

الفصل التاسع

**الملابس
والصحة النفسية**

مقدمة

الحاجة للملابس من أهم الحاجات التي ينتج عن إشباعها أو عدم إشباعها بشكل كاف نوع من القلق وعدم الارتياح النفسي؛ ذلك لأن الملابس هي الصورة الخارجية التي تظهر بها أمام الآخرين والتي تكون ٩٠٪ من انطباع الآخرين عنا.

لذا فإنَّ للملابس تأثيرًا واضحًا على الحالة المزاجية والانفعالية للفرد فقد يشعر بالسرور عند ارتدائه زياً معيناً ويكون في أعلى درجات السعادة عندما يبدى الآخرون إعجابهم بما يرتديه، وعلى الجانب الآخر فإنه قد يشعر بالضيق والنقص إذا كانت ملابسه على غير المستوى الذي يتمناه لنفسه، ويقول جريس "مرتون": إنَّ الملابس تساعد على خلق الثقة بالنفس واحترام الذات وعلى السعادة والحرية. أو قد تؤدي إلى الخجل والحساسية والانطواء والبعد عن الجماعة، فهي حلقة الاتصال بين الإنسان ومجتمعه .

فالإنسان الذي يتمتع بحسن المظهر يقوم بالكثير من الأنشطة بعيداً عن القلق والتكلف والخوف من النقد، فينعكس ذلك على مستوى أدائه للأعمال. (١٦)

ومن المعروف أننا نكوّن الانطباع الأول عن الآخرين من خلال ملابسهم؛ لذا فإنه من الضروري حسن اختيار الملابس، بحيث تتفق مع الدين والعادات والتقاليد ولا تشذ عن المجتمع؛ لأن ذلك سيجعل منا مصدرًا للنقد من الآخرين، وبالتالي عدم الشعور بالرضا تجاه أنفسنا وتجاه الآخرين .

ومن أهم ما يساعدنا على اختيار ملابسنا هو معرفة مَنْ نكون ؟ وإلى أنواع الشخصيات ننتمي، فهناك أنواع مختلفة من الشخصيات وبالتالي فإن لكل شخصية ما يناسبها من ملابس، ويمكن إيجاز ذلك فيما يلي :

الشخصية الرقيقة الأنيقة :

تتميز هذه الشخصية بالرقة والنعومة وحب الجمال، لذلك يناسبها ارتداء الملابس ذات الألوان الهادئة مثل الأزرق السماوي والروز .
ويفضل استخدام الأقمشة المقلمة بخطوط رفيعة ومربعات صغيرة وتصميمات رقيقة .

ويفضل استخدام الحقائق والأحذية المصنوعة من الجلد الناعم الرقيق والبسيطة في تصميمها .

الشخصية القوية العنيدة :

تتميز هذه الشخصية بالعناد والاعتزاز بالنفس؛ ولذا يناسبها الأقمشة السميقة نوعاً مثل التويد، والصوف، الفانيلا .

ويفضل لها اختيار الألوان القوية ويمكن استخدام البلوزات التي تضيفي عليها شيئاً من الأنوثة، ويفضل اختيار التصميمات ذات الخطوط المستقيمة

الشخصية المحبة للظهور :

من أبرز صفات هذه الشخصية أنها نشطة محبة للظهور، لذلك فهي تندفع وراء كل ما هو جديد في عالم الموضة التي تلفت الانتباه لها، لذلك فهي ترتدي كل ما هو غريب وجريء .

الشخصية الرزينة :

تمتاز هذه الشخصية بالتروي، والتعقل، وعدم الاندفاع، ولذلك يناسبها

التصميمات البسيطة مع اللمسات الناعمة، والتاير الكلاسيكي مع الألوان غير القوية، مثل الرمادي والبني، والأخضر الهادئ مناسب جداً لهذه الشخصية .

الشخصية الوقورة:

تتميز هذه الشخصية بالهدوء الشديد والوقار، ويناسبها الخطوط التقليدية، مثل الفساتين والتايورات .

ويناسبها الأقمشة المتناسكة مثل الأتيل والجبردين، والألوان الهادئة غير الملفتة تكون مناسبة جداً لها .

الشخصية النشيطة:

أهم ما يميز هذه الشخصية هو الانطلاق وممارسة الأنشطة المختلفة، لذا فإنّ البلوزات والجونيلات والملابس التي لا تعوق حركتها تكون مناسبة لها .

وتعتبر الأقمشة القطنية مناسبة جداً، كما أنّ الحقائب الأسبور والأحذية الرياضية تساعده أكثر على التنقل بحرية أكبر .

الشخصية الاجتماعية:

إنّ الهدف الأساسي لهذه الشخصية هو التوافق مع الجماعة التي تعيش فيها، وأن يتماشى ما ترتديه مع الملابس السائدة في المجتمع .

الشخصية السياسية:

أهم ما يميز هذه الشخصية هو روح التحدي والمنافسة، والحصول على التأييد من الآخرين، لذلك فإنّ هدفها الأول من الملابس هو اكتساب أكبر عدد من المؤيدين لها وأفكارها؛ لتحقيق الاحترام والظهور بمظهر القائد .

الشخصية الاقتصادية:

هي شخصية عملية اهتمامها في المقام الأول هو الأداء الوظيفي للملابس التي

ترتديها، بمعنى أن تحقق لها الملابس القيام بالأعمال الضرورية، وتفكر كثيرًا قبل الشراء وتقارن بين الثمن المدفوع في الملابس والقيمة المستفادة من وراء شراء الملابس.

فهي مقتصدة إلى حد كبير في شراء الملابس لتوفير الجهد والمال .

الشخصية التخيلية :

وهي تلك الشخصية التي لا تهتم كثيرًا بالواقع وما فيها، وإنَّها تعيش في آفاق عليا مع الخيال، لذلك فهي لا تعير الملابس اهتمامًا كبيرًا .

الشخصية الجمالية :

أهم ما يميز هذه الشخصية هو حُب الظهور في شكل متناسقٍ وجميلٍ، لذلك فهي تهتم بكل تفاصيل الملابس من حيث الخامة واللون والتصميم، وتميل دائمًا إلى الرشاقة واختيار الإكسسوار المتناسق مع ملابسها، مما يضفي عليها جمالًا وتناسقًا (١٧).

اختيار الملابس التي تناسب شكل الجسم :

إنَّه من أهم الأمور التي تساعد المرأة على الثقة بالنفس، وأن تبدو بشكل جيد يؤثر بلا شك على صحتها النفسيَّة، وفيما يلي بعض النصائح التي تساعد في اختيار الملابس الملائمة بحسب صفات الجسم لتبدو المرأة أكثر جمالًا :

-صاحبة الطول القصير والجسم النحيل

تعاني صاحبة هذا الجسم من القصر الزائد لذا فإنَّ دور الملابس هنا يكون في إظهار جسمها أكثر طولًا، لذا فمن الضروري أن يراعي في الملابس :

١ - استخدام الخطوط الطولية لإعطائها إجماءً بالطول.

٢ - يجب عليها ارتداء الموديلات ذات القصات الطويلة.

٣- ارتداء فساتين من لون واحد.

٤- اختيار الأقمشة السميقة ذات الألوان الزاهية.

٥- الابتعاد عن الملابس التي تتكون من قطعتين مختلفتين في اللون.

٦- الابتعاد عن الإكسسوارات الضخمة والكبيرة، والأحزمة العريضة والأكوال الكبيرة.

٧- البعد عن الجاكيتات الواسعة، والتي تحتوي على قصات.

صاحبة الطول القصير والجسم الممتلئ:

هذه المرأة يجب أن تراعي ما يظهرها أكثر طولاً ورشاقة في الوقت نفسه وبالتالي:

١- عليها الابتعاد عن الملابس التي تتكون من قطعتين.

٢- عدم ارتداء الفساتين الواسعة أو الكلوش، والجاكيت الواسع.

٣- الابتعاد عن الأقمشة السميقة ذات النقوش الكبيرة.

٤- البعد عن الأقمشة المقلمة بالعرض والموديلات ذات القصّات العرضية.

٥- البعد عن الزخرفة الزائدة والألوان الكثيرة والمتداخلة.

٦- يجب عليها أن ترتدي القصات الطويلة كالبرنسيس.

٧- ارتداء الإكسسوارات والحقائب المتوسطة الحجم.

صاحبة الجسم الطويل والجسم النحيل:

هذه المرأة تحاول إبعاد النظر عن طولها، لذا من الضروري التركيز على استخدام

الخطوط العريضة لتقلل من حدة الطول فعليها:

١- البعد عن الخطوط الطولية؛ لأن ذلك يزيد من إظهار طولها.

- ٢- ارتداء الملابس المقلمة بخطوط عرضية.
- ٣- يجب عليها ارتداء الملابس ذات القصات الأفقية.
- ٤- ارتداء الموديلات ذات الجيوب والأكوال الكبيرة.
- ٥- ارتداء الموديلات ذات خط الوسط الساقط.
- ٦- تحاول ارتداء الأجزاء المختلفة في الألوان.

صاحبة الجسم الطويل والممتلئ:

- ١- عليها أن تتجنب الموديلات ذات الخطوط الأفقية.
- ٢- تجنبي ارتداء الملابس الملتصقة بالجسم.
- ٣- تجنبي الألوان الفاتحة أو اللامعة؛ لأنها تعكس الضوء فتعطي إحساسًا بـكبر الحجم.
- ٤- البعد عن الأقمشة المنقوشة برسومات كبيرة أو مقلمة بخطوط عريضة.
- ٥- ارتداء الملابس التي تتميز بقصات طولية.
- ٦- اختيار الألوان الفاتحة والهادئة.
- ٧- ارتداء الإكسسوارات والتطريز الناعم غير الصارخ.

صاحبة الطول المتوسط والجسم النحيل:

- ١- يجب عليها أن تتجنب الملابس الملتصقة على الجسم، والأقمشة السميقة، والملابس ذات الفتحات الكبيرة.
- ٢- يجب أن ترتدي القصات مثل الكشكشة.

صاحبة الطول المتوسط والجسم الممتلئ:

هذا الجسم يجب أن تبتعد صاحبه عن:

- ١ - الملابس الضيقة جدًا.
- ٢ - الابتعاد عن الإكسسوارات الصغيرة والحقائب الصغيرة الحجم .
- ٣ - الأقمشة ذات الرسوم الكبيرة.
- ٤ - الابتعاد عن الخطوط المنحنية التي تعطي إحساسًا بالامتلاء..

ويناسبها ما يلي:

- ١- الملابس الطويلة ذات الأكمام.
- ٢- الألوان الفاتحة.
- ٣- الملابس التي تتكون من قطعتين.

وفي النهاية لا يسعني إلا أن أختتم بقوله تعالى:

﴿ يَبْنِيْٓءَ اٰدَمَ قَدْ اَنْزَلْنَا عَلٰىكَ لِبَاسًا يُؤْوِيْ سُوْءَ تِكْمٍ وَّرِيْشًا وَّلِبَاسًا النُّفُوْىٓ ذٰلِكَ خَيْرٌ ذٰلِكَ مِّنْ ءَايٰتِ اللّٰهِ لَعَلَّهُمْ يَدْخَرُوْنَ ﴾ (الأعراف: ٢٦)

الخاتمة

إنَّ الحمد لله نحمده ونستغفره ونستهديه ونعوذ بالله من شرور أنفسنا ومن سيئات أعمالنا . الحمد لله على نعمة الإسلام وكفى بها نعمة والصلاة والسلام على خير خلق الله .

أدعو الله أن يكون هذا الكتاب بداية للقارئ على طريق التثقيف الملبي وأن يكون قد جاء بصورة سهلة وواضحة؛ لم تشعره بالملل؛ ونعده أنه بإذن الله ستصدر مجموعه أخرى من الكتب. والكتاب التالي بإذن الله بعنوان "الأزياء الشعبية في الوطن العربي"

هذا وإن يكن من توفيق فمن الله عز وجل، وإن يكن من تقصير فمَنِّي ومن الشيطان، وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين.

والله من وراء القصد وهو يهدي السبيل.

لهذه الأصوات معنى لأي شخص لا يتمكن من رؤية الكتابة. .

النوم وأغطية الفراش باستمرار حتى تظل نظيفة معقمة خالية من العدوى.

المراجع

-أولاً: المراجع العربية

-القرآن الكريم

- ١- أحمد علي سلمان وآخرون: "استخدام بعض الألياف الحديثة عالية الأداء في تحسين الأداء الوظيفي لبدل التدريب العسكرية الشتوية"، رسالة دكتوراه، كلية الفنون التطبيقية جامعة حلوان، ٢٠٠٦م.
- ٢- آدم البربري: "مهمات الوقاية الشخصية" مجلس الطب والصحة العامة. ٢٠٠٨م
- ٣- أسماء أبو شال: "كيف يكون طفلك أنيقاً" موقع آسيه الإلكتروني. سبتمبر ٢٠٠٤.
- ٤- أمل إيليا نجار: "اختيار ملابس الأطفال" ٢٠٠٩م.
- ٥- أمجد قاسم: "ملابس ذكیه في الأسواق" آفاق علمية. الاثنین، ٢٧ أغسطس ٢٠٠٧م.
- ٦- بهاء الدين رأفت: "محاضرات في تكنولوجيا التريكو". الشركة المصرية للتريكو والجاهز ٢٠٠٣م
- ٧- حسن يوسف شهاب الدين " السراويل من منظور القرآن الكريم " موسوعة الإعجاز العلمي في القرآن الكريم. ٢٠١٠م.

٨- سعاد عسكر الناعوري، ليلي حجازين : " المنسوجات " ط ١ دار الشروق للنشر والتوزيع ٢٠٠٥م.

٩ - سعيد منصور: " مواصفات الأيكو - تكس وأهميتها في إنتاج منتجات نسجية متوافقة بيئياً ، الحملة القومية للنهوض بالصناعات النسجية، الجزء الرابع، ٢٠٠٥م.

١٠- سميحة علي مراد " سراويل تقيكم الحر " المؤتمر العلمي للإعجاز العلمي في القرآن والسنة ٢٠٠٨م.

١١- سناء الغمام: " المغاسل مصدر للعدوى " وكالة الشرق الأوسط ٢٠٠٩م.

١٢ - عادل الحديدي: الأقمشة غير المنسوجة. كلية الهندسة ، جامعة المنصورة . ٢٠٠٠م.

١٣- عالية حرب، ماجستير في العلاج الوظيفي، محاضرة - قسم العلاج الوظيفي - كلية علوم التأهيل - الجامعة الأردنية الموقع العربي لإصابات العمود الفقري والحبل الشوكي ٢٠٠٧م.

١٤- عبد العزيز جوده وآخرون: " الأرجونومية وتصميم الملابس " مركز معلومات ارجونومية التصميم . يناير ٢٠١٠م.

١٥- عبد الرحمن السويد: حقوق المعوقين . من إصدارات وزارة الشؤون الاجتماعية بلبنان ٢٠١٠م.

١٦- عليه عابدين: سيكولوجية الملابس : ، دار الفكر العربي، ٢٠٠٠م . القاهرة.

١٧- على زلط : " المنسوجات والملابس والعناية بها، كلية التربية النوعية ، جامعة المنصورة ١٩٩٥م.

١٨- فتحى عبد العزيز: " الملابس الضيقة تسبب العقم والتهاب الرحم " منتديات خواص الخليج ٢٠٠٩م.

- ١٩- فوزى على جاد: "الصحة العامة والرعاية الصحية". دار المعارف ، القاهرة .
١٩٨٥م.
- ٢٠- ليلي أبو المحاسن: "الصحة العامة والثقافة الصحية". دار الخريجي للنشر،
١٤٢٥هـ.
- ٢١- منال جلال عبد الوهاب: أسس الثقافة الصحية، مكتبة السوادى، جده
١٩٩٨م.
- ٢٢- محمد الجمل: "الملابس الذكية التاريخ والتقنيات والمستقبل" إدارة منظومة
الملابس الجاهزة، الحملة القومية للنهوض بالصناعات النسيجية، الجزء
الثالث، المركز القومي للبحوث ٢٠٠٤م.
- ٢٣- محمد عبد العزيز المسند: "زينة المرأة بين الطب والشرع"، الرياض، ط١، عام
١٩٩٥م.
- ٢٤- محمد كامل عبد الصمد: "الإعجاز العلمي في لإسلام والسنة النبوية".
موسوعة الإعجاز العلمي في القرآن الكريم والسنة ٢٠٠٩م.
- ٢٥- نبيل عبد الباسط: "المواصفات القياسية الأيكولوجية والتصدير"، الحملة
القومية للنهوض بالصناعات النسيجية، الجزء الرابع ٢٠٠٥م.
- ٢٦- نبيل عيد: أسس التعامل مع المكفوفين، صحيفة الثورة ٤/٦/٢٠٠٧م
- ٢٧- يحيى يوسف: حروق الجلد... تصيب الأطفال ٤ أضعاف البالغين. المصري
اليوم ١٨/١/٢٠٠٨م.
- ٢٨- يوسف القرضاوي "رعاية البيئة في شريعة الإسلام" مكتبة دار الشروق ،
٢٠٠١م.

ثانيا: المراجع الأجنبية

- 29-Cerbini, Stefano " Protective clothing against biological agents" United States Patent .Free Patents Online.com .2009
- 30-Chetelat, Catherine ,Chetelat, Michael "Assembled anti-creep waist-clothing stay device and method of reinforcing crotch-adjacent inner-seam area" United States Patent.FreePatentsOnline.com 2009
- 31-Eberle, W., Homberger, M., Menzer, D., "Clothing Technology", 2nd edition, Lehmmittel-Verlag Europa, Berlin
- 32-El-hadidy, A. and el-bakry, M.: (2008) subjective evaluation of garment, 5th international conference, NRC, fex, devisision, dokki, cario
- 33-Iwasaki, Hirohumi "Simplified warm-keeping body and warm-keeping clothFreePatentsOnline.com"2009
- 34-Saudi Research & Publishing Company (SRPC) 2009-
- 35 -W. D. Schindler and P. J. Hauser" Chemical Finishing of Textiles" Culinary and Hospitality Industry Publications Services2004 .

ثالثا: مواقع على شبكة الإنترنت

- 36-<http://www.alriyadh-np.com>
- 37- <http://www.TKNET.net/vb/t213-ht>.
- 38 <http://www.saudiinfocus.com> 30-5-2005
- 39- <http://www.vitiligoarab.net>
- 40 - [http/ General Medicine Forum . com](http://GeneralMedicineForum.com)
- 41- <http://www.albwaba.com>.2007.
- 42- <http://www.tabeb.com>.2009.
- 43 -<http://www.3ar00b.com>.
- 44 -<http://www.arabtex.com>.
- 45 oloom@islamonline.net.
- [http// www.WHO.com](http://www.WHO.com).