

# آرایش کردن حال زنان را واقعا خوب می‌کند؟

این مهم است که بدانید آرایش چگونه بر تقویت احساسات و اعتماد به نفس ما تأثیر می‌گذارد. برخی پژوهش‌های علمی نیز بر اهمیت پیوند آرایش با روح و روان آدمی انجام شده است.

یورو نیوز در خبری نوشت: نتایج یکی از این پژوهش‌ها درباره زنان در ماه مارس ۲۰۲۲ در مرکز ملی اطلاعات فناوری زیستی آمریکا منتشر شده است.

در اینجا چند نکته برای درک تأثیر آرایش بر احساسات و اعتماد به نفس آورده شده است:

## اعتماد به نفس را افزایش می‌دهد

آرایش کردن می‌تواند اعتماد به نفس زنان را تقویت کند و باعث شود افراد احساس جذابیت بیشتری داشته باشند. این می‌تواند تأثیر مثبتی بر خلق و خو و آرامش روانی کلی آنها داشته باشد. زنها اغلب در معرض تصاویری از مدل‌های بی‌عیب و نقص و کامل هستند که استانداردهای خاصی را در جامعه تبلیغ و انتظارات غیرواقعی را ایجاد می‌کنند.

اما زنان با استفاده از لوازم آرایشی می‌توانند خود را با ظاهری که خود می‌خواهند، انطباق دهند، زیرا این ابزار انتظار آنها را برآورده کرده و اعتماد به نفس آنها را بالا می‌برد.

## حال آدم را بهتر می‌کند

استفاده از آرایش می‌تواند نوعی مراقبت از خود و کسب آرامش باشد، می‌تواند حال و هوا و خلق و خوی آدم را بهتر کند و بنابراین سطح فشار روانی را کاهش دهد.

## بیانگر شخصیت است

آرایش می‌تواند به عنوان ابزاری برای ابراز وجود و خلاقیت استفاده شود و به زنها این امکان را می‌دهد که شخصیت و سبک منحصر به فرد خود را به نمایش بگذارند. آنها می‌توانند نقاط یا وجوهی را که به

باور خودشان در ظاهرشان ناپسند است، به شیوه خودشان پوشانده و ابتکار در شخصیت خود را به نمایش بگذارند.

## درک دیگران را بهبود می بخشد

آرایش کردن می‌تواند نحوه درک افراد از دیگران را نیز بهبود بخشد و این منجر به برداشت اولیه مثبت و نگرش مطلوب‌تر نسبت به دیگران می‌شود.

## مشوق نگاه مثبت به بدن است

آرایش همچنین می‌تواند مثبت بودن و پذیرش بدن خود را نزد زنان تقویت کند، زیرا به آنها این امکان را می‌دهد که ویژگی‌های مورد علاقه خود را برجسته کرده و نسبت به پوست خود احساس اعتماد کنند.

## نشانه‌های خستگی را پنهان می‌کند

آرایش می‌تواند به پنهان کردن نشانه‌های خستگی همچون سیاهی و پف کردگی دور چشم‌ها کمک کند. این امتیاز باعث می‌شود که فرد به جای خستگی و خواب‌الودگی، چهره‌ای شاداب و پرانرژی داشته باشد.

با این حال، توجه به این نکته مهم است که آرایش نباید به مثابه تنها وسیله ترمیم اعتماد به نفس پایین یا راهی برای انطباق با استانداردهای زیبایی اجتماعی در نظر گرفته شود. این مهم است که عشق به خود و پذیرش خود را در اولویت قرار دهیم و از آرایش به عنوان ابزاری برای ابراز وجود و تقویت خود استفاده کنیم.

آرایشگر نیز مهم است که به هر مشتری با درک کامل از نیازهای عاطفی و روانی آنها نزدیک شود. او با درک روانشناختی آرایش، می‌تواند به مشتریان خود کمک کند تا نه تنها ظاهر خوبی داشته باشند، بلکه احساس خوبی نسبت به خود به دست بیاورند.

کارزارهایی که برخی از طرفداران حقوق زنان و اینفلوئنسرها برای استفاده نکردن مطلق از لوازم آرایشی و داشتن چهره طبیعی به راه می‌اندازند، سوی دیگر افراط در کاربرد این لوازم است. باید دانست که حفظ تعادل در مصرف لوازم آرایشی و همزمان توجه به ویژگی‌های طبیعی مثبت بدن، احساس رضایت‌مندی و آرامش روانی بیشتری در فرد ایجاد می‌کند.