هي: كلما ازدادت خضرة النبات زاد غناه بفيتامين (ك).

المجموعة اللونية الزرقاء البنفسجية :

لوجود اللون الأزرق في السماوات والمحيطات ارتبط بالاسترخاء وتخفيف الإجهاد! وتشمل هذه المجموعة الدراق والزبيب الأسود، التوت الأسود والأزرق (بلوبيري) الشهير بقدرته على منع حدوث الالتهابات خاصة التهابات المفاصل ومنع الإصابة بمرض هشاشة (الزهايمير) ولارتباط هذه المجموعة بالاسترخاء يعتبر تناول الباذنجان مساعداً على عدم تكون التجاعيد!

وللاستفادة من معرفة أهمية الألوان في تحديد العوامل الشافية تأكد من التالي:

-تناول تسع إلى عشر حصص من الخضراوات والفواكه يومياً (كل حصة تساوي نصف كوب من الخضراوات المقطعة أو كوب من الخضراوات الورقية أو برتقالة أو موزة) وقد يبدو هذا كثيراً ولكنه ليس كذلك إذا عودت نفسك على تناول الخضراوات والفواكه في الوجبات الرئيسية وكتصبيرة بدلاً من الحلوى والمعجنات.

-نوع في ألوان ما تتناوله حسب احتياجاتك الصحية اعتماداً على ما ذكر أعلاه.

تتناول الخضراوات والفواكه طازجة بدون طبخ ولا معالجة ما أمكن
لأن الكيمياء النباتية فيها تفقد فعاليتها عند تعرضها للحرارة.



القسم الثالث:
علاقة الألوان بملابسك

ألوان ملابسك تكشف شخصيتك

المرأة الذكية هي من تختار ما يناسبها لا ما يطرحه السوق لها، فمن تفعل ذلك تزداد ثقة بنفسها وتلفت الأنظار وتكون دائماً محل احترام الجميع. ولكن من هي هذه المرأة الذكية؟ وهل يمكن لها أن تصمد في ظل هذا الغزو الفضائي وحمل الشراء والإقبال على كل ما هو غربي مستورد حتى ولو كان بصيخته وتقسيماته لا يناسب قيمنا الشرقية وتقاليدنا العربية؟ وهل تستطيع كل النساء تجاهل المثل الذي يقول: «كل ما تريد والبس ما يريده الناس».

(و. د.) «معلمة» تحرص على انتقاء ملابسها فلا تجري خلف المستورد المخل بالقيم ولا تفرق في الكلاسيكية التي لا تواكب العصر أو كما قالت «ارتدي الحشمة الذي يمنحني الطمأنينة ويزيدني ثقة بالنفس» والحمد لله فإنني محل احترام وإعجاب زميلاتي والسبب أناقتي المعتدلة والبسيطة.

أما (س.) ع. فلا تنكر تأثير الزي على الشخصية وسلوكها وتروي تجربتها مع اختيار الملابس تقول: في إحدى المناسبات ارتديت زياً به الكثير من الفتحات فشعرت في أغلب الوقت بالارتباك وكأن شخصيتي متذبذبة تارة وجريئة جداً أخرى العكس تماماً وأحسست وكأنني أُلد شخصية ليست شخصيتي وأنا بطبعي هادئة ولكن ما ارتديته من ملابس جعل شخصيتي أمام الناس تشبه «العجرية» فقررت أن ألبس ما ارتاح فيه أنا لا ما تشير به علي الناس ولن أطبق المثل الذي يقول «كل ما تريد والبس ما يريده الناس» فالمهم راحتي النفسية.

إزالة القلق النفسي:

وعندما تشعر «أم أحمد» بالتعب والتوتر النفسي تتجه لشراء زي جديد عند ذلك فقط تستريح نفسياً والشيء نفسه بالنسبة لبناتها. «فأنا أحب أن أرى أبنائي جميعاً بملابس أنيقة واحرص على أن تكون ملبوساً جميلة وعندما ارتدى فستاناً أنيقاً وبالألوان التي أحبها أشعر بالراحة رغم أنني احتار أحياناً في اختيار ما يناسبني من الفساتين والأقمشة» وتضيف أم أحمد وعندما أشاهد امرأة مثلاً في الأربعين ترتدي فستاناً به

فتحات كثيرة «وعاري» أشعر بأن هذه المرأة متحابية وقد ارتدت فستاناً لا يتناسب مع عمرها وشخصيتها وعندما أشاهد فتاة في العشرين ترتدي فستاناً أنيقاً وجذاباً ومحتشماً أشعر بالراحة تجاه هذه الفتاة وأشعر أنها تعرف معنى الأناقة وإنها تختار ما يناسبها.

وتقول (أ. ع): لقد انتشرت بشكل كبير تلك الفساتين التي بدون أكمام مجرد خيط بسيط فقط وكل هذه الأزياء جاءتنا من الغرب ونقوم بتقليدها وبحذافيرها.

العوامل المؤثرة :

وعن علاقة الأزياء بالشخصية تقول الأخصائية النفسية مها العوفي الشخصية معناها الشيء الظاهر ولكن الشخصية الظاهرية ليست الشخصية الحقيقية والشخصية هي الحركة المنظمة داخل نظام النفس والبدن الإنساني لذلك فهي ذلك الكيان الفريد الذي يميز الفرد عن غيره من الناس ولكل فرد شخصية تميزه عن غيره ولا يمكن أن تكون هناك ردود أفعال وشخصيات متشابهة، وتشترك في الشخصية بعض العوامل الوراثية والأخرى المكتسبة ويمكن وصف الشخصية من خلال السمات السلوكية لذلك نجد كثيراً من السيدات يحكمن على بعضهن من خلال الملابس الظاهري وهناك عاملان مؤثران جداً في الشخصية وهما العامل الأسري الذي له أبلغ الأثر في تعميق السلوك والذي يجعل الفرد يقوم بامتصاص السلوكيات المتكررة لذلك مثلاً نشاهد طفلة تعودت على لبس «البناونات» وعندما كبرت أصبح من الصعب التخلي عنه لأن أسرتها عودتها على ذلك بشكل متكرر أيضاً العامل الآخر وهو العامل الاجتماعي والذي أيضاً يكتسب منها الفرد طباعه كأن ترى فتاة إحدى زميلاتنا ترتدي فستاناً معيناً فتقلدها وهكذا لم يعد هناك تفرد في الشخصية وفي انتقاء الأنسب من الأزياء التي قد تكون دخيلة علينا ولكن لمجرد التقليد والمحاكاة اتبعناه «قمنا بارتدائها» رغم أن تلك التي ترتدي فستاناً أنيقاً وساتراً وجذاباً مازالت بالفعل تجذبنا رغم أنها لا تتبع الموضة في طريقة اللبس ولا تكشف جسدها.

حيرة في الاختيار :

وأضافت خبيرة التجميل أمل زياد: قد تختار المرأة ماذا تختار وما يناسبها وشخصيتها لوجود أكثر من لون وأكثر من شكل في السوق فمن

ناحية اختيار اللون فإن الشعور بأن هذا هو اللون المفضل فهذا لا يعني أنه الساخنة الفضفاضة لا ينصح باختيارها دائماً إلا في حالة اختيار لون قاتم هادئ من نفس درجة اللون للتخفيف من حدة اللون الفضفاضة كاللون الأصفر والبرتقالي الصارخ أما الألوان الفاتحة القائمة فهي رائعة وجميلة في كل المناسبات كاللون الترابي والزيتي وغيرها الكثير من الألوان». وتواصل خبيرة التجميل «وهناك ألوان يجب على البدنيات البعد عنها لأنها ستظهرهن أسمن من المعتاد وهي الألوان الفاتحة التي لا يوجد معها أي لون آخر فعلى المرأة البدينة إذا اختارت لوناً فاتحاً أن تشرك معه لوناً قاتماً حتى يعطيها المظهر اللائق أيضاً إذا كان القماش فاتحاً وبه نقوشاً من نفس درجات اللون فلا مانع من اختيار القماش الذي يحتوي نقوش صغيرة متفرقة أيضاً اختيار قطع القماش التي تحتوي على خطوط رفيعة نوعاً ما.

لا للخطوط العريضة :

أبتعدي عن الخطوط العريضة التي ترسم القماش بالعرض لأنها تظهر الجسم على غير حقيقته أما إذا كانت قطعة القماش منقطة فمن الأفضل أن تكون النقاط صغيرة نوعاً ما.

السادة للأفراح :

وتستطرد أمل زياد أما الأقمشة المناسبة للمناسبات كالأفراح والحفلات الكبيرة فعلى السمينية أن تختار قماشاً سادة وتبتعد عن الحرير والستان لأنه ستظهرها أبدن مما هي عليه وعليها أن تختار الحرير والستان إذا كان يحتوي على نقوش صغيرة أو زخرفة لامعة ومتفرقة نوعاً ما وأن تختار الموديل المناسب واللون المناسب لموديل يظهر أناقتها أما بالنسبة للمرأة أو الفتاة النحيفة فتختار الأقمشة ذات النقوش الصغيرة ومن الممكن اختيارها إذا كانت هناك قطعة أخرى معها كالسادة أو نقوش كبيرة نوعاً ما أو أن تكون قطعة القماش بها خطوط عريضة ومتقاربة أو رفيعة متقاربة جداً وعليها أن تختار الخطوط الرفيعة المتباعدة نوعاً ما وخاصة إذا كان الموديل يشترك معه قطعة قماش أخرى سواء سادة أو مزخرفة وإن اختارت النحيفة السادة في المناسبات عليها إظهارها بزخرفة متوسطة

وعمل بعض اللمسات المتقاربة، وفي حال رغبتها أن يكون القماش سادة فهي وشطارتها فعليها أن تلعب بالموديل وتشكله على حسب ما تراه وتحبه. وتشير أمل زياد إلى أن الموديلات في الصيف تميل إلى الألوان الساخنة كالأحمر والأصفر وفي الشتاء الأزرق والأخضر وغيره من الألوان الباردة بينما يجب أن يكون اللون العكس في كلا الفصلين فعند ارتداء اللونين الأحمر والأصفر إلى جانب الأسود في الصيف فإنها تمتص الحرارة فيشعر الشخص بحرارة شديدة لذلك « الصيف » يفضل ارتداء الملابس ذات الألوان الباردة كالأزرق والأخضر إلى جانب الأبيض وفي الشتاء الألوان الحارة.

على ضوء الشمس :

أيضاً أود أن أشير إلى أنه يتم اختيار القماش والملابس على ضوء الشمس لأن ضوء الشمس يعطي اللون الحقيقي للقماش كما يظهر عيوب القطعة المختارة أيا كان نوعها بينما لو اخترت قطعة القماش في المساء تكون الأضواء ملونة حتى لو كان المصباح أبيض.

وفي النهاية تؤكد خبيرة التجميل أمل زياد أن المرأة التي تعتني بأناعتها أغلب ما ترتديه ساتراً سواء كان من ناحية اليدين أو الصدر أو البطن فمثل هذه المرأة ما زالت تحظى بالإعجاب والتقدير والكل يعتبرها ذات شخصية مستقلة وتستحق الاحترام بينما تلك التي قد يسبب لها ما ترتديه من «زي» عار الإحراج والأغلبية يرونها جريئة قد يسبب لها ما ترتديه من مجرد ما ترتديه من ملابس حيث إنهم حكموا عليها وعلى شخصيتها وتولد لديه انطباع خاص من أول مرة وكل ذلك بسبب الملابس التي قد تحكم على الشخص أحياناً لذلك فعلى المرأة مراعاة واختيار ما يناسبها بعيداً عن التقليد والمحاكاة وحتى الموضة التي قد تسبب لها الإزعاج أحياناً.

ألوان ثيابنا مرآة فاضحة لحالتنا النفسية

الأحمر: الحب العاطفة الجياشة والرغبة..
 الأخضر: الحياة، الخصوبة والتجديد..
 الأصفر: الغيرة، البحث عن التغيير والحذر الشديد...
 الأسود: الحداد، التشاؤم والرقى...
 الأبيض: السلام، الطمأنينة والفرح...
 الأزرق: الراحة الداخلية، الأمل والتفاؤل...
 الرمادي: الحزن، التعب النفسي والانطواء...
 كلنا يعلم الدور الأساسي الذي تلعبه الألوان في عالم الموضة والأزياء، ولكن ما لا نعرفه هو أن للون تأثيراً خفياً على نفسية الإنسان وقدرة فعالة على التخفيف من توتره وعصبيته!!
 لقد كثر الحديث مؤخراً عن أبجدية خاصة بالألوان تعكس التقلبات النفسية التي تعصف بالإنسان في مختلف مراحل حياته، كما أن الاختبارات النفسية تشير إلى وجود علاقة متينة بين الألوان التي نختارها لثيابنا والحالة النفسية التي نعيشها إنما مع غياب أي مرجع علمي يثبت ما يتحدث به البعض عن هذه الميزات وانعكاساتها يبقى هذا الموضوع عرضة للشك، وللاستفسار أكثر عن هذا الأمر كان لنا لقاء مع الدكتور أحمد عياش: معالج ومحلل نفسي والذي أوضح ما ينطوي عليه عالم الألوان من أسرار تجعله مرآة فعلية لحالتنا النفسية وظروف وطبيعة حياتنا ككل انطلاقاً من النقاط التالية:

أولاً: للألوان صلة وثيقة بتجارب الفرد وذاكراته وما يعيشه من مناسبات مرتبطة بحاسة البصر لديه، إذ أننا نميل إلى لون دون سواه كونه يذكّرنا بشخص ما أو مناسبة معينة فيصبح لهذا اللون تأثيراً خاص على صاحب هذه الذكرى.

ثانياً: لها علاقة بتجربة الجماعة وذاكرتها المكتسبة عبر التقاليد والعادات والتي تختلف من مجتمع إلى آخر، فمثلاً في مجتمعنا نرتدي اللون

الأبيض كتعبير عن فرحنا وسعادتنا بينما يرتديه بعض الصينيين للتعبير عن حزنهم وآلامهم.

ثالثاً: لها علاقة بتقلبات الطقس والمناخ، إذ أننا نجد أن ألوان الربيع الزاهية تعكس نوعاً من الفرح والراحة الداخلية وذلك في الواقع يعود إلى كون فصل الربيع يأتي ليمنح الناس طاقة التجديد والنشاط، ومتعة التنزه والخروج وبالتالي خلع عباءة الشتاء التي تفرض نوعاً من التوقع والانطواء داخل جدران المنزل لذلك ارتبطت هذه الألوان بمعاني الفرح والشباب، بينما ترتبط الألوان الرمادية الضبابية كالأصفر والأخضر الباهت بفصل الخريف الذي يحد من فرص التنزه والحركة ويفرض نوعاً من الخمول والانطواء.

رابعاً: مرتبطة أيضاً بالتغيرات والظروف السياسية فهناك العديد من الجماعات والشعوب التي تعرضت عبر التاريخ إلى الكثير من الإذلال والقمع والاضطهاد كالايرلنديين وبعض الجماعات الإفريقية، لذلك نجدهم يميلون إلى الألوان المزركشة كوسيلة لإخفاء حزنهم المستمر، وكتعويض لا إرادي جماعي عن القهر الكامن داخل نفوسهم.

خامساً: يجب أن لا نغفل علاقتها بطبع الإنسان وشخصيته فإن العدوانية كثيراً ما تجذبه ألوان جلد النمر والفهد والحمار الوحشي، بينما يفضل دائماً صاحب الطبيعة الهادئة والمسالمة ألوان الفراشات والعصافير والأسماك.

سادساً: يلاحظ ميل المكتئب والمنطوي الذي يعاني من تبعات استقالته البطيئة من الحياة الاجتماعية نحو الألوان الداكنة والرمادية والسوداء التي تفتقد إلى رونق الحياة، ويفضل من يعاني من انفصام في الشخصية فوضى الألوان وعدم تناسقها بينما تميل الشخصية المتفائلة المسكونة بالفرح وحب الحياة إلى الألوان الزاهية والصارخة.

بهذه الصورة البسيطة اختصرنا عالم الألوان محاولين الغوص في أعماق موضوع قد يهم فئة أكثر من أخرى إنما يبقى في جميع الأحوال الإنسان هو العنصر الأهم والوحيد الذي يملك القدرة على مداواة نفسه سواء باللجوء إلى الألوان أو إلى أي وسيلة أخرى.



كيف تختارين ألوان ملابسك؟ (19)

* الأبيض: من أهم الألوان الصريحة، فهو لون الصفاء والنقاء ويعكس ملامح الزوجة الطفولية أمام زوجها فهي تبدو زوجة طيبة وبريئة ولا تلجأ للمشاكل فهي تعمل لحلها، ينصح بارتدائه في الفترات الصباحية ليضيفي مزيداً من الجاذبية الممزوجة بالنشاط.

* البرتقالي: تتعرض العلاقات بين أي زوجين لأوقات يشعر فيها الطرفان بأنه متقلب المزاج وغير راغب في الطرف الثاني، وهذه الأوقات هي وقت اللون البرتقالي الذي يعرف بين الألوان باللون المثالي، لأنه يساعد كثيراً في تعديل المزاج والشعور بالرضا والسعادة، كما يساعد هذا اللون على تقوية جهاز المناعة وشعور المرأة بالثقة الدائمة في نفسها مما يقلل من احتمالات الشك التي تنتابها حيال زوجها..

* الأخضر: وصف اللون الأخضر بأنه من أجمل الألوان الأساسية وهو لون تشعر بتعب الأعصاب أو القلب أو في حالة وجود مشاجرات مع الزوج، فهو يخفف من حدة هذا التوتر كما يخفف من حدة الإحساس بالإرهاق العام لارتباط هذا اللون بالطبيعة التي نميل إليها كثيراً من حين إلى آخر.

* التركواز هو لون عبقر في مملكة الألوان تتميز فيه المرأة بالذكاء ويساعد على مهارة التواصل بين الزوجين واستمرار حلقات النقاش والتفاهم بينهما، بل وإحساس كل منهما بالآخر حتى في عدم وجوده، كما أنه يحسن الصحة العامة بشكل مباشر.

* الفوشيا: حواء التي ترتدي الفوشيا امرأة شديدة الجاذبية تميل للتأثير على زوجها، وإذا كنت من عشاق هذا اللون فهو يقوي المشاعر بين الزوجين ويزيد من الاندماج العاطفي بينهما، وهو لون مثير للانتباه ومحفز قوي للمشاعر.

* البنفسجي: تنصحك الدراسة وبيوت الأزياء العالمية بارتداء هذا اللون سواء بشكل مستقل أو تضمينه ملابسك فهو لون جميل وناعم

وارتدأؤه في أوقات العصاري يمنحك الهدوء، ولكن ابتعدي عنه إن لم يكن مزاجك مرتاحاً تماماً لأن كثرة النظر إليه تحرك الكآبة والحزن داخلك.

* الرمادي: تنصح حواء بأن تتجنب اللون الرمادي أن كانت تعاني من فتور أو برود في علاقتها مع زوجها، فالرمادي لون بارد وبرودته تزيد الفتور بين الزوجين للتغلب على ذلك عليك بالألوان النارية لجذب انتباه زوجك وتحريك المشاعر داخله نحوك.



ألوان ملابس المرأة تحدد انطباع الآخرين عنها⁽²⁰⁾

تقول خبيرة أمريكية أن اختيار المرأة لألوان ملابسها يمكن أن يساهم في تغيير آراء الآخرين عن شخصيتها. وتقول إيلين أوسلين التي تعمل في معهد كلورادو للفنون في مدينة دنيفر «يمكن للمرأة أن تؤثر على ردود أفعال الآخرين تجاهها من خلال اختيار ألوان الملابس التي ترتديها في مختلف المناسبات». وفيما يلي بعض الألوان الشائعة وردود الأفعال التي تتسبب فيها كما تشير إليه إيلين:

الأحمر: وهو اللون الذي يمثل الاستقرار ويعكس أن المرأة التي تفضله تدرك تماماً كيفية تحقيق أهدافها وتوصي إيلين النساء بضرورة ارتداء الملابس ذات اللون الأحمر للفت انتباه أزواجهن تجاههن.

الأبيض: ويعطي انطباعاً بأن الشخص الذي يرتدي الملابس البيضاء يتسم بطيبة القلب والوقار وعندما يرتدي المرء الملابس البيضاء فإن الآخرين سوف يعتقدون بأنه أمين وعفيف.

الأزرق: ويعكس هذا اللون أن الشخص الذي يفضله يتسم بالولاء والإخلاص وجدير بالثقة والاعتماد عليه فكلما كان هذا اللون أغمق كلما زاد مغزاه العاطفي.

الأسود وهو لون القوة الذي يعكس بأن الشخص الذي يفضله يتسم بشخصية جادة ويمكن للشخص الذي يتطلع إلى اعتباره جاداً في تصرفاته، والقيام بارتداء ملابس سوداء اللون مما يجعله يبدو أكثر ضخامة وقوة.

الرمادي: ويعطي انطباعاً بأن الشخص الذي يفضله يتسم بالأمانة والنضج ويعد هذا اللون بمثابة اللون المفضل لدى الأشخاص المحافظين التقليديين وعلى سبيل المثال، فإن العاملين في المصارف يرتدون في الغالب ملابس ذات ألوان رمادية لأنها تجعل العملاء يشعرون وكأنهم يثقون في هؤلاء المصرفيين.

البنّي: ويعطي أحساساً بالدفع، حيث يعتقد الناس بأن الشخص الذي يرتدي ملابس بنية هو شخص عملي يمكن الاعتماد عليه ويساهم هذا اللون في تشجيع الآخرين على التحدث مع المرء.

الأصفر: ويتميز الأشخاص الذين يرتدون الملابس الصفراء غالباً بكونهم متفائلين وسعداء ويمكن أن يعطي هذا اللون عكس النتائج المرجوة حيث أن البعض يرى الشخص الذي يرتدي الملابس الصفراء على أنه يفتقر إلى النضوج، أما اللون الأصفر الممزوج باللون الأسود فإنه يعتبر مزيجاً سيئاً بصفة خاصة نظراً لأن الناس يربطون ذلك بالنحل والزنبور وبالتالي يبتعدون عن مثل هذا اللون.

الأرجواني: ويشير إلى أن الشخص الذي يفضل هذا اللون ومتفرد في شخصيته وذلك هو الانطباع الذي يتركه الشخص الذي يرتدي الملابس الأرجوانية وكلما كان هذا اللون خفيفاً كان رد الفعل الذي يتركه أقل قوة.

الوردي: ويشير إلى أن المرأة التي تفضل حذاء وبريق ورقيق وأشارت بعض الدراسات إلى أن درجة اللون التي تسمى «الببتو بسمول» الوردي يساهم في تهدئة الناس وتوصي أيلين الأشخاص الذين يجدون أنفسهم في أوضاع تتطلب منهم التحكم في انفعالات الآخرين، ضرورة ارتداء ملابس وردية اللون.

ويمكن للشخص الذي يريد إبراز لون الملابس التي يرتديها أن يمزج هذا اللون باللون الأبيض فيما يتطلب تقليل تأثير لون ما على الآخرين إضافة اللون الأبيض إليه كما تشير إليه أيلين.

ألوان الملابس.. أصدق لغة للتواصل بين الأزواج (21)

أهم ملامح الرومانسية تتجسد في امرأة جميلة أنيقة جذابة داخل منزل ملؤه الدفء تنطلق منه رائحة الحب. امنحي أنوثتك المزيد من التألق وكوني أكثر نضجاً في الحفاظ على الحياة أكثر حميمة.

بداية انتقي أوقات التحدث مع زوجك وإيقاظ حبك في قلبه بحيث يكون لجمالك الصدارة في هذه العلاقة وتعودي على دعم هذا الجمال من خلال إضفاء جومن الأناقة على ملابسك داخل المنزل وللحديث مع الزوج والعلاقة به أوقات الصباح وأصول هذا ما أكده أخصائيو العلاقات الإنسانية في جامعة (جورج ماسون) بولاية فيرجينيا فهم يقولون إن فترة الصباح هي التي يكون الزوج في أعلى معدلاته وبالتالي يصبح على استعداد كامل لسماع الآراء ومناقشة الكثير من الأمور حتى ولو كانت معارضة لأفكاره فمن هنا عليكم اغتنام هذه الفرصة على أن تكوني أكثر لباقة وأناقة في الصباح فذلك من شأنه تحقيق علاقة حميمة قوية طوال الوقت.

نصائح هامة:

❖ تمرسي على تنظيف بشرتك في المساء ولا تخلدي إلى النوم قبل إزالة آثار المكياج فهذا يساعد على حماية بشرتك من التجاعيد والبثور.

❖ ملابس البيت والنوم بالتحديد تظهر أكثر مما تخفي وعليك أن تحتفظي بجلد نظيف عن طريق عمل حمامات البخار وممارسة تمارين «اليروبكس» فذلك يجعلك تتعمين بدورة دموية نشطة وقوام مشدود وتناسق وابتعدي عن البقاء بالملابس التي تستخدم أثناء طهي الطعام فغالباً ما تبعث بروائح العرق المختلطة بالتوابل والبصل والتي لن تفلح معها أي عطور، بل على العكس ستزيدها رائحة غير مستحبة، لكن اجعلي للمطبخ ملابس وللجلوس ملابس وللنوم نوعية خاصة من الأردية المعطرة بعطور زيتية غير كحولية والتي تختلط

بسخونة الجلد فتتطلق منه رائحة تميزك عن غيرك وتكون لك نكهتك التي ستفضلها زوجك بالتأكيد.

- ❖ ولأن بيوت الأزياء المصرية أصبحت أكثر حرصاً على تلبية احتياجات المرأة العصرية وكانت للأناقة داخل المنزل تواجد بشكل جيد في آخر عروض الأزياء لصيف 2006م والتي تنوعت بين البيجامة التقليدية والشكل الرياضي المعروف بـ «الترنج» والذي اعتمد على الخطوط الطولية والعرضية لأقلام تتسع وتضيق عند منطقة الصدر والخصر يقابلها خطوط مماثلة على جانبي البنطلون أحياناً أو عند منطقة الأرداف أحياناً أخرى وأهم ما يميز العرض الأرواب ذات التصميم الكلاسيكي.
- ❖ أما ملابس النوم (اللانجري) فتتنوعت بين الطويل والقصير وغير متساوي النهايات مع وجود كرايش.

الألوان وعلاقتك الزوجية.

أوضحت آخر الدراسات التي توصل إليها العالم «سيفمان مارتن» أنه توجد مجموعة ألوان تساعدك على تحسين علاقتك بزوجك وأسرتك وتضفي جواً نفسياً طيباً داخل البيت.

اللون البرتقالي :

ارتديه عندما تلاحظين على نفسك أو على زوجك علامات انقلاب المزاج والعصبية فاللون البرتقالي يساعد كثيراً في الشعور بالرضا والسعادة وهو يقوي إحساس الثقة بالنفس لدى المرأة مما يقلل احتمالات الشك التي تنتابها تجاه زوجها.

اللون الأخضر :

احرصي على تواجدك بين ملابسك داخل المنزل وارتديه عندما تشعرين بالقلق والتوتر ووجود المشاجرات بينك وبين زوجك فهو يخفف من حدة الإحساس بالإرهاق ويقلل التوتر.

التركواز :

لون ممتاز ونصح المرأة بارتدائه من وقت لآخر لأنه يساعد على تحفيز التواصل بين الزوجين واستمرار حلقات النقاش والتفاهم بينهما وإحساس كل منهما بالآخر في حالة عدم وجوده وله تأثير إيجابي على الصحة مباشرة.

اللون الأحمر :

يمكنك إحساس الدفء وينشط الدورة الدموية ويساعد على التخلص من الرتابة اليومية بعد يوم عمل شاق، ارتديه عندما تشعرين بانخفاض مستويات الطاقة بداخلك فيزيدك حيوية وينعكس في ذات الوقت على زوجك فيراك أكثر شباباً سريعة الحركة وخاصة مع تقدمك في العمر.

اللون الأبيض :

يعكس عليك ملامح طفولة ويظهرك أمام زوجك طيبة وبريئة ولا تثيري أي مشاكل الفوشيا أو الوردي ودرجاتهما لون شديد التأثير على الرجال فهو يقوي المشاعر بين الزوجين ويزيد من الارتباط العاطفي وهو لون مثير للإنتباه محفز مقوي للمشاعر ونصح به المرأة عند الرغبة في جذب إنتباه الزوج.

اللون الأزرق:

لون الراحة والاسترخاء ويخفض درجة حرارة الجسم درجتين يستحب عند ارتفاع درجة الحرارة و الرغبة في تهدئة أعصاب الزوج.

اللون الأصفر:

عند الحاجة لإيجاد جو من الصفاء الفكري ورؤية الأشياء بواقعية والتعامل معها بموضوعية فيستحب ارتداؤه عند مناقشة موضوعات هامة بين الأزواج.

اللون البنفسجي :

ابتعدي عنه إن لم تكن العلاقة طيبة، لأن كثرة النظر إليه تحرك الكآبة والحزن.

اللون الرمادي:

تجنبه إن كنت تعانين من فتور في علاقتك مع زوجك فالرمادي لون بارد وبرودته تزيد الفتور بين الزوجين.

بالتأكيد هذه الألوان تلائم كل النساء على اختلاف ألوان بشرتهن، ولكن اختاري الدرجات التي تلائمك وتناسب لون شعرك ولون عينيك وأعلمي أن راحتك تبدأ من ملابسك الداخلية فاحرصي على اختيارها من خامات لا تسبب لك مشاكل جلدية فملابس البيت و(اللانجري) من أهم الأزياء التي يجب أن تحرص كل امرأة على اختيارها بعناية فلها دور أساسي في تنمية العلاقة الزوجية وتدعيم الرومانسية داخل المنزل.

ألوان ملابسك اختاري وقت ارتدائها! (22)

لكل امرأة لونها المفضل الذي يميزها عن الآخرين، وتميل إليه في معظم اختياراتها لكن ما الذي يدفع المرأة لتفضيل لون معين في وقت معين؟..

سيجمان مارتن، عالم متخصص في علاج المرضى النفسيين بالألوان، أجرى حديثاً دراسة عن علاقة الألوان بالحالة المزاجية للمرأة، وانعكاس الألوان التي ترتديها على علاقتها بالآخرين. الأسود ملك الألوان:

قسم سيجمان مارتن الألوان إلى نوعين: ألوان صريحة، وألوان خادعة، وهي نفسها أنواع النساء. وقد حملت دراسته عنوان «لونك المفضل يعكس شخصيتك». وبدأ باللون الأسود المتوج ملكاً للألوان، ويعتبره مصممو الأزياء ضيف السهرات الأول لذلك ينصح سيجمان مارتن الزوجات بارتدائه عند دعوة الزوج لها على العشاء فهذا اللون يجعله يشعر بأن زوجته أميرة متوجة تشع بريقاً وفخامة. الأحمر رمز النشاط:

تنصح الدراسة بارتدائه عند الشعور بالخمول، فهو لون ينشط الدورة الدموية، وينعكس في الوقت نفسه على زوجك فيراك مفعمة بالحياة كما يمنحك جاذبية لا مثيل لها في المساء.

الأبيض دليل النقاء:

من أهم الألوان الصريحة فهو لون النقاء ويعكس ملامح الزوجة الطفولية وتبدو أمام زوجها بريئة ولا تلجأ للمشاكل ينصح بارتدائه في الفترات الصباحية.

البرتقالي اللون المثالي:

يعرف بين الألوان بالمثالي، لأنه يساعد كثيراً على الشعور بالرضا والسعادة، وتقوية جهاز المناعة وشعور المرأة بالثقة، مما يقلل من احتمالات الشك التي تنتابها حيال زوجها.

الأخضر والطبيعة:

ووصف سيجمان اللون الأخضر بأنه من أجمل الألوان الأساسية وطالب بأن تحرص حواء على وجوده بين ملابسها وارتدائه عندما تشعر بتعب الأعصاب والقلب أو في حالة وجود مشاجرات مع الزوج، فهو يخفف من حدة التوتر والإرهاق، لا ارتباطه بالطبيعة.

عبقرية التركواز:

تتميز من تفضله بالذكاء ويساعد على مهارة التواصل بين الزوجين واستمرار حلقات النقاش بينهما بل وإحساس كل منهما بالآخر حتى في عدم وجوده كما أنه يحسن الصحة العامة بشكل مباشر.

جاذبية الفوشيا :

المرأة التي ترتديه شديدة الجاذبية تميل للتأثير على زوجها وهذا اللون يقوي المشاعر بين الزوجين وتنصح الدارسة المرأة بارتدائه كلما رغبت في جذب انتباه زوجها.

راحة الأزرق :

هو لون الاسترخاء ويخفض درجة حرارة الجسم درجتين على الأقل وهو لون جرى لذلك يفضل ارتدائه في العطلات وارتباط الفواتح منه بالسماء والبحر يشعر بأنك جزء من الفضاء والبحر، مما يضيف عليك حالة رومانسية تنعكس في ما بعد على علاقتك بزوجك.

صفاء الأصفر:

وأرسل سيجمان رسالة إلى حواء قائلاً: سيدتي كلما شعرت برغبتك في تحديد النقاط التي تميزك ونقاط ضعفك مع أسرتك في تلك الحالة أنت

بحاجة للون الأصفر الذي سيساعدك على التواصل ومن المعروف أن هذا اللون يخلص جسمك من السموم والشوائب.
نعومة البنفسجي:

ارتداؤه يمنحك الهدوء لكن ابتعدي عنه إن لم يكن مزاجك مرتاحاً تماماً لأن كثرة النظر إليه تحرك الكآبة والحزن في داخلك.
تجنبي الرمادي:

ينصح سيجمان حواء بأن تتجنب اللون الرمادي خصوصاً إذا كانت تعاني فتوراً في علاقتها مع زوجها وللتغلب على ذلك عليك بالألوان النارية.

درجات ألوان أخرى :

تختلف درجة اللون في قدرته على إمتاع النفس كدرجات الأصفر فالباستيل الأصفر الناعم له براءة رقيقة . أما درجة الكناري أو الشمسي، فتشيع الدفء في نفسك، أما لون الموز الكريمي، فهو لون قريب للطبيعي، أسلوبه لطيف يضفي إحساساً بالعافية، ومن ثم يختلف اللون الأزرق بدرجاته السماوي والمائي الشفاف والألوان الطبيعية مثل البيج الوردي والقمحي الفاتح والعسلي الخفيف، لكنها مع ذلك ألوان مهدئة. التأثير، سواء في الفرح أو الحزن فليس هناك مساحة للتردد في تأثيره.

أما الرمادي، فهو لون خادع أو متغير، ويعتبر من الألوان الفاترة وتكون الحالة المزاجية لمرتديه مترددة بين السلب والإيجاب.
وتنصح الدكتورة نهلة المرأة بضرورة أن تعرف جيداً حالتها المزاجية قبل أن تلتقط من دولا ب ملابسها الفستان. الذي ترتديه، وتعرف مدى تأثير هذا اللون على حالتها المزاجية.

مزج الألوان:

أظهرت البحوث أن الاستخدام الصحيح للألوان يمكن أن يزيد التركيز والنشاط والقدرة على التعليم والفهم والتذكر بما بين 55% و 78%، لذلك يحاول المصممون دائماً استخدام الألوان التي تجعل مظهر الشخص أجمل وتشعره بالراحة أيضاً.

يقول العلماء إن مزج هذه الألوان الأساسية مع بعضها، قد يكون أكثر فعالية وإيجابية على نفسية الإنسان، لذلك فإن ارتداء اللون البرتقالي مثلاً

الناتج عن مزج الأحمر والأصفر معاً، يساعد على التمتع بالطاقة العالية الصادرة عن اللون الأحمر والمحافظة على القدرة الذهنية المنبعثة من اللون الأصفر.

وجهاً نظراً!

ارتداء المرأة لألوان غير متناسقة: يعبر عن أنها هوائية وارتجالية وعشوائية وغير ملتزمة أو أنها تميل لحب الظهور والاستعراض.
ارتداؤها لألوان واضحة وساطعة: فهي بهذا اجتماعية تحب السعادة والناس، متأملة ومفكرة.
ارتداؤها لألوان داكنة: فهي بهذا تعبر عن شخصية انطوائية.



لون ملابسك يكشف عن شخصيتك⁽²³⁾

وجدت دراسة حديثة أن لون ثيابك يرسل إشارة سرية للآخرين عن شخصيتك فماذا يقول اللون الذي تختارينه لملابسك وكيف تستغلين ذلك لصالحك:

اللون الوردي:

ماذا يقول: أنا عطوفة وأحب مساعدة الآخرين يرمز اللون الوردي إلى القوة الممزوجة بالحنان فهو يجمع بين قوة الأحمر ورقة الأبيض: لذا تتميزين بالسيطرة لكن بدون قسوة .

متى تلبسينه: في المناسبات العاطفية فالرجل يحب اللون الوردي لأن طابعه أنثوي.

اللون البنفسجي:

ماذا يقول: أنا مبدعة وخلاقة.

يكشف هذا اللون للآخرين أنك عميقة التفكير وفنانة وواسعة الخيال، وهو لون معقد: لأنه يتكون من لونين متضادين، الأزرق والأحمر، إن مجرد النظرة إليه يوحي إليك بالإبداع، لذلك نجد كثيراً من الفنانين يستخدمونه في لوحاتهم متى تلبسينه.

في أي وقت تحسین أنك بحاجة إلى إلهام . تبين بعض البحوث أن مجرد النظر إليه يحفز الجانب الإبداعي في الدماغ.

اللون الأخضر:

ماذا يقول: أنا عملية وواقعية يوحي اللون الأخضر بالاستقرار. ويراك الناس من خلاله مترنة ورابطة الجأش ووثقة بنفسها. متى تلبسينه: عندما تريدين الظهور بشكل متواضع فهو يجعل جميع من حولك يحسون بالراحة. اللون الأصفر:

ماذا يقول: أنا متفائلة.

وكما هو لون أشعة الشمس فأنت أيضاً ترسلين ذبذبات ساطعة ومشرقة ومشمسة عندما تختارين الأصفر لملابسك. ففي جميع الثقافات يرتبط الأصفر بالطاقة والإثارة، لذلك لا عجب أن تظهرى ودية وفعالة ونشطة. متى تلبسينه: عندما تحسّين بالتعب والإرهاق لأنه سوف يحسن مزاجك.

اللون الأزرق:

ماذا يقول: أنا جديرة بالثقة.

تبين دراسات أن لبس الأزرق يشير إلى أنك ودية وأمينة ويمكن التقرب إليك فهذا اللون يهدئ من حركة الموجات الدماغية ويجعل كل من يراك يحس فوراً بالراحة.

متى تلبسينه: في أي وقت تريدين أن يعرف الآخرون أنك جديرة بثقتهم، لهذا السبب تشير الإحصاءات أنه أكثر الألوان استعمالاً أثناء المقابلات الشخصية للوظائف وعروض العمل وحتى بزات العمل الموحدة. معلومة مهمة: تبين البحوث أن كثيراً من الناس يفضلون اللون الأزرق أكثر من أي لون آخر.

اللون الأسود:

ماذا يقول: أنا شخصية غامضة.

يبين اللون الأسود أنك مسيطرة على الوضع وهادئة وأنيقة. يقول أيضاً أنك متحفظة وتتجنبى إبداء مشاعرك وأفكارك للآخرين. ويراك الآخرون قوية مع شيء من الانطوائية والسرية.

متى تلبسينه: عندما لا تريدين أن يعرف الآخرون كثيراً عن ما يشغلك حقيقة.

اللون الأحمر:

ماذا يقول: أنا أتمتع بالسيطرة.

يظهر اللون الأحمر ثققتك بنفسك لأن عيون الآخرين لا يمكن أن تغفل عنه لهذا السبب نجد إشارات الوقوف حمراء اللون.

متى تلبسينه: عندما تريدين لفت انتباه الآخرين، وإذا كنت تتولين موقعاً قيادياً فسيجعلك تبدين أكثر سلطة ونفوذاً.



لون ملابسك يحدد مزاجك!!

أثبتت الدراسات والتجارب العلمية والميدانية الحديثة التي قام بها بعض العلماء في دول كثيرة أن اللون الأصفر يستخدم لعلاج مرض «النورتينيا» الوهن العصبي يؤثر على الغدد وجهازي الهضم والتنفس عند الإنسان.

كما ثبت أن اللون الأزرق يؤثر على البشرة والنظام المركزي للأعصاب واللون الأخضر الفاتح يعمل على تنشيط الغدد ويساعد على تخليص الجسم من السموم، والأحمر يؤثر على وظيفة القلب والأوعية الدموية.

وثبت علمياً أن اللون الجمالي يولد التهدة النفسية المرجوة لذلك يفضل تجنب الألوان الدافئة المثيرة في مكتب الإدارة حيث تجرى المناقشات لحل المشاكل المختلفة.

اللون الوردي مريح للأعصاب ويساعد على استرخاء العضلات ويقول الباحثون إنه قد تبين علمياً أن جزءاً من المخ يتفاعل مع اللون الوردي عن طريق إبطاله لإفراز هرمون الأدرينالين مما يؤدي إلى تهدة عمل عضلات القلب.

وينصح المتخصصون بالاهتمام بارتداء الثياب الوردية اللون ولا سيما أثناء المناقشات الحامية.



ألوان تحت الأضواء (24)

الألوان كالبشر: فيها هادئ الطباع وفيها حاد الطباع وفيها اللون الذي يجيد حسن الجوار مع لون آخر، وفيها اللون الذي ينفر ويغار من لون آخر وفيها اللون الذي يصنع علاقة طيبة مع غيره من الألوان واللون الذي لا يطبق أن يتصدر عليه لون آخر.

كما أن في الألوان ما يعيش في الليل ويتغير في ضوء النهار واللون الذي يعيش في ضوء الشمس ويتوارى عندما يأتي المساء وكثيراً ما نشترى ثياباً في المساء على الضوء الصناعي وعندما نلقي عليها نظرة صباح اليوم التالي نتتابنا الندم لأننا لم نحسن الاختيار.

وترى د. عليه عابدين مؤلفة كتاب «دراسات في المرأة والأزياء» أنه من الأفضل أن نختار ألوان الأقمشة على الضوء الذي سنرتديها فيه فإن كان الثوب للمساء فالأفضل اختياره في المساء على الضوء الصناعي وبعيداً عن ضوء الشمس والعكس بالعكس.

وتؤكد د. عابدين أن الضوء القوي الصناعي أو الطبيعي يساعد على انتقاء الألوان ولكنه يضفي عليها برودة، أما ضوء المصابيح الكهربائية العادية فإنه يضفي عليها اصفراراً وهو يسلب شيئاً من اللون الأزرق كما يزيد من حرارة الألوان الدافئة مثل الأحمر والبرتقالي.

ومن البديهي أن تراعي المرأة عند شراء الثوب ملائمة لونها بشرتها ولون شعرها ولون عينيها دون تقليد أحد في أزيائه.

وإذا كانت ترغب في شراء أقمشة للسهرات واختارت الأزرق أو البنفسجي فعليها تعريضها للضوء الصناعي الأصفر لتتأكد من أنها لن تتحول تحت هذا الضوء إلى الرمادي المائل للاصفرار.

ما هو اللون الملائم لك؟

للتعرف على ما يلائمك من الألوان يمكن إجراء اختبار بسيط بأن تقفي أمام المرأة في ضوء عادي وتأخذي بعض ثيابك من ألوان مختلفة أو قطع من الأقمشة ثم تفردى قطعة القماش من العنق إلى الوسط وحينها يمكن

ملاحظة مدى تأثير اللون على البشرة حيث يتغير لون البشرة بتغير الألوان فمنها ما يجعل البشرة غامقة ومنها ما يجعلها فاتحة.
اللون المناسب للوقت المناسب:

من أهم الأمور أن ترتدي اللون الذي يناسب الوقت والمكان اللذين تكونين فيهما فلا يصح إطلاقاً أن تظهرى بألوان براقية في الصباح أو عند الذهاب إلى العمل أو السوق لشراء ما يلزمك وإنما ينبغي أن ترتدي من الألوان ما يلائم ضوء النهار وأشعة الشمس.
التناسق في اختيار الألوان:

إذا أردت استخدام ثلاثة ألوان معاً في زي واحد ينبغي مراعاة التسلسل في مساحة كل منها بحيث يتخذ أحدها مساحة كبيرة ثم يليه اللون الثاني فيتخذ مساحة أكبر من اللون الثالث، وعندما ترتدين ثوباً من اللون البارد كالأخضر مثلاً وأردت إضافة حزام من لون آخر ينبغي أن يكون بلون دافئ كالبرتقالي الغامق مثلاً ويمكن في تصميم التايور الأسود أو الأزرق الغامق (الكحلي) عمل توازن للمساحة الكبيرة الغامقة باستخدام إكسسوار مناسب على أن يكون فاتحاً أو براقاً إن كان ارتداؤه في المساء.
عموماً قليلون هم الذين يولدون بموهبة التمييز والحكم الصادق على الألوان وتذوقها إلا أن الاعتماد على هذه الموهبة وحدها يؤدي إلى التكرار والملل ولذلك لابد من صقل هذه الموهبة بدارسة الألوان بعمق وفهم ودراسة واعية فالألوان تتغير في كل فصل من فصول السنة مع الموضة أيضاً.

لون فستانك يكشف شخصيتك

علماء النفس صنفوا شخصية المرأة على حسب لون فستانها المفضل لها كما يلي:

اللون الأزرق:

يدل على شخصية هادئة متحفظة ذات قيم وطموح تنسجم مع كل مكان هادئ مثلها. وتترجم الحياة ترجمة مثالية راقية وهي شخصية لا تنسى وتدل على التعقل والحب في حدود والكره في حدود. التعمق في فهم الأشياء، التنسيق والترتيب حتى في الدعوات والمواعيد.

تتمتع بذوق بين سحر المساء وغموض وثورة البحر.

اللون الأخضر الغامق:

يدل على حب الحياة والتشبث بها وإن صاحبتة تحب أن تترك أثرها على الآخرين وتحب التمتع بكل لحظة في حياتها مهما كبر سنها. تحب القيادة والسيطرة أو ربما تكون شخصية قوية.

اللون البني:

يدل على شخصية متحفظة هادئة في تحكمها وتخشى الارتباط أو المبادرة وربما يدل هذا على الخجل.

اللون الأصفر :

يدل على طبيعة مرحة ومتفائلة وعنيدة، كذلك يدل على شخصية منطلقة تتميز بالطاقة والحيوية، اجتماعية جداً وشديدة الغيرة.

اللون الوردي:

يدل على أن صاحبتة ذات شخصية حاملة بأحلام الطفولة البريئة تعيش في الخيال بسلام ولا يعكر صفوها شدة.

اللون الفستقي:

يدل على شخصية مرحة واقعية متزنة تحب الحياة أحياناً وأحياناً تكون مرحها مائل للصخب.

اللون الأحمر:

يدل على الحب والغيرة وهناك رأي آخر يقول إن اللون الأحمر يدل على العنف والغرور والعواطف الجياشة.

اللون البنفسجي:

يدل على الرقة والمشاعر المرهفة الودودة المخلصة، وكلما كان لونه فاتحاً دل ذلك على الحس المرهف، أما إذا كان لونه غامقاً دل على بعض الأحزان.

اللون البرتقالي أو المشمشي:

يدلان على المرح والسعادة وأحياناً تكون الشخصية صاحبة أو ذات حب للسيطرة.

اللون البيج:

يدل على الهدوء والرزانة والثقة بالنفس والقناعة.

اللون الأبيض:

يدل على الصفاء والنقاء والتمسك بالنظافة كما يدل على النشاط والحيوية وأحياناً التحدي.

اللون الأسود:

فإنه لا يعني إلا الحزن أما بالنسبة للسيدات كبيرات السن فإنه يعتبر وقاراً وحشمة واكتفاء، فقد لبسن في شبابهن كل الألوان، وهناك من قال بأنه يدل على أن صاحبتة غير اجتماعية، وقالوا عنه الانطواء العناد والمكابرة وأحياناً لبس السواد نوعاً من التقليد فقط.

القسم الرابع : علاقة الألوان بمنزلك وديكوراتك

كيف تختارين اللون المناسب لديكور منزل؟

يمكن القول بأن رد الفعل النفسي لدينا تجاه بعض الألوان يرجع إلى حد ما للمعاني الرمزية التي تحتويها، استخدمت ألوان معينة على مر العصور القديمة كرموز لها دلالات معينة لأولئك الذين كانوا لا يجيدون القراءة. فمثلاً استخدام اللون الأبيض ليوحي بالطهارة، الأسود دلالة على الشر أو الموت، بينما كان اللون الرمادي يرمز إلى التوبة، وعلى نفس المنوال بقية الألوان.

تأثيرات نفسية!!

ونتيجة لتأثير اللون تأثيراً نفسياً علينا فإنه يعتبر مسؤولاً مبهجاً أو مسبباً للكآبة وغير ذلك من التأثيرات السيكولوجية، ويتغير المدلول النفسي للون تبعاً لدرجة وكثافة اللون فمثلاً نجد الأزرق النقي له تأثير مخالف عن الأزرق الضارب للخضرة والذي لا يماثله في الدرجة.

ومن هذا المنطلق ينبغي على مصممي ديكورات المنازل والتصاميم الداخلية مراعاة التأثير النفسي للألوان أثناء استخدامها. وذلك لأن الألوان المختلفة تثير استجابات متباينة، فضلاً على أن بعض الأشخاص يملكون حساسية تجاه بعض الألوان أكثر من غيرهم. وفيما يلي أساليب لاستخدام الألوان في تجميل وتصميم المسكن.

اللون الأصفر :

اللون الأصفر مثل لون الشمس والضوء الصناعي له تأثير يعكس الإحساس بالمرح والإشراق والشعور بالابتهاج والتفاؤل، كما أنه ظل لقرون عديدة لوناً مفضلاً للعين. وبالنسبة لاستخدام اللون الأصفر في التصميم الداخلي للمنزل فإننا نعتبره من الألوان التي لا يمكن أن نستغنى عنها، حيث أنه يوحي بالضوء أكثر من غيره من الألوان كما أنه يضفي إشراقاً الشمس في الأماكن التي لا تصلها أشعة الشمس. ومن درجات اللون الأصفر التي تصلح لطلاء الجدران اللون الأصفر المائل إلى البرتقالي، والأصفر الباهت والعاجي والبيج والليموني الباهت.

وترجع صلاحية استخدام درجات اللون الأصفر في الطلاء إلى أنها تتماشى وتتوافق إلى حد كبير مع بقية الألوان المستخدمة في أقمشة الستائر

والأثاث والسجاد وخدمات التنجيد. ويعتبر اللون الأصفر مثالياً للأسر متوسطة الدخل وذلك لمقدرته على جعل الأقمشة الكتانية والصوفية الرخيصة أكثر قيمة وجمالاً. كما أن استخدام اللون الأصفر في الغرف البعيدة عن أشعة الشمس يكون أكثر نفعاً لأنه يضيف على المكان إحساساً لطيفاً بلسعة الشمس. أما الأصفر الذهبي فيمنح شعوراً بالوجاهة والعظمة، فضلاً عن أنه كان مميزاً لأحد العصور الفرنسي.

اللون البرتقالي:

يعتبر اللون البرتقالي من أكثر درجات الألوان زهواً ودفئاً فهو يجمع بين صفات اللون الأحمر والأصفر، كما أنه في حالته النقية يعطي إحساساً عميقاً بالدفء مما يلزم استخدامه في الزخرفة الداخلية بكميات قليلة وبحرص شديد، ويعبر اللون البرتقالي عن الطاقة الانفعالية والروح المتفائلة عند الإنسان وكذلك الأمل والشجاعة، ومن الدرجات التي يمكن تكوينها من اللون البرتقالي لاستخدامها في الزخرفة الداخلية للمنزل اللون المعتق ولون الصدا واللون النحاسي.

اللون البني:

ويستخدم اللون البني بكثرة في صور الأثاث الخشبي الطبيعي، ويعتبر رمزاً له. وقد يستخدم مع أحد الألوان الصارخة مثل التركواز أو الأحمر ويعطي اللون البني إحساساً بهدوء الأعصاب ويمنح صفة التواضع والألفة.

اللون الأحمر:

ويعرف بلون النار والدماء كما أنه يرمز إلى العاطفة البدائية والحروب والنشاط والقوة والحركة والعدوان والجرأة والحب. أما من حيث استخدامه في الزخرفة الداخلية فإنه يعطي انطباعاً يوحى بالعظمة والدفء والانتعاش، وهناك درجة من الأحمر تعتبر باردة ويمكن أن نراها في الأزهار ذات اللون الأحمر الضارب إلى الأرجواني وهذه الدرجة من الأحمر تنسجم إلى حد كبير مع الألوان الزرقاء والأرجوانية. أما اللون القرنفلي فهو من الألوان التي تفضلها السيدات كثيراً، ويفضل اللون الرمادي إلى هذه الدرجة في حالة استخدامها بكثرة. وبالنسبة للون

الأرجواني فهو يتكون من الأحمر والأزرق رغم أن لكل منهما صفات متضادة تماماً، ولكن عندما يخلطاً معاً يلغي كل منهما أثر الآخر حتى يصبح اللون الأرجواني رقيقاً شاحباً، فيحمل معنى الغموض والوقار والتأمل. وجوهرة الكلام فإن الأحمر يعد من أعظم الألوان وأفخمها غير أنه يتوجب استخدام درجاته بحرص كبير داخل المنزل كحاراتها.

اللون الأزرق:

الأزرق لون السماء الصافية والمياه العميقة، لذا فإنه يرتبط بالبرودة، ومن العجيب أن درجات الأزرق المختلفة ليس بينهما علاقة وطيدة، بالإضافة للألوان الأخرى، لذلك يجب الحرص التام أثناء استخدامه سواء خلال ضوء النهار أو في ظروف الضوء الصناعي.

اللون الأخضر:

وهو لون الحشائش وورق الشجر والخضراوات لذلك فهو يعكس إحساساً بالظل والراحة، ويعتبر اللون الأخضر من الألوان المريحة للنظر والأعصاب والمهدئة للمزاج بدليل استخدامه بكثرة في المستشفيات. ويتكون اللون الأخضر من اللونين الأزرق والأصفر ويبدو دافئاً إذا كان الأصفر غالباً أو بارداً إذا كان يميل إلى الزرقة.



الألوان في غرفة البنات والأولاد تؤثر على حالتهم

يعد ديكور غرف الأطفال من أصعب الديكورات في المنزل من حيث الإعداد وإظهار الأفكار الجديدة التي تختلف باختلاف العمر، وتحتاج إلى تغيير بين فترة وأخرى.

وتقول مهندسة الديكور "منى إبراهيم" غرف الأطفال يحتاج إلى أفكار عديدة، وأن يكون بحس حجم الغرفة وإمكانيات العائلة وعمر الطفل ونفسيته وأمور عدة نراعيها، وكذلك نحتاج إلى وقت حتى نعطي أفكاراً جميلة للغرفة حتى تستمر مع الطفل وقتاً أطول ولا تحتاج إلى تغيير الأماكن في الغرفة.

وأضافت "منى" عندما تكون غرفة الأطفال صغيرة لصغر المنزل نحتاج عندها لبعض الأفكار الاقتصادية لمنح مكاناً أوسع في الغرفة للطفل للعب فيها أيضاً، حيث إن توفير أسرة نوم لطفلين أو ثلاثة داخل غرفة نوم بمساحة صغيرة أمر صعب للغاية وقالت منى إن غالبية المنازل تعاني من صغر مساحات الغرف، لذلك تحتاج ربة المنزل إلى أفكار عملية وأنيقة للغرف فمثلاً وضع الأسرة المتعددة الأدوار بشكل جمالي وأنيق يعطي مساحة للغرفة، حيث يتميز هذا السرير بعدة مميزات فهو من الحلول الرائعة لأي أم تريد جمع أطفالها في غرفة واحدة، فهو يسمح بتواجد طفلين أو أكثر في الغرفة الواحدة كما يوفر من مساحة الغرفة ويعتمد في تصميمه على الاستغلال الأمثل للمساحات.

وترى مصممة الديكور أن توفير الأسرة المتعددة الأدوار في غرف الأطفال يناسب فقط الارتفاعات الطولية للحوائط وهذا النوع من الأسرة يتميز بإمكانية استغلال كل زاوية به لعمل وحدة هامة تقيد الأطفال مثل الأدراج لحفظ متعلقاتهم، وألعابهم ومن الممكن تصميم السرير بحيث يضم خزانة لحفظ الملابس وأيضاً مكتباً للمذاكرة إذا وصلوا إلى سن المدرسة ونصحت بالآ يكون ارتفاع السرير أكثر من 1.80 متر حتى لا يؤدي ذلك إلى إيذاء الأطفال في الأدوار العليا بالسقف وحدوث مشاكل السقوط من الأسرة وتضيف أنه يجب تجنب وضع السرير بجوار نوافذ حائطية حتى لا

يكون الطفل في الطابق العلوي قريباً منها فيسقط من النافذة كما يجب مراعاة أن يكون الطفل الأقل سناً في السرير السفلي والأكبر في الأعلى لفهمه المخاطر من القفز أو طريقة النزول من السرير وغيرها أكثر من الطفل الصغير ولأن تركيز الطفل الأكبر يكون أقوى فيستطيع أن يستخدم السلم أثناء الليل إن أراد دخول الحمام.

وترى مهندسة الديكور عادة برناوي أن غرف المنزل المتعددة كغرف النوم والمعيشة لا نحتاج فيها إلى تغيير مستمر في تصميم الديكور حتى لو استمر الديكور نفسه لسنوات عديدة، ولكن على العكس من ذلك تماماً في غرف الأطفال فإنه يجب ألا تتصف غرفة الطفل بالثبات وعدم التغيير فمن غير المعقول أن نصمم وننسق غرفة طفل، ثم نزن أن هذا التصميم الديكوري صالح ومكتمل بحيث سيبقى إلى أن يتخرج من المدرسة، لذلك ترى أنه يجب المرونة في تصميم غرف الأبناء والأطفال بما يسمح بإحداث تعديلات عليها مع نموهم من مرحلة عمرية إلى أخرى فهي الميزة الحيوية لتلك الغرف وقد يفضل بعضهم أن يكون هذا التغيير أو بالأحرى إعادة الصياغة شاملاً و كلياً بحيث تشكل الغرفة من جديد لتناسب المرحلة العمرية الجديدة التي انتقل إليها ويمكن تفادي إعادة الصياغة الكاملة عن طريق التخطيط الجيد مع اختيار التصميم الذي يضع في الاعتبار التطورات المستقبلية لاحتياجات الطفل والمرتبطة بمراحل نموه المختلفة.

وتنصح مهندسة ديكور غرف الأطفال باستخدام قطع الأثاث القابلة للتعديل والتكيف حسب الحاجة ولأغراض واستخدامات متنوعة والتي يمكن إضافتها أو الاستغناء عنها أو إعادة تشكيلها واستخدامها بشكل جديد يتناسب مع المراحل العمرية واقترحت عادة بعض الأفكار في غرف نوم الأطفال فقالت: يقوم العديد من صانعي الأثاث بإنتاج مجموعة من قطع الأثاث المتكيفة والتي تشمل على الأسرة وطاولات التزيين وأسطح العمل وخزانات الكتب وغيرها من القطع الأخرى، فمثلاً استخدام خزانات الكتب لتخزين الدمى والألعاب، وهذا عندما يكون الطفل في سنواته الأولى ولكن مع مرور الزمن سيكون من الممكن استخدامها لتخزين الكتب المدرسية والمجلدات، وربما الموسوعات لذا يتعين وضع الاستخدام المستقبلي في

الحسبان عند اختيار هذا النوع من القطع المختلفة في غرفة الطفل في صغره. وعن الفروق بين ديكور غرف الأولاد والبنات قالت "عادة" لا نستطيع أن نقول إن الأولاد يختلفون عن البنات في الشكل فقط حيث إن الاختلاف كامن في التكوينات الجسمانية والنفسية للنوعين والتي تظهر وتتجلى في اختيار الألوان والأشكال والرسومات وغيرها وقد أجريت أبحاث ودراسات وتجارب من العلماء لتحديد طبيعة وميول واتجاهات كل من البنات والأولاد وكانت النتيجة تميز الأولاد بألوان هادئة مثل الوردى والبنفسجي والموف، كما أن الدراسات أثبتت أن هناك ألواناً معينة تصلح لطبيعة واتجاهات كل من النوعين وتسمى بالألوان المحايدة مثل الأصفر والأخضر والأبيض.



كيف تختارين ألوان منزلك؟

نختار كثيراً في عملية اختيار الألوان المناسبة في المنزل، فعلى أي أساس نحدد هذه الألوان؟ وهل من الأفضل أن نترك الحوائط بيضاء؟ وأي الألوان أنسب بالنسبة لنا؟ وهل نختار الألوان الداكنة أم الفاتحة؟ وكيف تتدرج الألوان من حجرة لأخرى؟ كل هذه الأسئلة وغيرها مما يدور في خلدك ستجدين لها إجابات واضحة خلال الصفحات التالية:

كيف نحصل على ألوان متناعمة؟

هناك بعض الألوان التي يجب أن تأتي بجوار بعضها البعض، كما أن هناك ألواناً أخرى لا تتناسب ولا تحدث أي تناغم ويكون وضعها معاً مصدر انتقاد من الآخرين.

وهناك طريقة بسيطة تساعدنا على اختيار ألواننا بدقة ألا وهي طريقة عجلة الألوان أو (دائرة الألوان) ويمكن شراؤها من المحلات التي تباع أدوات الرسم، وهذه الدائرة عبارة عن ترتيب الألوان الرئيسية الثلاثة (الأحمر – الأزرق – الأصفر) وقد تم الفصل بينها بألوان أخرى ثانوية (تنتج هذه الألوان بخلط لونين من الألوان الرئيسية) ويشير مكان الألوان بالدائرة إلى طريقة تناغم هذه الألوان والتي تأتي بجوار بعضها البعض في الدائرة مثل اللون الأخضر والأزرق وهذه الألوان تعطي نوعاً من الدفء والراحة عند استخدامها معاً، ويوجد أيضاً الألوان المتقابلة في الدائرة والتي نطلق عليها (التناقض اللوني) وعند تطبيق هذه الألوان معاً، فإن كل لون يظهر الآخر ويبرزه ولكن يفضل عدم استخدام هذه الألوان بكميات متساوية، ويوجد على محيط الدائرة أيضاً ما يسمى الألوان ثلاثية الأبعاد وهي أي ثلاثة ألوان على أبعاد متساوية، وهذه الألوان تعطي مظهراً جذاباً بحيث يتم استخدام اللون الغالب للحوائط (عادة ما يكون أثقل الألوان الثلاثة) ثم يتم استخدام اللونين الآخرين للأثاث والديكور.. لذلك فلا بد أن تكفي نفسك بنظرة بسيطة إلى هذه الدائرة عند الشروع في اختيار ألوان المنزل.

أساسيات نظرية الألوان:

- *الألوان ثلاثية الأبعاد وهي عبارة عن أي ثلاثة ألوان على أبعاد متساوية في دائرة الألوان.
- * التناقض اللوني: الألوان المتقابلة في دائرة الألوان.
- * الألوان المتقاربة: وهي الألوان المتاخمة لبعضها في عجلة الألوان.
- * الألوان الأحادية الطول: وهي عبارة عن لون واحد، ويستخدم بدرجات مختلفة كما بالصورة.

الداكن أم الفاتح:

هناك اعتقاد سائد لدى معظم الناس بأن اللون الفاتح يظهر المكان أكبر وأوسع ولكن هل معنى ذلك أن نتجنب تماماً الألوان الداكنة؟ هناك رأي مخالف تماماً لهذه المقولة التي استقرت في أذهاننا فالألوان الداكنة تمتص الضوء وبالتالي لا تظهر جميع الأغراض بصورة تساعد على ازدحام المكان، وهذا يجعل المكان أوسع وأكبر بعكس الألوان الفاتحة تعكس الضوء مما يجعل الحوائط أقرب إلى بعضها البعض، فيبدو المكان أضيق..

التواصل اللوني

اختيار لون حائط مختلف لكل غرفة أسهل في البيوت ذات الطراز التقليدي حيث تكون مساحات وأركان البيت المختلفة منفصلة عن بعضها البعض وفي الغرف ذات المخطط الحر تعتبر عملية تحقيق تناغم لوني وتجنب الانتقال غير المدروسة أمراً ذا أهمية خاصة.. هنا يمكن استعمال المميزات المعمارية كممرات الأبواب، والسلالم أو الحوائط الانتقالية كوسائل لحل لغز اللون الجديد للحائط وبالنسبة للأسقف فلا توجد مشكلة لكن ذلك لا يعني تجنب الألوان هناك.

يقول معظم الخبراء أنه لا بد من أن تكون ألوان السقف متناسقة في التصاميم ذات المخطط الحر وأنه يمكن التركيز على المناطق ذات الجاذبية البصرية كالأسقف ذات الزوايا باستعمال درجات أخف أو أغمق لونها من نفس اللون الرئيسي.

ومن الوسائل الأخرى لتجنب إصابة الناظر للمكان بالصدمة استعمال لون واحد مختار بعناية في كافة الأرجاء ومع أن ذلك يعتبر قاعدة عامة، إلا أنه لكل قاعدة استثناءات أو شواذ، فيمكن للتقلييمات الداكنة أن تضيف جمالاً

وجاذبية لذلك الركن الذي نتحدث عنه لو كان هناك تناسق بينها وبين الخامات الأخرى كالدهانات أو ورق الحائط ومن الوسائل الأخرى لجعل ألوان البيت متكاملة من غرفة لأخرى استعمال الأصداء اللونية وهي إستراتيجية تصميمية تظهر من خلالها ألوان حائط غرفة ما في المساحات المجاورة في الأثاث أو ما يستمر التركيز عليه لإبراز جمال ديكور الغرفة من إكسسوارات أو نحوه.

طغيان ولكن:

بعض الناس يعتبرون لون التوت الأحمر ثقيلًا بعض الشيء لو استعمل بشكل طاغ لدهان حوائط غرفة ما لكن من الممكن استعمال مساحات أخرى بنفس الغرفة كالنوافذ والأبواب والأثاث والخزانات الموجودة بجوار الحوائط ودهانها بلون فيه تباين مع ذلك اللون الثقيل – حسب ما يراه هؤلاء – مثل اللون الكريمي للتخلص من هذا الطغيان اللوني وفي نفس الوقت يحقق الشكل الجمالي المطلوب ديكوريا للمكان.



طلاء الجدران (25)

يمكننا القول، أن عهد طلاء الغرفة بلون واحد قد انتهى أو كاد فالיום يهتم مصمم الديكور، بتدريج ألوان الطلاء، بشكل متناعم وأنيق، يمنح منزلك خصوصية ويجعله مهياً لاستيعاب الأثاث المناسب... ولعل أكثر وسائل تدريج طلاء الغرفة انتشاراً هو اختيار لون الحائط ثم اختيار أحد تدريجاته الفاتحة لطلاء الأسقف.. أو الاعتماد على طريقة تضارب الألوان والإطارات الجبسية، التي تفصل بين الحائط والسقف.. فإذا كان لون الحائط فاتحاً، يمكنك إضافة إطار من الجبس من اللون الغامق والعكس صحيح فعندما يكون لون الحائط قاتماً يطلب إضافة إطار أبيض أو بيج أو رمادي لكسر حدة الألوان القائمة..

ويمكننا هنا أن نطرح بعض الأفكار، حول طلاء جدران بعض الغرف.

أفكار لطلاء غرفة النوم :

تعتبر غرفة النوم، المكان المفضل لك عزيزتي والأكثر خصوصية في المنزل بأكمله، فهي عالمك الخاص الذي ترتاحين فيه بعد عناء يوم كامل لذلك يجب اختيار ألوان هادئة وباردة، لطلاء غرفة النوم، حتى توحى لك بالهدوء والاسترخاء..

ويفضل البعض وضع ورق حائط في غرفة النوم.. لذا، من الأفضل أن تكون ألوان الورق، من الفواتح، التي تريح النظر، حتى تستطيعي التنويع في ألوان مفرش السرير، وحتى تعطي انعكاساً طيباً في الغرفة. واللون الأحمر، هو أعلى الألوان طاقة، وهو اللون الوحيد الذي يجب تجنبه في غرف النوم، خاصة للأشخاص الذين يعانون من الأرق، لأنه يصدر ذبذبات عالية، تؤدي إلى زيادة في حركة ونشاط الخلايا وتسارع دقات القلب وبالتالي فإن الشخص الذي ينام في أماكن مليئة باللون الأحمر سيعاني من الأرق والأحلام المزعجة من جهة أخرى يمكن إضافة القليل من اللون الأحمر لأنه يبعث على الصحة التنفس العميق، الطاقة وممارسة العلاقة الزوجية.

أفكار لطلاء غرفة الطعام:

أما بالنسبة لكسوة جدران غرفة الطعام، فإن اختيارها يجب أن يكون بعناية فائقة، نظراً للحركة الزائدة في هذا المكان وما يخلفه من ضرر على الجدران، فهي تطلّى بطلاء لامع ومقاوم، أو يتم تغطيتها بأوراق الجدران الملونة، التي يجب أن تكون بالضرورة متينة وتحقق الاستمرارية..

وإذا كانت غرفة الطعام مفتوحة على الصالون أو امتداد له، فيجب التنسيق والتناغم بين هذين الجزأين من المنزل، على مستوى الديكور والألوان وكذلك الأمر فيما يتعلق بالسقف حيث يتم اختيار الألوان المناسبة. ولأن اللون البرتقالي يرمز إلى الطاقة والفتح منه يدل على الصحة والحيوية فهو مناسب لغرف الطعام، والممرات، لأنه لون الترحيب كما ينصح باستعماله أيضاً في المطبخ، أو بلمسات بسيطة في غرفة الطعام وهو من أحسن الألوان لرفع الشهية، ولذلك ينصح بوضع مفارش برتقالية على الطاولة.

أفكار لطلاء غرف الاستقبال:

ففي غرفة استقبال الضيوف والمجالس بشكل عام، يفضل أن تكون الجدران باللون الأبيض يتداخل معها « أخضر خفيف » أما الأثاث فيتم اختيار المجلس أو الكنب من اللون الأبيض المشجر، أو المطعم ببعض الألوان الخفيفة الباهتة (أحمر - أزرق - أخضر).

كما أن اللون الأبيض يترك مسحة من البرودة، لذلك يناسب طلاء جميع غرف البيت، بالأخضر اللون الأبيض اللون المائل إلى الزهر، الأصفر، الأزرق أو الأخضر أو ما يسمى بالأبيض الملون.

أفكار لطلاء المطبخ :

أما في المطبخ، فإن الألوان المعتمدة للأجهزة الكهربائية التي تدخل في تكوين المطبخ، كالأفران والثلاجات والغسالات، فلتر الهواء فوق الفرن، وجميع الأدوات الكهربائية كالمخلّطات وأجهزة إعداد الطبخ الكهربائية، فهذا يعطينا إحساساً بأن دواليب المطبخ أو تكويناته من الطبيعي أن تكون باللون الأبيض، بدءاً من القيشاني على الجدران، أو على الأرضيات، وحتى دواليب المطبخ، ولعل ذلك يوحي بنظافة المكان كلما كان اللون الأبيض ناصعاً وهذه إحدى فلسفات هذا اللون العجيب إضافة إلى

كونه يعطي راحة نفسية عند تناول الطعام وخصوصاً لمن يحبون تناول وجبة إفطار الصباح في المطبخ وقريباً من مكان إعداد الأكل.

نصائح ثمينة

إذا اخترت اللون الأبيض لأساس الغرفة فيمكنك إضافة بعض ألوان الطلاء الهادئة، مع إضافة خطوط من الألوان على جوانب الأثاث الأبيض لكي تمنحي الحياة لأثاثك، وهذه الطريقة تغنيك عن تغيير قطع المفروشات وتمنحها مظهراً متجدداً وجميلاً.

إذا كنت من عشاق الألوان المحايدة، الكلاسيكية، مثل الأبيض، والرمادي، والبيج، وأردت الاحتفاظ بلون واحد لحوائط وسقف الغرفة.. فيمكنك استخدام الإطارات الجبسية المزخرفة، بنفس اللون، وبشكل عمودي وأفقي.. وراقبي النتيجة الرائعة، التي ستغير من صورة المكان.

الألوان الثرية تحتاج جرأة في الاستخدام، ودقة في التعامل معها.. فالطلاء الأحمر أو البرتقالي يملأ المكان بالدفء ويناسب غرف المكتب، وغرف الجلوس، التي تجمع العائلة بشكل يومي..

لكن لا بد من مراعاة توزيع الأضواء في الغرفة... وننصح باستخدام أضواء خافتة، ومركزة على أجزاء محددة من الغرفة والابتعاد عن استخدام الأضواء القوية التي تكون عادة في منتصف السقف ولا يمكن التحكم بتوجيهها.



أهم المراجع

- 1- كيف تكونين جميلة؟ - بثينة السيد العراقي.
- 2- جمالك بين يديك - إعداد منصور العامر.
- 3- كيف تتعرفين على شخصيتك؟ - مها على أيوب - ط 1-1430 هـ الموافق 2009م.
- 4- بعض المواقع الإلكترونية.
- 5- أعداد مختلفة من الصحف والمجلات السعودية والعربية.

الفهرس

7	تقديم
9	القسم الأول: علاقة الألوان بشخصيتك وعلاقتك بالآخرين
87	القسم الثاني: علاقة الألوان بصحتك وجمالك وطعامك
149	القسم الثالث: علاقة الألوان بملابسك
185	القسم الرابع: علاقة الألوان بمنزلك وديكوراتك
203	أهم المراجع
205	الفهرس

رسالة إلى القارئ الكريم

عند وجود أي ملاحظات على الكتاب أو الرغبة في التواصل مع الكاتب
يمكن ذلك عن طريق عناوين التالية:

ص. ب 70398 الرياض 11567

جوال: +966508273209

بريد إلكتروني: dr.aldossary@hotmail.com

أو عن طريق عناوين الناشر.