

تأثير الملابس على مزاجك



◀ من الأشياء المنيرة 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 يوجي بالراحة والاطمئنان لك، في المقابل، إن كنت في مكان عملك الخاص بك، وحات فترة الاستراحة، فليس بمقدورك تبديل ملابسك وارتداء الملابس المنزلية؛ لأن حالتك النفسية ستشعر 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 ارتداءك للملابس النظيفة، التي تنبعث منها رائحة العطور والمستحضرات الخاصة بالعناية

بالملايس، يؤثّر بشكل إيجابي في نفسيتك وشعورك بالراحة والهدوء التّام، وأثبتت الدراسات الأوليّة أنّك ستكونين أكثر سعادة واسترخاء عندما ترتدين ملابس نظيفة وتحمل رائحة منعشة، وبهذا ستمتعين بنشاط ذهنيٍّ طووال اليوم.

• إنّ ارتداءك للملايس الرياضية سيشعرك بالحياة المتجددة التي تجبرك على القيام بالرياضة في أيّ وقت، كذلك سيعكس انطبعاً عنك بأنّك مهتمة في لياقتك البدنية، بالإضافة إلى الراحة التي ستمتعين بها خلال فترة ارتدائك لتلك الملايس؛ لأنّها مصنوعة من أقمشة قطنية ناعمة توحى بالراحة والاسترخاء التّام.

• ارتداؤك للملايس الضيقة قليلاً سينعكس سلباً عليك، وستشعرين بالحرّج من الأكل بكثرة حتى لا يظهر انتفاخ بطنك بعد الطعام، كذلك ستشعرين بالتقييد وعدم الحركة بكل حرّية؛ لأنّ الملايس الضيقة لا تعطي مساحة للتنفّس عمق، فتشعرين خلال ارتدائها بالضيق والعصبية والحرارة المفرطة.

• خلال ارتدائك للملايس التي تحمل اللون الأسود، ستشعرين بأنّك ذات شخصية رسمية جداً حتى إن كنت في مناسبة سعيدة، ومَن يراك من دون معرفة شخصية بك، سيشعر بأنّك شخصية قيادية ورسمية جداً، كما أنّ اللون الأسود من الممكن أن يؤثّر سلباً عليك؛ لأنّه 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؛ لأنّك كلّما أحببت ما ترتدين، ستشعرين بالتألّيق والرضا الذاتي عن نفسك.

• عند ارتدائك للملايس لا تليق بالمكان الذي تذهبين إليه، فهذا كفيل بأن يززع ثقتك بنفسك، وقدرتك على الخروج من المواقف المحرجة بسهولة وذكاء، وتذكّري دائماً أنّ 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؛ لأنّها توحى بالنقاء والوضوح، وتجعل شخصيتك مميزة وواضحة أمام الجميع، بالإضافة إلى أنّ الملايس البيضاء توحى بالراحة النفسية والشعور بالرضا عن الذات.

• ارتداؤك للقطع الكثيرة من الملايس سيشعرك بالتوتّ، وستكونين معرضة للشعور بالحرّ أكثر من غيرك، فقطع الملايس الكثيرة توحى بالعصبية أو التكتّم على بعض الأمور وتحفظات يخفيها الفرد عن الآخرين، واجعلي الملايس

