

المظهر العام واختيار الملابس

يعتبر اختيار نوعية معينة من الملابس من الأمور التي تؤدي إلى خداع البصر . فالملابس من الأشياء المهمة جداً بالنسبة إلى المرأة ، وبخاصة إن لم تستطع الوصول إلى الوزن المناسب والحجم المناسب ، ومن الحكمة اختيار الملابس التي تقلل من التأثير في عين الناظر بالحجم .

ومن القواعد العامة والبسيطة التي تساعد على تقليل الحجم في الملابس : أن البساطة في الرداء هي المفتاح الأساسي ، وأن من الملابس التي تظهر الحجم أكثر من طبيعته : الملابس المكشكشة ، والملابس التي تظهر بها تجاعيد وثنايا كثيرة مثل : كثرة الزرائر ، الزراكشة بالخرز ، استخدام الفيونكة ، وكلها تعطى إيجاء بالزيادة في الحجم ، ولذلك فهي أنسب لكل امرأة نحيفة تريد زيادة وزنها .

وكذلك الملابس المحبوكة تضخم الأجزاء المتضخمة بالجسم .

ويؤخذ في الاعتبار تناسق الألوان ، حيث إن درجات اللون الواحد أفضل من الألوان المتناقضة ، وكذلك الألوان الداكنة أفضل من الألوان الفاتحة في خداع البصر ، حيث تعطى صورة أصغر نسبياً .

أما الملابس الفضفاضة فيجب تجنبها ، وإذا كانت الملابس مخططة فيجب أن تكون الخطوط طويلة وليست بالعرض .

كما يجب تجنب الملابس المكونة من قطعتين : كالجاكيت والجونلة ، وكذلك الصديري ، والملبس القصير .

والجونلة القصيرة يجب تجنبها على وجه العموم ، والجونلات السادة والهادئة اللون تكون أفضل من الجونلات المتوهجة والمزركشة .

ويستحسن تجنب لبس البنطلونات بصفة عامة .

والجوارب الطويلة والأثواب الضيقة يجب أن تكون بسيطة .

والمعطف المصنوع من الفراء يزيد من الحجم ، والفراء الناعم أفضل من الفراء الخشن .

والرداء ذو القطعة الواحدة أفضل من الرداء ذى القطعتين .

والشعر المصفوف إلى أعلى يظهر الوجه أكثر سمّة .

والذين يعملون في مؤسسات التجميل والمكياج يستطيعون أن يعطوا الإرشادات عن الألوان المناسبة . فمثلاً اللون البنّي يعطى الوجه شكلاً أصفر ، كما أنه يقلل من شكل الأنف العريض .

أما إذا كانت المرأة كبيرة الصدر فيجب تجنب الياقة العالية ، والاكسسوار فوق الوسط لا يجب أن يكون مزعجاً أو نشازاً ، ويجب أن تكون الألوان الفاتحة تحت الوسط ، أو الحزام الضيق فغير مرغوب فيه .

الاعتناء بالصحة الشخصية :

إن زيادة ترسيب الدهون وخاصة إذا كانت في مناطق معينة من الجسم تسبب احتكاك الجلد المتلامس مع بعضه ، مما يؤدي إلى البرى بالحك ثم التقرح ، وأحياناً يؤدي إلى التهابات وآلام مبرحة .

ومن الأماكن التي يكثر فيها مثل هذا الاحتكاك : منطقة تحت الثدي في حالة الثدي الكبير المهدل ، وأسفل البطن الكبيرة المترهلة ، وفي عمق سرة البطن ، وكذلك في أعلى الفخذين عند منطقة احتكاك الفخذين مع بعضهما ، واستخدام

(السوتينات) ذات الحزام العميق ربما يساعد في عدم احتكاك الجلد ببعض ، وكذلك الاستحمام اليومي مع استعمال البودرة شيء ضرورى لكى نتجنب الاحتكاك الشديد ، والرائحة غير المحببة .

وعند وجود آلام مع بعض التسلخات فإن استخدام البودرة مع بعض مضادات الفطريات يقلل من العدوى الفطرية .