



فصل تمهیدی



المرأة والجمال

المرأة نصف المجتمع ولا يصح أن يكون نصف المجتمع مجرد صورة جميلة .. شكل بلا فكر أو ثقافة .. لا بد أن تكون سنداً للرجل تسير بجانبه لا خلفه كما كان يحدث في الماضي وخاصة أن نظرة المجتمعات لجمال المرأة قد تغيرت، فلم تعد مجرد جسد جميل، بل أصبحت علماً وفكراً وثقافة وعملاً جاداً وإنتاجاً وقدرة على تحمل المسئوليات .. وأصبح للرجل قدرة على النفاذ لعقلها وإحساسها وإهمال المقاييس الشكلية التي كان متعارفاً عليها.

فمنايع الجمال في المرأة عديدة والجدير بها وبعواطفها هو من يستطيع أن يكتشفها وستكون في نظره ليست جميلة فقط بل جميلة الجميلات.

وهناك خطأ قد يقع فيه البعض حين ينجذب بشدة لفتاة لا يميزها إلا جمال الشكل الذي لا يغلفه جمال العقل والروح .. وهذا النوع من الجمال قد يزهد الإنسان بسرعة بمجرد الاعتياد عليه .. ففطرة الإنسان وطبيعته أنه يمل من الأشياء المادية، ولكنه يظل مرتبطاً بالأحاسيس والأفكار والأشياء الجوهرية.

وإذا بحثنا في مفهوم الجمال ومقاييسه ومدى تطورها وتغيرها نجد أن الجمال مفهوم حضاري متطور، بمعنى أنه كل فترة زمنية يمكن أن يتغير هذا المفهوم، ففي فترة أجدادنا الأقربين مثلاً - وهي ليست ببعيدة -

كان جمال المرأة في سميتها الزائدة وكانوا يتغزلون في المرأة البدينة حتى أنه كان لي جد ينظر إلينا شذراً ويحثنا على تناول الطعام لأننا على حد قوله

«مسلوعات» أي رفيفات جداً ويتنهد ويقول: «فين انتم من الست زمان وجمالها .. هي كانت الست تبقى ست إلا إذا كانت بطنها ثلاثة أدوار والواحد يقعد يلف حوالها عشر دقائق» فكنا نضحك ونقوله ثلاثة أدوار من غير رووف يا جدو .

والمقصود من ذكر هذه الدعابة أن الجمال فعلاً مفهومه متطور، ففي زمن نجد أن سمينة المرأة هي دليل جمالها وأصالتها وإنها منعمة، وشعراء كثيرون كتبوا ما معناه هذا للتغزل في المرأة في تلك الأوقات .. وزمن آخر كانت مقاييس الجمال تشبه مقاييس «مارلين مونرو» النجمة العالمية الراحلة، وهذا كان في فترة الستينيات حيث كانت نجمات السينما مثلاً يهتمن برشاقتهن ووزنهن ونحافة الخصر وشدة الصدر إلخ أمثال فاتن حمامة وشادية ونادية لطفي وغيرهن الكثيرات.

ثم أصبح الجمال ليس في الشكل فقط، بل أخذ يبحث الجنس الآخر عن الجمال في العقل والروح أيضاً ولم يعد الشكل هو ماله الأولوية بل أصبح له مكملات ... وهكذا .. فعلى امتداد التاريخ سنجد مفهوم الجمال يختلف من عصر لعصر.

ولسنا نقصد من حديثنا هذا أن نقلل من شأن كل امرأة جميلة شكلاً ونقول أنها لا تتمتع بجمال الروح والعقل - لا نقصد هذا مطلقاً - فهناك الجميلات شكلاً وموضوعاً ولكننا نقصد - في هذا الصدد - من تعتمد اعتماداً كاملاً على جمالها فتعزل الحياة الطبيعية والسلوك الطبيعي ولا تهتم سوى بشكلها فقط، ولن يهتم بهذه إلا من كان على شاكلتها وعلى نفس الدرجة من السطحية ..

وللأسف الشديد معظم الجميلات يُصَبَّنَ بالغرور ويتعاملن مع الآخرين وخاصة الجنس الآخر على أساس الشكل فتقل جاذبيتهن الحقيقية النابعة من داخلهن.

عموماً الأمر يتوقف على رؤية الإنسان لذاته .. هل يرى نفسه كيانا ماديا فقط أم يراها كياناً مادياً ونفسياً وعقلياً وعاطفياً معاً.. فرؤية الإنسان لنفسه ولغيره تحدد موقفه تجاه نفسه والآخرين وتحدد موقف الآخرين منه.

وبالطبع ليس كل الجمال نقمة .. فهناك من يزيد لها جاهها إحساساً بالثقة والبساطة وتصل عقلها ووجدانها فتصبح جميلة الجميلات ..

ولأن الجمال يعني الإنسان بصفة عامة والمرأة بصفة خاصة فنحن هنا سنعتني بجمال المرأة الخارجي، من حيث أنواع البشرة والأقنعة المناسبة وكيفية محاربة التجاعيد وتفادياها، وكيفية اختيار ألوان الماكياج المناسبة للون البشرة وطرق وضعه وكيفية اختيار القصات المناسبة للشعر والتي تناسب شكل الوجه، وكيفية اختيار الملابس وألوانها حسب شكل الجسم ومحاولة التغلب على أي عيب به من خلال تنسيقها - ولكن - هل لك سيدتي أن تساعدنا في هذا؟ لابد أن تكوني مقبلة على الحياة وأن تنسي هومك تماماً، وخاصة أن الجمال ليست له سن معينة وليس له وقت ولا أوان .. وفي إمكانك أن تظلي أجمل امرأة في أي وقت وفي أي سن إذا راعيت الاهتمام بمقومات الجمال، بشرط أن تكون ملائمة لسنك. فإن لكل سن الماكياج الذي يناسبها والملابس التي تناسبها.. فوجهك هو المرأة الصادقة التي تعكس شخصيتك ..

نعم سيدتي شخصيتك وثيقة الصلة بتقاطيع وجهك، فإذا كنت سعيدة لابد

أن تعكس هذه السعادة على إشراقة وجهك، والعكس صحيح في حالة التعاسة والحزن، وبما أننا لا نستطيع في الغالب التغلب على ما بداخلنا فإنه يمكننا أن نغير ما يجري على السطح بواسطة الماكياج الذي هو وسيلتنا للحصول على هذا التغير إذا أتقناه.

ومن المهم أيضاً التغلب على الأرق والتوتر بمحاولة الاسترخاء وأخذ قسط من الراحة لأن هذا يعيد الحيوية والانتعاش للوجه وللجسم ككل وبقينا من الأمراض، وكذلك لا تنسى الإقبال على النوم مبكراً وتناول الوجبات الصحية المناسبة لك ولسنك فهذا يساعد الوجه على استعادة جماله ورونقه.

* وخلاصة القول إنه حتى تكونين جميلة لابد أن تفعلى الآتى :-

✳ أن تغلبى على همومك وتوترك، وأن تعرفى ما يناسبك ويبرز جمالك الحقيقي لا بالجري وراء الموضة حتى لو لم تكن مناسبة لك ولا بأيدي الفنانين، ولكن بأن تحيطى نفسك بكل ما هو جميل من وجهة نظرك سواء أكان ملبساً أو ديكوراً أو ماكياجاً، أو أي شيء تحببه .. وحينها ستشعرين أن كل شيء حولك جميل ما دمت راضية عن نفسك وقد قال إيليا أبو ماضي: "كن جميلاً ترى الوجود جميلاً".

✳ مارسى الرياضة التي تفضلين وأبسطها المشي كلما استطعت، فهذا يساعد على تنظيم الدورة الدموية وعلى الاحتفاظ بالحيوية واللياقة.

✳ تناولى الخضروات والفواكه الغنية بالألياف والمعادن والفيتامينات طازجة.

✳ لا تقللى من شرب المياه بل حاولى أن تتناولىها بمعدل ٨ أكواب يومياً أو

أكثر إن استطعت، فهذا يساعد على نضارة بشرتك.

✽ تجنبني الجلوس في الشمس بكثرة وخاصة في أوقات الظهيرة والذروة، لأن هذا ممكن أن يسبب بقاءاً جلدية لبشرتك، ويمكن أن تظهر بها تجاعيد في وقت مبكر.

✽ ابحثي دوماً عن الجانب المشرق في الحياة وابتعدي عن الجانب المظلم بقدر الاستطاعة فلن تشعرني بجمالك إلا إذا كانت حالتك النفسية تسمح بذلك.

✽ كذلك اهتمامك بمظهرك من الأمور المهمة جداً.. ولا نعني بالاهتمام بالمظهر أن ترتدي أغلى الثياب أو أكثرها ألواناً مثلاً.. أو .. إلخ .. ولكن نعني أولاً أن تهتمي بنظافتك الشخصية بالاستحمام وإزالة رائحة العرق باستخدام مزيلات العرق - إذا كنت في حاجة لذلك-، وأن تحرصي على نظافة أسنانك بالمعجون والغسول أو المضمضة المناسبة حتى تكون رائحة فمك دائماً منعشة.

✽ ولا تنسي أن تقلمي أظافرك، وإذا كنت من النوع الذي يفضل إطالتها فيجب أن تعتني بنظافتها باستعمال الفرشاة الخاصة بذلك.

✽ فكل هذا يجب أن يسبق الاهتمام بالملابس والشعر والماكياج، فهو الأساس الذي تُبنى عليه مقومات الجمال.

✽ أما شعرك سيدتي فلا بد أن تسرحيه بشكل مناسب لوجهك وللمكان والوقت المتواجدة فيه بدون مبالغة.. ولو كنت ترتدين الحجاب إجعلِي ألوانه متناسقة مع الملابس حتى تظهرِي بمظهر أنيق

* وبالنسبة للملابس التي ترتدينها من المهم أن تكون نظيفة ومكواه وألوانها متناسقة ومتناغمة وبسيطة في نفس الوقت ومناسبة لقوامك .. لا يهم أن تسايري الموضة إذا كانت ألوانها أو موديلاتها غير متناسبة مع قوامك أو بشرتك.

* ماكياجك أيضاً يجب أن يكون مناسباً للامح وجهك وللوقت والمناسبة الموجودة فيها. ولا تنسي أن البساطة في كل شيء مطلوبة وتريحك وتريح الآخرين.

* أما البرفانات فلا تغالي في استعمالها حتى تكون نفاذة وتلفت نظر الآخرين أو تضايقهم ولكن المهم أن تكون رائحتك زكية وباعتدال.

* وبعد أن أصبح مظهرك مناسباً - سيدتي - ونفذتي النصائح السابقة .. هناك ملاحظة مهمة يجب أن تنتبهي لها وهي طريقة المشي .. فمن المفروض أن تشدي ظهرك أثناء المشي ولا ترخيه وأن ترفعي صدرك وأن تسيري بخطوات معتدلة وتكون رجلاك قريتين من بعضهما أثناء السير وتقدم إحداها الأخرى ويقولون عن هذه الطريقة (مشية القططة) حتى تبدين واثقة من نفسك وتشعري الآخرين بذلك.

* وإذا تواجدت في مكان لا تحاوي التركيز على جذب أنظار الآخرين ولفت انتباههم بلا داعي لأن هذا أحياناً يؤدي لنتيجة عكسية، وقد ينفر منك الآخرين.



* هذه بعض الإرشادات البسيطة التي تبرز جمالك والتي ستجدينها ولكن
بإسهاب بين سطور كتابنا - أو قاموسنا - قاموس الجمال والسحر
والجاذبية والذي ندعوك لتشاركينا رحلتنا عبر محطاته وتتوقفين معنا على
أهم سبل الجمال وأقصر الطرق للحصول على الجاذبية والسحر.
