



چگونه شخصیت و شکل
بدن شما انتخاب‌های مد
شما را تحت تأثیر قرار
می‌دهد


سَهی سا
تنها یک لباس نیست



- ❖ آیا تا به حال به این فکر کرده‌اید که شخصیت شما چگونه بر انتخاب‌های مد شما تأثیر می‌گذارد؟
- ❖ اگر لباس‌های شما بتوانند واقعاً شخصیت شما را منعکس کنند و در عین حال احساس راحتی و اعتماد به نفس را به شما بدهند، چه می‌شود؟



در این کتاب الکترونیکی، ما به این موضوع می‌پردازیم که چگونه شخصیت‌های برون‌گرا و درون‌گرا انتخاب‌های لباس ما را شکل می‌دهند، چگونه شکل بدن ما بر تصمیمات مد تأثیر می‌گذارد و چگونه می‌توانیم به گونه‌ای لباس بپوشیم که واقعاً شخصیتمان را نشان دهد.



درباره ویژگی‌های روحی و شخصیتی افراد برون‌گرا

افراد برون‌گرا کسانی هستند که انرژی خود را از تعاملات اجتماعی و حضور در جمع می‌گیرند. آنها اغلب پرنرژی، خوش‌برخورد و عاشق گفتگو با دیگران هستند. برون‌گراها تمایل دارند که در موقعیت‌های اجتماعی پیش‌قدم شوند و از ابراز احساسات و افکارشان خجالتی به خود راه ندهند. اگر شما از بودن در جمع، برقراری ارتباطات جدید و تجربه فعالیت‌های گروهی لذت می‌برید، احتمالاً یک فرد برون‌گرا هستید. این ویژگی‌ها باعث می‌شوند برون‌گراها در انتخاب‌های استایل خود نیز جسورانه‌تر عمل کنند.

۳. پویایی و جسارت در انتخاب‌ها	۲. خوش‌بیان و پرحرف	۱. اجتماعی و پرنرژی
<p>برون‌گراها به تعامل با دیگران انرژی می‌گیرند. حضور در جمع‌های شلوغ و معاشرت با افراد برایشان لذت‌بخش و الهام‌بخش است.</p>	<p>برون‌گراها به تعامل با دیگران انرژی می‌گیرند. حضور در جمع‌های شلوغ و معاشرت با افراد برایشان لذت‌بخش و الهام‌بخش است.</p>	<p>برون‌گراها به تعامل با دیگران انرژی می‌گیرند. حضور در جمع‌های شلوغ و معاشرت با افراد برایشان لذت‌بخش و الهام‌بخش است.</p>

سبک پوشش برون‌گرایی



یک فرد برون‌گرا معمولاً اجتماعی، خوش‌برخورد و علاقمند به مرکز توجه بودن است. آنها معمولاً خود را چه به صورت کلامی و چه غیرکلامی با اعتماد به نفس نشان می‌دهند. در زمینه لباس، برون‌گراها از پوشیدن رنگ‌ها و الگوهای جسورانه و برجسته که توجه را جلب می‌کند و شخصیت پرانرژی آنها را منعکس می‌کند، لذت می‌برند.

ویژگی‌های کلیدی استایل برون‌گرا

سهی‌سا

تنه‌ایک لباس نیست



رنگ‌های جسورانه و روشن	برون‌گراها معمولاً به لباس‌هایی که جلب توجه می‌کنند، مانند رنگ‌های قرمز، زرد و آبی روشن، جذب می‌شوند. این رنگ‌ها انرژی و تمایل آنها برای برجسته بودن را منعکس می‌کنند.
الگوها و تزئینات	آنها از پوشیدن الگوهایی مانند راه‌راه، گلدار یا طراحی‌های هندسی لذت می‌برند و معمولاً به تزئیناتی مانند پولک، مهره یا گلدوزی برای جلب توجه بیشتر علاقه دارند.
قطعات شاخص	برون‌گراها ممکن است به سمت پوشیدن قطعات شاخص مانند اکسسوری‌های بزرگ، گردنبندهای جسورانه یا مانتهایی با طراحی‌های پیچیده گرایش پیدا کنند. این قطعات به‌عنوان وسیله‌ای برای ابراز شخصیت و جلب توجه دیگران عمل می‌کنند.



ایده‌های لباس برای برون‌گراها



اکسسوری‌های جسورانه: از اضافه کردن جواهرات بزرگ، روسری‌ها و کمربندهای شیک نترسید تا ظاهری ایجاد کنید که نمایان‌گر طبیعت اعتماد به نفس و پر انرژی شما باشد.

مانتوهای تزئین‌شده: یک مانتو که با گلدوزی، نگارگری، نقاشی، مهره و جزئیات تزئین شده، می‌تواند برای فرد برون‌گرا که از جلب توجه لذت می‌برد، مناسب باشد.

مانتوهای رنگارنگ: یک مانتو قرمز یا زرد با الگوی جسورانه می‌تواند یک بیانیه بزرگ باشد و شخصیت پرشور شما را منعکس کند.

به عنوان مثال، یک مانتو که با رنگ‌های روشن یا طرح‌های پیچیده و تزئین شده، قطعه‌ای که توجه‌ها را جلب می‌کند و پیامی قوی از خود می‌دهد. برون‌گراها همچنین تمایل دارند به دنبال استایل‌هایی بروند که مد روز، سرگرم‌کننده و غیرمتعارف باشد.



درباره ویژگی‌های روحی و شخصیتی افراد درون‌گرا

افراد درون‌گرا شخصیت‌هایی آرام، عمیق و متفکر دارند که انرژی خود را از تنهایی و تمرکز بر دنیای درونی‌شان به دست می‌آورند. آنها معمولاً محتاط و کم‌حرف‌اند و علاقه دارند وقت خود را در محیطی آرام و بدون شلوغی بگذرانند. اگر شما ترجیح می‌دهید به جای حضور در جمع‌های شلوغ، زمان خود را به فعالیت‌های فردی، مطالعه یا فکر کردن اختصاص دهید، احتمالاً درون‌گرا هستید. این افراد اغلب در استایل خود نیز انتخاب‌های ساده و مینیمالیستی دارند که شخصیت متعادلشان را نمایان می‌کند.

۳. سادگی و مینیمالیسم در انتخاب‌ها	۲. محتاط و کم‌حرف	۱. ساکت و متفکر
در لباس، معمولاً استایل‌های ساده، کلاسیک و رنگ‌های ملایم را می‌پسندند که به شخصیت آرام و متعادلشان می‌خورد.	درون‌گراها کمتر اهل نمایش‌اند و اغلب به دنبال معنا و عمق در ارتباطات هستند.	درون‌گراها ترجیح می‌دهند وقت خود را در آرامش و تنهایی بگذرانند. آنها اغلب درون‌نگر و عمیق‌اند و تمایل دارند روی افکار و احساساتشان تمرکز کنند.

سبک پوشش درون‌گرایی



درون‌گراها معمولاً افراد آرامی هستند که انرژی خود را در تنهایی یا ارتباطات عمیق با یک گروه کوچک می‌یابند. در زمینه مد، درونگراها معمولاً استایل‌های ساده و مینیمالیستی را ترجیح می‌دهند که به آنها احساس راحتی بدهد، در حالی که همچنان یک حس فردیت را حفظ کنند.

ویژگی‌های کلیدی استایل درون‌گرا



رنگ‌های خنثی و ملایم

درون‌گراها معمولاً به رنگ‌های مانند بژ، سرمه‌ای، سیاه یا پاستلی نرم جذب می‌شوند، زیرا این رنگ‌ها آرامش‌بخش هستند و توجه زیادی را جلب نمی‌کنند.

خطوط ساده و تمیز

انتخاب‌های لباس آنها معمولاً بر روی سادگی و ظرافت تمرکز دارد و تزئینات زیادی ندارند.

استایل‌های کلاسیک
و بدون زمان

درون‌گراها معمولاً به قطعات کلاسیک و با دوخت خوب تمایل دارند که هرگز از مد نمی‌افتند و به آنها احساس راحتی و اعتماد به نفس می‌دهند.

ایده‌های لباس برای درون‌گراها



اکسسوری‌های ظریف: یک روسری ساده، جواهرات ظریف یا یک کیف کلاسیک می‌تواند ظاهر شما را تکمیل کند بدون اینکه توجه زیادی جلب کند.



پارچه‌های نرم: پارچه‌هایی مانند پنبه، لینن و پشم که نرم و راحت هستند، می‌توانند انتخاب خوبی برای درون‌گرایی باشند که راحتی را ارج می‌نهند.



مانتوهای کلاسیک: یک مانتو سرمه‌ای یا بژ با خطوط ساده و تزئینات کم برای درون‌گرایی که از ظرافت ساده لذت می‌برند، مناسب است.

برای درونگراها، یک مانتو مناسب ممکن است شامل رنگ‌های ملایم، خطوط ساده و پارچه‌های با کیفیتی باشد که احساس راحتی کنند اما توجه زیادی جلب نکنند. آنها ترجیح می‌دهند قطعات کلاسیک و همه‌کاره بپوشند. همه چیز به راحتی و زیبایی ساده برمی‌گردد. انتخاب‌های مد آنها معمولاً به زیبایی بی‌سر و صدا گرایش دارد.





نوع پوشش اگرچه در مرحله اول براساس انتخاب‌هایی برگرفته از روحیات و درونیات صورت می‌گیرد، اما در مراحل بعدی بستگی زیادی به ویژگی‌های اندامی و فیزیکی بدن هر فرد دارد. برای انتخاب لباس‌هایی که قادر باشند بهترین ویژگی‌های شما را برجسته کنند درک نوع فرم بدن خود، می‌تواند به شما کمک کند تا با انتخاب سبک پوشش شخصی متناسب، احساس راحتی و اعتماد به نفس بیشتری در بدن خود داشته باشید.



انواع فرم‌های اندامی



شناخت و بررسی انواع فرم‌های اندامی در دنیای امروز فارق از همه ارزش‌گذاری‌های یک جانبه و به دور از هر نوع قضاوتی، به دنبال ترسیم متناسب‌ترین و زیباترین سبک پوشش منحصر به هرفرد و با توجه به ویژگی‌های اندامی او تعریف شده است.

سَهی سا 

تنه‌ایک لباس نیست

شناخت سیلوئت‌های بصری بدن گامی اساسی در مسیر تسلط بر سبک شخصی و افزایش اعتماد به نفس است. فرم بدن ما، یا همان سیلوئت، پای‌های برای چگونگی قرارگیری، افتادگی، و جذابیت لباس‌ها ایجاد می‌کند. آگاهی از ظرافت‌های فرم بدن به ما امکان می‌دهد تا تصمیمات آگاهانه و هدفمند بگیریم، به طوری که هر لباس نقاط قوت ما را برجسته کرده و با ترجیحات شخصیمان هماهنگ باشد.



اهمیت شناخت انواع فرم‌های اندامی و نقش آن‌ها در انتخاب سبک پوشش

سَهی سا

پوشاک ایرانی

مفهوم سیلوئت‌های بدن فراتر از جنبه‌های زیبایی‌شناسی است و ابعاد روان‌شناختی و اجتماعی مد را نیز در بر می‌گیرد. انتخاب لباس‌هایی که با فرم بدن هم‌خوانی داشته باشد، حس اطمینان و توانمندی در فرد ایجاد می‌کند و به او اجازه می‌دهد خود را به شکلی اصیل به دنیا معرفی کند. این آگاهی همچنین می‌تواند سردرگمی خرید و آزمون و خطاهای متعدد را کاهش داده و زمانی که صرف انتخاب لباس می‌شود را به حداقل برساند، در حالی که یک کمد لباس منسجم، کاربردی و مناسب برای فرد شکل می‌دهد.

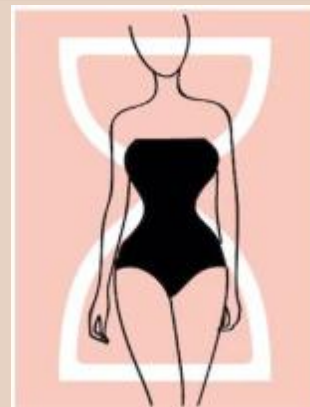
در دنیای امروز مد، که تنوع و فردیت مورد تقدیر قرار می‌گیرند، درک فرم‌های بدن ابزاری برای فراگیری است. این دانش به ما یادآوری می‌کند که هیچ دو فردی شبیه به هم نیستند و ما را تشویق می‌کند تا به یکتایی سیلوئت‌های خود افتخار کنیم. این آگاهی نه تنها برای استایل شخصی اهمیت دارد بلکه برای حرفه‌ای‌های حوزه طراحی مد، خیاطی، و فروش نیز ضروری است تا لباس‌هایی طراحی و عرضه کنند که با انواع مختلف فرم‌های بدن متناسب باشد. علاوه بر این، آگاهی از سیلوئت‌های بدن به پذیرش و رضایت از بدن خود کمک می‌کند. این آگاهی روایت تلاش برای رسیدن به "بدن ایده‌آل" را به سمت قدردانی از زیبایی تنوع تغییر می‌دهد. به جای تلاش برای تطبیق با استانداردهای غیرواقعی، درک فرم‌های بدن به افراد کمک می‌کند تا با فرم طبیعی خود هماهنگی، تعادل، و تناسب در استایل خود ایجاد کنند.



در نتیجه، یادگیری درباره سیلوئت‌های بصری بدن فقط یک تلاش استایلی نیست، بلکه سفری به سوی خودشناسی و بیان خویشتن است. این آگاهی به افراد قدرت می‌دهد تا یکتایی خود را جشن بگیرند، انتخاب‌های سبک پوششی دقیق‌تری داشته باشند، و استانداردهای زیبایی را بازتعریف کنند تا بازتابی از اصالت و فردیت باشد.

افرادی که بدن ساعت شنی دارند، دارای انحنای طبیعی در ناحیه کمر هستند. اندازه شانه‌ها و باسن تقریباً برابر است و کمر نسبت به آنها باریک‌تر است. این فرم به طور طبیعی متناسب بوده و به عنوان "سیلوئت کلاسیک" شناخته می‌شود.

**چه بپوشند؟
این افراد خوشبختانه با
هر نوع لباسی می‌توانند
خوب به نظر برسند.**



فرم ساعت شنی

کمر خود را با لباس‌های جذب، کمربند و شلوارهای کمربلند برجسته کنید. لباس‌هایی که کمر را تعریف می‌کنند و از پارچه‌های نرم و کشی استفاده می‌کنند و می‌توانند انحنای طبیعی بدن را برجسته کنند. استفاده از کمربند یا لوازم جانبی که کمر را باریک‌تر نشان دهند، برای این نوع بدن بسیار مناسب است.

**چه نپوشند؟
لباس‌های خیلی گشاد یا بدون
فرم که کمر را پنهان می‌کنند،
ممکن است باعث شوند که بدن
حالت بی‌فرمی پیدا کند.**

فرم گلابی دارای شانه‌های باریک‌تر و باسن پهن‌تر است که ظاهری زنانه و دلپذیر ایجاد می‌کند. افرادی که بدن گلابی شکل دارند، شانه‌هایشان باریک‌تر از باسن و پایین‌تنه‌شان است. این افراد معمولاً ناحیه باسن و ران‌های برجسته‌تری دارند.

فرم بدن گلابی

چه بپوشند؟
لباس‌هایی که بالاتنه را جلب توجه می‌کنند، مانند بلوزهای تزئین‌شده با جزئیات یا شانه‌های عریض، بهترین گزینه برای این فرم بدن است.



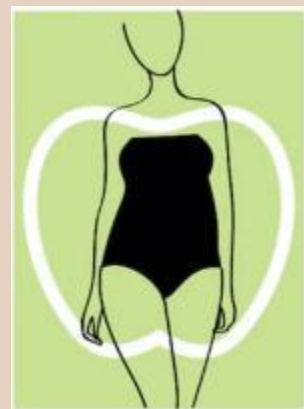
انتخاب لباس‌هایی با دامن‌های A-line یا شلوارهایی که پایین‌تنه را متعادل می‌کنند، می‌تواند به متعادل شدن اندازه بالاتنه و پایین‌تنه کمک کند. رنگ‌های روشن یا طرح‌های جذاب در قسمت بالای بدن (مانند پیراهن‌های رنگارنگ) و رنگ‌های تیره برای پایین‌تنه می‌توانند باعث ایجاد تعادل شوند.

چه نپوشند؟
لباس‌های تنگ و چسبان در قسمت پایین بدن که ممکن است نقاط برجسته پایین‌تنه را بیشتر نمایان کنند، برای بدن گلابی مناسب نیستند.

فرم سیب با بخش میانی گردتر و پاهای باریک‌تر مشخص می‌شود. افراد با این فرم معمولاً وزن بیشتری در بالاتنه دارند همچنین معمولاً دارای شکم برجسته و شانه‌های عریض‌تر هستند. اندام‌های سیب معمولاً کمر باریک یا تعریف نشده دارند و بیشتر چربی بدن در ناحیه شکم و بالاتنه تجمع می‌یابد.

فرم بدنی سیب

چه بپوشند؟
لباس‌هایی که کمر را می‌پوشانند
و از دکمه یا کمربندهایی که
شکم را پنهان کنند استفاده
می‌کنند، برای این فرم بدن
مناسب است.



برای ایجاد تعادل، لباس‌هایی با برش‌های باریک، کشیده و ساده در قسمت پایین بدن مانند شلوارهای هفت‌لایه یا دامنه‌های A-line توصیه می‌شود. رنگ‌های تیره در قسمت شکم و رنگ‌های روشن در قسمت بالاتنه می‌توانند به تعادل فرم بدن کمک کنند.

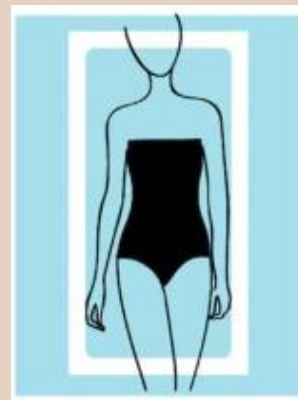
چه نپوشند؟
از پوشیدن لباس‌هایی که به شدت
چسبان یا خیلی گشاد هستند،
مخصوصاً در ناحیه شکم، باید
اجتناب کنند. این لباسها می‌توانند
توجه را به ناحیه شکم جلب کنند و
بدن را نامتعادل نشان دهند.

افرادی که بدن مستطیلی دارند، شانه‌ها، کمر و باسن آنها تقریباً یک اندازه است. این افراد معمولاً انحناى طبیعی کمر را ندارند و بدنشان به‌طور کلی به‌صورت مستقیم است. فرم مستطیل متعادل است اما کمر مشخصی ندارد. شانه‌ها، سینه و باسن هم‌عرض هستند.

فرم بدنی مستطیلی

چه بپوشند؟

لباس‌هایی که حجم به بدن اضافه می‌کنند و در قسمت کمر باریک‌تر نشان داده می‌شوند، می‌توانند به ایجاد فرم بدن کمک کنند.



چه نپوشند؟

لباس‌های خیلی گشاد که هیچ تعریفی از بدن نمی‌دهند یا لباس‌های خیلی تنگ که فرم بدن را بیشتر مسطح می‌کنند.

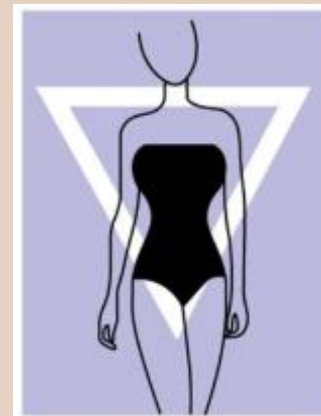
لباس‌هایی با برش‌هایی که خط کمر را تعریف کنند یا کمربندها می‌توانند برای این فرم بدن عالی باشند. دامن‌های دایره‌ای، بلوزهایی با جزئیات در قسمت سینه، یا پیراهن‌هایی که حالت فیت پیدا می‌کنند، برای این فرم بدن مناسب است.

فرم بدن مثلثی، که به فرم الماس هم شناخته می‌شود، یکی از فرم‌های شایع بدن است. در این فرم، بخش پایین تنه (باسن و ران‌ها) کوچکتر از بالاتنه (شانه‌ها و سینه) است. افرادی با این فرم بدن معمولاً در ناحیه باسن و ران‌ها حجم کمتری دارند.

فرم بدنی مثلث معکوس یا الماس

چه بپوشند؟

- بلوز و پیراهن با جزئیات در ناحیه شانه‌ها برای ایجاد تعادل بین بالاتنه و پایین تنه.
- رنگ‌های روشن و چاپ‌های جلب توجه کننده در بالاتنه و رنگ‌های تیره‌تر در پایین تنه.



چه نپوشند؟

- شلوار و دامن‌های تنگ که حجم بیشتری به باسن و رانها اضافه می‌کنند.
- لباس‌های کوتاه و جذب در پایین تنه که توجه زیادی به ناحیه پایین تنه می‌کنند.

این بدن معمولاً دارای سینه‌های برجسته است و بیشتر حجم در قسمت بالاتنه جمع می‌شود. این فرم دارای شانه‌های پهن‌تر و پایین‌تنه باریک‌تر است که ظاهری قوی و ورزشی ایجاد می‌کند.



مد یک ابزار قدرتمند برای ابراز شخصیت است. چه شما برون گرا باشید یا درون گرا، انتخاب‌های لباس شما می‌توانند شخصیت شما را نشان دهند و به شما کمک کنند که احساس راحتی و اعتماد به نفس داشته باشید. با درک شکل بدن خود و انتخاب لباس‌هایی که واقعاً شما را نمایان می‌کند، می‌توانید کم‌دی بسازید که واقعاً احساس "خودتان بودن" را به شما بدهد.

کلید این است که آزمایش کنید و ببینید چه چیزی بهترین انتخاب برای شماست، در حالی که وفادار به خودتان بمانید. اگر شما برون‌گرا هستید، جسورانه بودن را در نظر بگیرید، یا اگر درون‌گرا هستید، به سادگی گرایش پیدا کنید. و مهم‌تر از همه، لباس‌هایی را انتخاب کنید که شما را راحت و مطمئن احساس کند.