

## 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 وتفاخر 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.

