

## تأثير الملابس على مزاجك



«من الأشياء المثيرة حول كيفية تأثير ملابسك على حالتك النفسية، وهي كالتالي:

• ملابسك تؤثر عليك بطريقة لا إرادية، فمثلاً: إن كنت في غرفتك، فأنت لن تستطيعي الجلوس وأنت ترتدين الزي الرسمي؛ لأنك في مكان يوحي بالراحة والاطمئنان لك، في المقابل، إن كنت في مكان عملك الخاص بك، وحانت فترة الاستراحة، فليس بمقدورك تبديل ملابسك وارتداء الملابس المنزلية؛ لأن حالتك النفسية ستشعرك بعدم الاستقرار والراحة التامة للمكان.

• إن كنت ترتدين اللون الأحمر، فهذا سيشعرك بالكثير من الطاقة والحيوية؛ لأن الدراسات أثبتت أن الأشخاص المرتدين للون الأحمر بكثرة في أزيائهم يشعرون بالقوة والحماس المتجدد دائماً، بالإضافة إلى الشعور بالحيوية المولّد للفوز.

• إن ارتدائك للملابس النظيفة، التي تنبعث منها رائحة العطور والمستحضرات الخاصة بالعناية بالملابس، يؤثر بشكل إيجابي في نفسك وشعورك بالراحة والهدوء التام، وأثبتت الدراسات

الأوليَّة أننك ستكونين أكثر سعادة واسترخاء عندما ترتدين ملابس نظيفة وتحمل رائحة منعشة، وبهذا ستمتعين بنشاط ذهنيٍّ طوال اليوم.

• إن ارتداءك للملابس الرياضية سيشعرك بالحيوية المتجددة التي تجبرك على القيام بالرياضة في أيِّ وقت، كذلك سيعكس انطباعاتك عنك بأننك مهتمة في لياقتك البدنية، بالإضافة إلى الراحة التي ستمتعين بها خلال فترة ارتدائك لتلك الملابس؛ لأننَّها مصنوعة من أقمشة قطنية ناعمة توحى بالراحة والاسترخاء التام.

• ارتداؤك للملابس الضيقة قليلاً سينعكس سلباً عليك، وستشعرين بالحرج من الأكل بكثرة حتى لا يظهر انتفاخ بطنك بعد الطعام، كذلك ستشعرين بالتقييد وعدم الحركة بكل حرّية؛ لأننَّ الملابس الضيقة لا تعطي مساحة للتنفّس بعمق، فتشعرين خلال ارتدائها بالضيق والعصبية والحرارة المفرطة.

• خلال ارتدائك للملابس التي تحمل اللون الأسود، ستشعرين بأننك ذات شخصية رسمية جداً حتى إن كنت في مناسبة سعيدة، ومَن يراك من دون معرفة شخصية بك، سيشعر بأننك شخصية قيادية ورسمية جداً، كما أننَّ اللون الأسود من الممكن أن يؤثّر سلباً عليك؛ لأننَّه مرتبط دائماً بالأحزان.

• مهما كان شكل اللباس الذي تودين ارتدائه من الأناقة أو الجرأة، عليك الحفاظ على شعورك بالراحة فيه حتى تزدادي ثقة بنفسك ويزداد شعورك بالسعادة العارمة؛ لأننك كلما أحببت ما ترتدين، ستشعرين بالتألّف والرضا الذاتي عن نفسك.

• عند ارتدائك لملابس لا تليق بالمكان الذي تذهبين إليه، فهذا كفيل بأن يزعزع ثقتك بنفسك، وقدرتك على الخروج من المواقف المحرجة بسهولة وذكاء، وتذكّري دائماً أننَّ ما ترتدينه سيؤثّر على تفكيرك وطريقة تعاملك مع الآخرين وأسلوبك في التحدّث.

• احرصي دائماً عند الذهاب لإحدى المقابلات الشخصية، التي رشحت من أجلها، على ارتداء ملابس تحمل اللون الأبيض أو يغلب عليها اللون الأبيض؛ لأننَّها توحى بالنقاء والوضوح، وتجعل شخصيتك مميّزة وظاهرة أمام الجميع، بالإضافة إلى أننَّ الملابس البيضاء توحى بالراحة النفسية والشعور بالرضا عن الذات.

• ارتداؤك للقطع الكثيرة من الملابس سيشعرك بالتوتُّر، وستكونين معرضة للشعور بالحر أكثر من

غيرك، فقطع الملابس الكثيرة توحى بالعصبية أو التكتُّم على بعض الأمور وتحفظات يخفيها الفرد عن الآخرين، واجعلي الملابس متعددة القطع خاصة بفصل الشتاء. ▶