

الباب الأول

المرأة

الفصل الأول

جمالك

عزيزتي حواء : فكرت أن أجعل الفصل الأول في هذا الكتاب للحديث عن العناية بجمالك شكلاً وموضوعاً لأنني أومنُ بالقول المأثور : «كن جميلاً ترى الوجود جميلاً» . فإذا كانت صورتك جميلة غير مُهملة فسوف ينعكس ذلك على روحك أولاً ، وبالتالي يكون تأثيرك في نفوس المتعاملين معك تأثيراً جميلاً أيضاً . كما نجد أنه إذا اعتدنا العناية بأنفسنا ، امتدت أيدينا إلى العناية بكل شيء حولنا .

سيدتي : في هذا الفصل ما رأيك في أن يكون منهجنا في العناية بالجمال هو الرجوع إلى الطبيعة لاستخلاص عناصر لإبراز الجمال منها ؟ وهذا لن يتطلب منا أكثر من ثلث ساعة يومياً ، مهما كان الشكل الذي حبتنا به الطبيعة فلا بد أن به موطناً من مواطن الجمال . فلنحاول أن نبرز هذا الجمال في أبهى صورة ، ونجمل باقى العيوب أو نحولها إلى مواطن جمال ، مع البعد عن التكلف ، والنزاهة البساطة والاحتشام بقدر الإمكان .

سينتى : تذكرى أن أسلوبك فى ممارسة أنشطة الحياة هو الذى سيضفى عليك الجمال والحيوية والنضارة وليس المكياج والأصباغ والتكآف فى التصرفات. فلنبدئى يومك بالتمارين الرياضية ووضع نظام غذائى سليم يبعد بك عن زيادة الوزن، وتكوّن الشحومات، التى تضىف عليك سنأ أكبر، وتبعد بك عن الرشاقة . وأول ما يمكن أن نعتنى به معك وبك هو الشّعْر .

أولاً - الشّعْر :

سنتحدث عزيزتى حواء عن العناية بالشّعْر، فهو بحق تاج المرأة، فحافظى على هذا التاج سواء كنت تخرجين به مغطى (مُحجّبة) - فهو يحتاج لعناية أكثر حتى لا تتقديه نعومته وحيويته - أو كنت تخرجين به بدون غطاء، فلا تتقاعسى عن العناية به ولا تنخرى جهداً فى إبراز جماله، فاجعلى هذا التاج جميلاً لامعاً براً دائماً سواء فى المنزل أو فى الخارج .

فى البداية عزيزتى حواء تعرّفى على نوع شعرك، وتلمسى طرق العناية به عن طريق الأعشاب الطبيعية، واستغنى عن المستحضرات الكيميائية بقدر الإمكان . وسوف نحاول ذلك سوياً .

١ - الشّعْر العادى : قومى بقص أطراف شعرك مرة كل شهر

على الأقل، فهذا يزيده جمالاً وقوة، ويحافظ على رونق تسريحته،

كما يحافظ عليه من السقوط والتشقق والضعف. ألقى برأسك إلى

الأمام ومشطى شعرك من الخلف إلى الأمام بفرشاة ناعمة، فهذا من

شأنه تقوية بصيلات شعرك على أن يكون هذا أمام نافذة متجددة

الهواء حتى تنفّس مسام فروة الرأس، وتتجدد الدورة الدموية بها .

هذا الشّعْر لا يحتاج إلى عناية بأكثر من ذلك سوى إضفاء بعض

اللمعان له، وذلك بدهانه بتدرّ تليل جداً من زيت زهرة البابونج،

فهو يعطى للشّعْر رونقاً وجمالاً .

٢ - الشَّعر الجاف : إذا كان شعرك من النوع الجاف، فهو يحتاج إلى كمية إضافية من الزيوت الطبيعية لتغذيته، وإليك المقايير :

٢ ملعقة زيت خروع + ٢ ملعقة من زيت الزيتون + ٢ ملعقة زيت جوز هند + ٢ ملعقة زيت بابونج .

ترجَّ هذه المقايير جيِّدًا في زجاجة، ويؤخذ مقدار ٢ ملعقة في إناء صغير، ويدفأ على النار وتأخذ منه في راحة اليد، وندلك به فروة الرأس جيِّدًا قبل الحمام بنصف ساعة، مع تمشيط الشعر بفرشاة ناعمة من الخلف إلى الأمام، ثم من الأمام إلى الخلف. لتوزيع الزيت على الأطراف، وخاصة الأطراف الخلفية والجانبية ومنبت الشعر من الخلف عند الرقبة، فغالبًا ما تتعرض هذه المنطقة للجفاف أكثر من الجهات الأخرى. بعد ذلك قومي بغسل الشعر جيِّدًا وشطفه جيِّدًا، ثم قومي بدهانه بزيت البابونج ولقيه كما يحلو لك لتحصلي على التسريحة المناسبة. إذا كان شعرك جافًا جدًّا فيمكن عمل هذا الحمام مرة كل أسبوع وسترين النتيجة بإذن الله .

٣ - الشَّعر الدهنى : إذا كان شعرك دهنيًا، فأضيفي ملعقة من عصير الليمون أو الخل إلى ماء الشطف، وجففيه جيِّدًا ثم لفيه كما يحلو لك .

تذكرى سيدتى أن مظهر شعرك سواء كان قويًا أم ضعيفًا يتأثر بنوعية الغذاء الذى اعتدت تناوله، وقد يرجع ضعفه إلى طريقة معاملته أو إلى نقص بعض المواد الغذائية التى تحتوى على فيتامين (أ) مثل الجرجير والكبنة والجزر. هذه الأطعمة من شأنها تقوية بصيالات الشعر وفروة الرأس عمومًا .

سيدتى : كونى متجددة دائمًا متألفة فى غير ابتذال أو تكلف، غيرى لون شعرك مع البعد عن الأصباغ والمواد الكيميائية فهى

تحرق الشعر وتضفي سنوات على عمرك الحقيقي، لأننا نسهم في تجعد جلد الوجه، لذلك ينصح الخبراء بالرجوع إلى الأعشاب الطبيعية في جميع المجالات، فاستغلي ذلك في تقوية شعرك وتجديد مظهره دون الإضرار به، قومي دائماً باستعمال الحناء كما كانت تستعملها جدتي ذات جدائل الشعر الكثيفة، فهي تصفي على الشعر حيوية وجمالاً فائقاً. كما يمكنك أن تتحكمي في اللون الذي تريدن أن تضفيه على شعرك ببعض الإضافات البسيطة غير المكلفة أو الضارة، وإليك بعض طرق تلوين الشعر :

ه فيمكنك استعمال أكياس الحناء الموجودة بالصيدلية مع إضافة نصف كوب من الشاي إلى معجون الحناء، إذا أردت الحصول على اللون البني، بعدها يمكن عمل حمام زيت دافئ للشعر حتى تعوض ما قد يحدثه الشاي من جفاف للشعر .

ه أما إذا أردت الحصول على اللون النبيتي أو الخروبي الغامق فيمكن أن تغلي كوباً من عصير الرمان المصفى، أو غلي بعض من قشر الرمان، وأخذ كوب منه وإضافته إلى الحناء الحمراء، ثم يوضع هذا الخليط على الشعر لمدة ساعتين، ثم يغسل جيّداً ويمشط لإزالة آثار الحناء تماماً .

ه أما إذا أردت الحصول على اللون الأصفر فيمكن أن تضيفي ملعقة من « الكركم » مع ملعقة من زهر البابونج (يتبب اللون)، ثم ضعيها مع الحناء لمدة ساعتين، ثم اشطفي الشعر جيّداً وقومي بعمل حمام زيت دافئ للشعر كما سبق شرحه، ثم اغسلي الشعر واشطفيه جيّداً، ثم جففيه ولفيه بالطريقة التي تحلو لك .

ه أما إذا أردت الحصول على اللون الأسود الداكن فيمكن إضافة الشاي مع الحناء السوداء، ثم عمل حمام زيت دافئ للشعر بعد غسل الحناء .

ه أما إذا كان شعرك رمادياً فهو يعطى جمالاً ورونقاً ووقازاً للمرأة، ولكن يحسن اختيار التسريحة المناسبة للوجه واختيار لون الماكياج مع البعد عن البيج ومشتقاته، واختيار الوردى ومشتقاته. والتزام البساطة بقدر الإمكان .

ثانياً - البشرة :

اهتمى بشرتك عن طريق المأكولات وليس عن طريق الكريما والمسايق، فمثلاً اهتمى بتناول الخضراوات الطازجة بكثرة مع تناول الفاكهة. فهي تعطى البشرة لوناً وردياً جميلاً .

اهتمى بتناول نبات الكرفس سواء كان أخضر مع السلطة أو مع شوربة الخضار، أو بغليه مع المقدونس وعمل شراب منه لتحتسى منه كوباً يومياً قبل النوم، وسترى النتيجة بإذن الله بعد أسبوع تقريباً .

سيدتى : إن مادة البوتاسيوم بمئاته الحمام الداخلى للجسم فهي تنقى المعدة والأمعاء، وبالتالي تضى على الشرة نصارة وجمالاً طبيعياً يغنيك عن استعمال مستحضرات كيميائية باهظة الثمن، وهى موجودة فى شوربة الخضراوات التى تحتوى على عنصر البوتاسيوم مثل الكوسة - الجزر - البازلاء - البطاطس - الخرشوف، إلى جانب الكرفس، فيمكن أخذ مقدار من هذه الخضراوات مع مقدار من الماء ويسلق جيداً، ويمكن تناوله مع سلطة خضراء أيضاً فهي تمد الجسم بالمادة الحديدية اللازمة للدم وتنقيته، فالدم النقى مفتاح لنضارة الوجه والبشرة .

ولتحصل سيدتى على بشرة نضرة خالية من الحبوب والنمش فيمكن عمل القناع الآتى :

اغلى ٢ ملعقة مقدونس فى ماء واعملى قناعًا على الوجه لمدة ١ ساعة ثم يشطف جيّدًا .

٥ اهتمى بإزالة الخشونة والتشققات من الكعبين والمرفقين ومنطقة الركبة وخاصة فى موسم الشتاء، وللمحافظة على نعومة هذه المناطق إليك لوسيون سهل التحضير بالمنزل قد يغنيك عن استعمال الكريمات وخلافه .

ضعى مقدار ٢ ملعقة عصير ليمون - ٢ ملعقة جلسرين + ٢ ملعقة ماء ورد + ٢ ملعقة زيت زيتون .

أى نحضر كل هذه المواد بنسب متساوية، ونوضع فى زجاجة وترجّ جيّدًا، وتستعمل كدهان قبل الحمام بربع ساعة .

٥ الأظفار : يمكن تقليم الأظفار بوضعها فى مقدار من زيت الزيتون الدافى لمدة خمس دقائق مرة كل أسبوع على الأكثر، فهو يقوى الأظفار ويساعد على حمايتها من التقصف، كما يمكن أن تهتمى بتناول كمية من الجبلى كل فترة، فهو يعطيها صلابة ولمعانًا طبيعيًا .

صديقتى .. اهتمى بالحمام اليومى لتجنبى رائحة العرق، ولكن هناك سيدات لا تفارقهن رائحة العرق حتى بعد الحمام، فإن كنت من هذا النوع فتجنبى بعض المأكولات وخاصة فى فصل الصيف، مثل البسطرمة - والثوم - والبيصل - والحلبة، كما يمكن أن تتجنبى مزيلات رائحة العرق من المستحضرات الكيماوية، لأنها تسبب سوادًا فى الأماكن المستعملة بها. وللتغلب على هذه المشكلة يمكن عمل لوسيون بالمنزل لتجنب رائحة العرق تمامًا .

صنع بعض المواد للعناية بالبشرة

١ = (☆) لوسيون للعرق (١)

(خل التفاح)

طريقة الصنع :

- ١ - يغسل التفاح جيّداً بالماء .
- ٢ - يقطع دون تقشيريه أو إزالة البذور منه إلى قطع متساوية .
- ٣ - يوضع في إناء زجاجي أو فخاري ولا يضاف إليه أى شيء .
- ٤ - يغطى جيّداً بقطعة من القماش مربوطة فوق الفرمة ثم نضع الغطاء العادي للإناء .
- ٥ - يحفظ الإناء في مكان دافئ لمدة أسبوعين أو أكثر حسب درجة الحرارة .
- ٦ - عند فتح الإناء وعندما تفوح رائحة الخل يدلّ ذلك على التخمّر .
- ٧ - يصفى بقطعة من القماش .
- ٨ - يوضع في زجاجة مع إضافة ملعقة من الكحول الأبيض .
- ٩ - يوضع قليل منه في راحة اليد ثم تدهن به الأماكن المعرضة للعرق قبل النوم ، بالتدريج تنتهي مشكلة العرق نهائياً بإذن الله .

٢ = (☆) لوسيون للعرق (٢)

مقدار من (حصى البان) عند العطار قيمة ملعقة مثلاً ، ثم يغلّى في مقدار $\frac{1}{2}$ كوب ماء ثم يصفى ويترك ليبرد ، ثم تدهن به الأجزاء المعرضة للعرق دائماً .

٣- (☆) لوسيون للعرق (٣)

تشتري أعشاب المريمية من عند العطار .

المقايير : ملعقة من عشب المريمية .

١/٦ كوب ماء - ١ ملعقة كحول أبيض .

الطريقة : يغلى العشب مع الماء ، ثم يصفى ثم يضاف الكحول الأبيض وترج الزجاجة جيداً ، ثم تدهن به الأماكن المعرضة للعرق بواسطة قطعة من القطن مشربة بالمحلول .

ثالثاً = الرشاقة :

تعتمد الرشاقة على عنصرين أساسيين هما : نوعية الغذاء وكميته ، والحركة اللازمة لاحتراق تلك الطاقة . وأنا أرى عزيزتى حواء أنه لا يمكن أن يفرض نظام غذائي معين على أى إنسان ، ولكن كل إنسان من الممكن أن يكون قيماً على نفسه فى نظامه الغذائى إذا زود نفسه ببعض المعلومات عن الأطعمة وما تحتويها من سعرات حرارية .

سينتى : هنا ، وعلى هذه الصفحات سنتناول هذا الموضوع بشكل مبسط جداً ، هو أننا لا بد أن نعلم أن المواد النشوية والسكرية ، الزائد منها يتحول إلى دهون . ولكن ما هى المواد النشوية والسكرية ؟ نجد أنه بالنسبة للمأكولات المصرية ، نجد الأرز والمكرونه والخبز والفريك والبطاطس من الأطعمة النشوية ، لذلك لا بد أن نأكل منها بحساب ، على ألا تكرر أكثر من مرة كل يومين ، كذلك المواد السكرية هى التى تحتوى على نسبة عالية من السكر ، مثل الحلوى والجاتوهات وبعض أنواع الفاكهة كالباح والعنب والبطيخ .

والمواد الدهنية نتفق على أنها الدهون النباتية والحيوانية
والموجودة في الطيور وبعض الأسماك .

باختصار عزيزتى حواء .. يمكن أن نكثر من العصائر بدون
سكر ، والسلطات والفواكه واللحوم البيضاء أو الحمراء يمكن
تناولها مشوية ، مع شرب اللبن منزوع الدسم ، سواء اللبن الطازج أو
اللبن الزبادى منزوع الوجه . هذه الأطعمة يمكن توزيعها على
وجبات اليوم مع وضع قدر قليل من النشويات معها متمثلة فى ٢
ملعقة من الأرز أو المكرونة ، كل فرد حسب رغبته وحسب
ما يتطلبه الجسد من نوعيات معينة . بهذه الطريقة يمكن لكل فرد
وضع نظام غذائى معين دون عناء ودون حرمان من بعض
الأطعمة التى قد تحدث نقصاً فى العناصر المكونة للجسم .

هناك طريقة أخرى مستحدثة ومجربة بالنسبة للرجيم ، هى تناول
الطعام المعتاد بطريقة عادية إلا يوماً واحداً فى الأسبوع يمكن أن
نتناول صنفاً واحداً من الفاكهة مع اللبن الزبادى فقط . ثم يزداد اليوم
إلى يومين إلى أن نصل إلى ثلاثة أيام فى الأسبوع ، إلى أن تصير
عادة لدينا ، وسنرى النتيجة بإذن الله .

أما العنصر الثانى للرشاقة فهو الحركة ، فهل الحركة التى
تقومين بها تحرق كل ما تتناولينه من غذاء ؟ أم أن المجهود أقل من
الغذاء ؟ نحن نتفق أنه أياً كان الحال فلا بد من إجراء بعض التمرينات
الرياضية فى الصباح الباكر ، أما إذا كنت تتوين إنقاص الوزن ، أو
أن المجهود العضلى المكلفه أنت به بسيط فإنه يمكن أن تجرى
التمرينات الرياضية بشكل مكثف مع النظام الغذائى المتفق عليه ،
واليك بعض التمرينات الرياضية التى تبينين بها يومك :

١ - تمرين للتنفس : يجرى هذا التمرين أمام نافذة مفتوحة ،
وتلك بأخذ نفس عميق من الأنف ، وطرده من الفم بصورة منتظمة

لمدة دقيقتين على الأكثر، ثم تومي برفع الذراعين مع الشهيق لأعلى وخفضهما مع الزفير .

٢ - تمرين للدورة الدموية : الجرى فى نفس الموضع مع العد لمدة دقيقتين .

٣ = تمرين لمخضلات الجسم : تفى منتصبه مع فتح الساقين ، ثم اثنى الجذع حتى تصلى براحتى اليدين إلى الأرض مع عدم ثنى الركبتين ، ثم ارجعى إلى الوضع الأول مع العد من ١ إلى ٤ مكررة هذا التمرين لمدة عشر مرات يومياً .

هذه التمرينات لن تأخذ من وقتك أكثر من خمس أو عشر دقائق ، ولكنها تمنحك الحيوية والنشاط طوال اليوم .

رابعاً = الملابس :

سيدتى: يعتبر الملابس المتحدّث الأول المعبر عن طبيعة شخصيتك إن جاز هذا التعبير ، فهو مرآة تعكس جوهر صاحبه لأنه يعطى انطباعاً سريعاً عن نوعية شخصيتك، ولكن كيف الحصول على لقب سيدة أنيقة أو فتاة أنيقة؟ إن هذه الصفة يمكن الحصول عليها إذا استطعت الجمع بين البساطة والتناسق فى نفس الوقت، وارتداء الملابس المناسب فى المكان والوقت المناسبين، وأنا أرى أنه ليست هناك امرأة جميلة وأخرى غير جميلة، ولكن هناك امرأة تحسن اختيار التصميم المناسب لها، مع التركيز على تحويل العيوب إلى مواطن جمال . وهذا له أسس وقواعد يمكن اتباعها .

عزيزتى حواء .. فى هذا الفصل سنحاول أن نتناول الملابس من جميع جوانبه ، فمثلاً سأعطيك فكرة عن الألوان والخطوط وتأثيراتها النفسية، حتى يمكنك اختيار ما يناسبك، كما سنتحدث عن كيفية التعرف على طبيعة قوامك وما يناسبه من تصميمات وخطوط

والوان واكسورات. فى هذا الفصل أيضا سنتحدث عن دولا ب
ملا بسك وكيفية تجديد ما به من ملابس دون تكاليف تذكر .

الألوان

١ - الألوان الداكنة : الألوان الداكنة مثل الكحلى والأسود
والنبيتى والرمادى الداكن ، توحى دائما بصغر الحجم ، لذلك ننصح
ذوات القوام الممتلئ بارتدائها ، فهى تخفى بعض عيوب القوام وتظهره
أقل مما هو عليه إلى حد ما ، وهى تناسب ذوات البشرة الفاتحة ، ويمكن
استعمال مكملات الزينة من الإكسوار معها دون مبالغة .

٢- الألوان الفاتحة : تناسب ذوات القوام النحيل سواء صباحا
أو مساء ، كما تناسب صاحبات البشرة المائلة للسمره لأنها تضىء
الوجه وتضفى عليه بهاء . كما تعطى شعورا وإحساسا بالامتلاء أو
زيادة الحجم ، وهذه الألوان مثل الأبيض واللبنى والبمبى والأحمر
بدرجاته والموف .

كما نجد أن هناك بعض التصميمات تتداخل فيها الألوان ،
فراعى أن يكون هناك انسجام بينها ، من هنا نكون قد أخذنا فكرة
مبسطة جدا عن بعض الألوان والانطباع الذى تعكسه لناظرها .

يبقى أن نتحدث عن الخطوط والتصميمات ، باختصار شديد نجد
أن الخطوط أو التصميمات هى مجرد أفكار للتجديد فى الشكل ،
سواء كان الموديل قطعة واحدة ، أى فستان ، أو قطعتين أو ثلاثا ،
فهو يعتمد على خطوط إما انسيابية أو مستقيمة أو واسعة أو عريضة
وغير ذلك .

بعد أن تحدثنا عن التأثيرات النفسية للألوان هيا بنا نعرف على
طبيعة قوامنا ، ولابد أن تكونى صريحة مع نفسك حتى تتلاقى ما به
من عيوب ، وحتى لا تنتهى بالتقليد الأعمى ومسايرة خطوط
الموضة دون مراعاة لطبيعة قوامك .

◦ القوام الطويل الممتلى: إذا كنت طويلة ممثلة القوام فراعى
ألا تكثرى من الأقمشة ذات الألوان الزاهية والنقوش الكبيرة
والخطوط العريضة، ولكن الألوان الداكنة والتصميمات البسيطة
والخطوط الانسيابية تظهرك أكثر رشاقة.

◦ القوام القصير الممتلى: إذا كان قوامك قصيرًا ممثلًا
فأكثرى من التصميمات ذات الخطوط الطولية، فهي تظهرك أكثر
طولًا، على ألا تبالغى فى ارتداء الحذاء ذى الكعب العالى جدًا، فهو
يبرز قصر قامتك .

◦ القوام الطويل النحيل: يناسبه الألوان الفاتحة أو الهادئة
مثل: اللبنى والبيج، فهي ألوان تخفى نحافة الجسم، مع الإكثار من
الخطوط العرضية، كما أنها تناسب أصحاب البشرة السمراء .

◦ القوام القصير النحيل: يمكن استخدام التصميمات ذات
الكشكشة الكثيرة، والألوان الزاهية أو الفاتحة، لأنها تجعلك أكثر
إشراقًا كما أنها تضيف حجمًا أكبر للجسم .

◦ إذا كنت من ذوات الصدر الممتلى فابتعدى عن فتحات الصدر
المبالغ فيها، التى تتخذ شكل حرف (V) ويمكن ارتداء الكول
العالى أو الكشكشة فى الصدر أو الدرابية .

◦ إذا كنت من ذوات الصدر الكبير فيصلح لك حرف (V) أو
الكول ريفير، كما يحسن البعد عن الكشكشة فى الأكماء .

◦ إذا كنت ممثلة الوسط فابتعدى عن الجيب الضيقة والأحزمة
العريضة، واكتفى بالحزام الرفيع والجيب ذات الاتساع الخفيف من أسفل .

عزيزتى حواء: تحدثنا عن طريقة الاختيار بما يناسب طبيعة
الجسم ولون البشرة، فماذا عن المناسبات؟ فنرى أن ملابس الصباح
تراعى فيها البساطة سواء أكانت قطعة واحدة، أو جيبية وبلوزة، أو
تاييزًا كاملًا .

أما أزياء المساء فيمكن أن ترتدى ما يحلو لك مع مراعاة ارتداء ما يناسبك ويناسب جسدك وسنك، مع المحافظة على الاحتشام . على أن تتعدى عن الأقمشة اللامعة إذا كنت ممثلة القوام فهي تعكس الضوء وتظهرك أكثر بدانة وامتلاء، وتبعدك عن الرشاقة . تحدثنا عن الرداء فماذا عن مكملات الزينة من اكسسوار وأحذية وشنط وغطاء الرأس وغير ذلك ؟

إلى هنا نكون قد أتينا إلى الشق الثالث من هذا الفصل وهو كيفية تجديد دولا ب الملابس بتغيير شكلها دون تكاليف تذكر . ولكي نعرف هذا يجب التعرف على أنواع الإضافات التي تستخدم للتغيير من شكل التصميم .

فمثلاً هناك الأزرار الكبيرة منها والصغيرة، فهي تستخدم كحلية للفتان أو الجيب أو البلوزة، وهناك البيه والشرائط والتوك سواء العاج أو المرصعة بالفصوص، وهناك التطريز، أو تداخل الألوان، وهناك الجالون والجيبير والسرما .

• الأزرار : هناك أزرار كبيرة وهي تستعمل للزينة فقط، وهناك أزرار صغيرة تستعمل لغلق البلوزة أو الجاكت أو المعطف، أما أزرار الزينة فيمكن إضافتها إلى الجيبة على أماكن بعض القصات بها حتى تغير من شكلها القديم، كما يمكن إضافتها للفتان أيضاً بوضعها على أحد الأكتاف أو الأجناب، أو من الأمام بشكل متناسق جميل .

• الجالون : ويستخدم لتزيين بعض الموديلات أو إعادة تزيينها، ولكن مع مراعاة توزيعه بشكل جميل ومتناسق، فالجالون عبارة عن شريط مزركش يدخله سلك في بعض الأحيان، ويستخدم في ملابس السهرة باللون الذهبي أو الفضي .

كما نجده مزيّنًا بالفصوص أو الترتير أو الخرز، وقد يوضع على الصدر أو الأكمام أو ذيل الفستان ليعطى شكلاً متجدداً للزى، إذا أحسنت طريقة إضافته أصبح لديك فستان جديد .

كما يمكن تغيير شكل الفستان عن طريق التطريز على الصدر أو الأكتاف أو الأكمام، وذلك بالاستعانة ببعض الرسومات أو الأشكال الموجودة بالصور، لتعطيك أفكاراً لأماكن التطريز، وذلك باستخدام الخرز والفصوص الأخرى، وهو يصلح لمختلف أنواع القماش ومعظم المناسبات، كما يمكن استخدام الجلود والفراء لإضافة شكل جديد على الملابس، وهو يشتري من المحال بالمترو، ويستعمل لتغطية الأكوال والأساور والذيل والأحزمة، وقد تكون جاهزة فيمكن تركيبها بسهولة ووضعها على فستان آخر، أي تكون مزدوجة الاستعمال .

• وهناك البروشات (الببوس) يمكن استخدامها لتغيير شكل الفستان بتغيير استعماله، فيمكن أن يوضع على جانب الصدر أو للخصر أو في منتصف الصدر .

• كما يمكن التغيير أيضاً عن طريق التشكيل في الفستان نفسه، كأن تستعمل فستاناً قد بلى في تشكيل فستان آخر، كالشكل الموضح (الأحمر مع الأزرق) مثل التغيير في صدر الفستان (الكورساج) أو الأكمام .

• كما يمكنك التغيير عن طريق تغيير قطعة من الملابس الواحد، كأن يكون لديك ثياب أزرق مثلاً، فيمكن أن يلبس مع جيب بيضاء أو مع بلوزة مختلفة، كما يمكن أن تغيّر هذه القطع مع قطع أخرى حتى تحصل على أزياء مختلفة تماماً، فتكونين متجددة دائماً .

• كما يمكن أن نحصل على تغيير الشكل باستخدام الإشارات، أو تغيير غطاء الرأس مع الحذاء والحقيبة والحزام، فتحصلين على

شكل جديد، مع مراعاة الألوان وتناسقها، وقد يربط الإيثارب على شكل فيونكة أو كوفية أو مثلث من الأمام أو الخلف، على ألا يتألفى فى هذه الاستعمالات فى الصباح بالذات، أو فى مجال العمل، وتذكرى أن البساطة سر الأناقة .

o أما الحذاء والحقيبة فيجب أن يكون لونهما مناسبًا للرداء، مع عدم المغالاة فى الكعب فى أثناء العمل، أما الحقيبة فيمكن أن تكون كبيرة أو متوسطة فى الصباح، أما فى المساء فتكون صغيرة مطرزة إن أمكن. وذلك بوضع بروش على أحد الأركان أو المنتصف فتجدد من شكلها، أو بوضع حبات من الترتز أو الخرز أو الفصوص اللامعة .

o كما يمكن وضع بعض الفصوص على الحذاء وخاصة إذا كان من الساتان. سواء من الأجناب أو الأمام أو الخلف .

خامسًا = آداب الحديث والمعاملة :

بعد أن تحدثنا عزيزتى حواء عن العناية بجمالك وملابذك، ينبغى أن نتحدث عن تصرفاتك وأفعالك، فلا تكونى لوحة جميلة قد تخذشها بعض التصرفات غير الملائمة. فلا بد أن تكتمل صورتك بجانبية روحك وحديثك، وفى هذا الموضوع لابد أن نتبع تعاليم الدين الحنيف فنتبع ما جاء بقول رسول الله صلى الله عليه وسلم: (لئن الله المرأة الحدافة البرافة الشداقة المنانة الأنانة المنكبرة) .

فيجب على المرأة أن تغض البصر عما ليس لها أو ملكًا للغير، على ألا تكثر النظر فيما حولها إذا ذهبت إلى أحد الأماكن، وعليها أن تكف عن الحديث فيما يخص الآخرين، وعدم تناول أسرار الغير فى غير مجلسهم، على ألا يكون حديثها جارحًا لأحد، وألا تكثر من نكر جميل صنعها، أو تكثر من الشكوى والأئين من الحياة

ومشاكلها ، كما نجد المرأة المتكبرة التي تكثر من ذكر حسبها ونسبها وأصيل منبتها ، هذه كلها صفات منمومة يحرص الدين نفسه على لعنها ، فعليك باتخاذ هذا الحديث الشريف نبزاً لك في حياتك ، وتوجي شخصيتك بالصفات الحميدة .

كما نجد أنه لا بد من التركيز على بعض مفومات جانبية الحديث :

• يجب أن يكون صوتك خفيضاً مسموعاً للشخص محدثك فقط . فلا يكون بالرفيع العالي أو اللخفيض غير المسموع ، حتى لا يحدث مللاً في أذن السامع .

• لكي تكوني متحدثة لبقة فلا بد أن تكوني مستمعة جيدة ، فلا بد أن تستمعي جيداً لمحدثك حتى تشعر به بالارتياح .

• إذا اختلفت مع محدثك في الرأي فلا تحاولي فرض رأيك بصرامة ، أو الإصرار عليه ، ولكن تخلصي من المناقشة بلباقة وهدوء .

• إذا كان كلامك سيؤذي الغير أو يؤدي إلى إيلاهم ففكري قبل النطق به ، ولا داعي له ، وخاصة في المناسبات التي تجمع أكثر من فرد .

• يحسن أن تبتعدى في حديثك عن التكلف ، مع انتقاء الألفاظ المعبرة السهلة التي لا تمثل أكثر من معنى .

• لا تسخرى من آراء الآخرين ، فلم يخلقنا الله نسخة من الآخرين ، ولكن لكل رأيه وذوقه وطريقة تفكيره ، دون الحكم بالخطأ أو الصواب ، فليس معنى أننا واجهنا رأياً مخالفاً أن يكون خطأ أو نحن في خطأ ، ولكن اختلاف الآراء لا يخطئ كل منهما الآخر .

• لا تكررى ألفاظك وعبارتك وأفكارك حتى لا تكوني مملة .

• لا تستعرضي علمك بأسرار الغير في مجلسك .

• فى أثناء حديثك أو استماعك، وجهى عنايتك بالجميع دون استثناء .

• لا تنتقدى ملابس أحد الموجودين أو ماكياج صديقاتك على الملأ، لأن ذلك يبعدك عن اللياقة ويعطى انطباعاً سيئاً عن سلوكك .
• اتركى مسألة التفاخر بالحسب والنسب والأصل ومهاراتك الفذة، واطركى مظهرك وسلوكك يدل عليك .

• تذكرى أن أطفالك وزوجك ومعاناتك اليومية فى العمل والمنزل والشارع هى مشكلاتك أنت، والتركيز على هذه الأشياء فى الحديث يسبب الضيق والنفور فى نفوس المستمعين .

• لا ترهقى جليستك أو جليستك من ذوى المهن الهامة كالطبيب والمحامى والمحاسب بالدخول فى مناقشات تخص العمل، فانركى السمر أو المناسبة لتغير من تفكيرهم حتى يواصلوا عملهم بعد تجديد فكرى، بالمناقشة فى الموضوعات العامة، التى يمكن للجميع أن يتناولوها دون تخصيص .

