



**จอห์น โรเบิร์ต เพาเวอร์ส**  
**สถาบันพัฒนาบุคลิกภาพที่มีชื่อเสียงยาวนานกว่า 84 ปี**

*“บุคลิกภาพที่ดีเป็นพื้นฐานของความสำเร็จ”*

Mr. John Robert Powers

เพราะเล็งเห็นว่าบุคลิกภาพที่ดีเป็นสิ่งสำคัญที่ช่วยให้ประสบความสำเร็จในชีวิต มีสเตอร์ จอห์น โรเบิร์ต เพาเวอร์ส จึงได้ก่อตั้ง สถาบันพัฒนาบุคลิกภาพ จอห์น โรเบิร์ต เพาเวอร์ส ขึ้นเมื่อปี ค.ศ. 1923 ที่ประเทศ สหรัฐอเมริกา มีเป้าหมายหลักเพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรม แต่ละคนได้ค้นพบจุดบกพร่องและพัฒนาตนเอง โดยดึง คุณสมบัติและคุณลักษณะเด่นประจำตัวของแต่ละบุคคลที่ซ่อนอยู่ให้โดดเด่นออกมา จนเป็นที่ประทับใจของผู้พบเห็น และสามารถปรับตัวได้อย่างเหมาะสมในทุกสังคม ทำให้สถาบันพัฒนาบุคลิกภาพ จอห์น โรเบิร์ต เพาเวอร์ส เป็น โรงเรียนสอนด้านพัฒนาบุคลิกภาพ ที่มีชื่อเสียงเป็นที่เชื่อถือของนานาชาติ ประเทศ โดยมีสำนักงานใหญ่อยู่ที่เมือง ลอสแอนเจลิส ประเทศ สหรัฐอเมริกา มีสาขาที่เมืองสำคัญต่างๆมากกว่า 70 แห่งทั่วโลก เช่น นิวยอร์ก ชิคาโก บอสตัน ฮาวาย โตเกียว โอซาก้า ฟูกูโอกะ มะนิลา จาร์กาต้า และกรุงเทพฯ และมีสตรีที่มีชื่อเสียง อาทิ เช่น แจ็คเกอลีน เคนเนดี โอนาสิส เจ้าหญิงเกรซแห่งโมนาโค ไดน่า รอส เจน ฟอนด้า ฯลฯ ล้วนแต่ได้รับการอบรม การเสริมสร้างบุคลิกภาพจากโรงเรียนนี้เช่นกัน



*“คงจะดีไม่น้อย..ถ้าคนไทยเรามีบุคลิกภาพที่ดีทัดเทียมนานาชาติ*

**ประณม ถาวรเวช**

ผู้ก่อตั้งสถาบันพัฒนาบุคลิกภาพ จอห์น โรเบิร์ต เพาเวอร์ส ประเทศไทย เมื่อปี พ.ศ. 2528

เพราะต้องการเห็นคนไทยทุกเพศทุกวัยมีบุคลิกภาพที่ดี มีเอกลักษณ์เฉพาะตัวที่ทันสมัย ก้าวทันโลก คุณประณม ถาวรเวช จึงได้ทุ่มเทแรงกายแรงใจ เพื่อก่อตั้งสถาบันพัฒนาบุคลิกภาพ จอห์น โรเบิร์ต เพาเวอร์ส ขึ้นในประเทศไทย โดยนำหลักสูตรอบรมจากสหรัฐอเมริกามาประยุกต์ให้สอดคล้องกับวิถีชีวิตของคนไทย ทำให้ผู้เข้าอบรม จำนวนมากประสบความสำเร็จในชีวิตและหน้าที่การงาน ทำให้สถาบันพัฒนาบุคลิกภาพ จอห์น โรเบิร์ต เพาเวอร์ส ได้รับการยอมรับอย่างกว้างขวางจากบุคคลและองค์กรชั้นนำหลากหลายอาชีพและมีผลงานดีเด่นเป็นอันดับ 1 ในทวีป เอเชีย



Miss. Nicole Kanman



**Subject:**

**Education :**

Certificated	<p><i>Ambassadors hip and Image Consulting &amp; Training, Gloria Star Training Institute (2012-2014)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- First and Lasting Impressions</li> <li>- Persona – Packaging – Positioning</li> <li>- Presentation – Promotion – Passion</li> <li>- Business Etiquette and Attire</li> <li>- Art of Conversation</li> <li>- Social &amp; Party Etiquette and Dining</li> </ul>
Bachelor Degree	<p>Bachelor’s of Business Administration, Assumption University (2007-2012)</p>

**Work Experienced :**

<p><b>Image Trainer and Consultant-</b> Corporate and Image training (2012-2013)  <i>Nistrala Company Limited (Consulting Company)</i></p> <p>Launched the “Nicole Kanman Training” brand and created courses on Personality Development, Business Etiquette, and Business Communication</p>
<p><b>Interpreter -</b> Oral and written translations (2008-2012)  <i>Freelance</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Simultaneous translation in conference and business meetings</li> <li>• Liaison and organization of business terms and events</li> </ul>

**Current Job :**

Instructor at John Robert Powers
----------------------------------

**Qualifications :****“Outstanding Essay” Award**

For writing a winning essay on the effects of AEC on Thailand, *Assumption University* (2012)

**“Brilliance in Thailand” Award**

For achieving the highest Combined Science IGCSE score in Thailand, *University of Cambridge* (2007)

**Languages :**

<b>English:</b> Speaking(fluent), Writing(fluent)
---

<b>Thai:</b> Speaking(fluent), Writing(intermediate)
--

**Other :**

<b>Winning Business Strategy Competitions</b>	<b>“Marketing Innovations” (Gold Metal and Grand Championship)</b> <i>Chartered Institute of Marketing Singapore</i> (2012)
	<b>“Strategic Marketing Plan” (First Place Winning Plan)</b> <i>Seventeen Magazine Thailand</i> (2012)
	<b>“Marketing Communications Plan” (First Place Winning Plan)</b> <i>Crystal Pet Hospital</i> (2011)
	<b>“Increasing Sales of Lenovo” (First Place Winning Research)</b> <i>Lenovo Thailand</i> (2009)

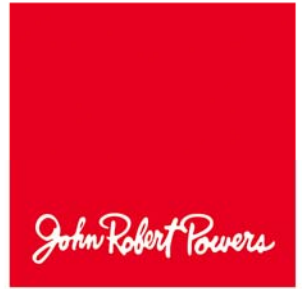
Makes it happen



*John Robert Powers*

**เสื้อผ้าเครื่องแต่งกาย**  
**Wardrobe**  
**(WD)**



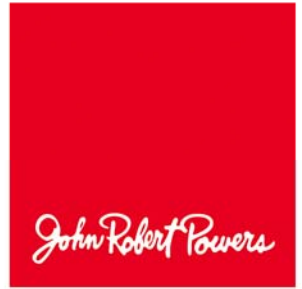


## เคล็ดลับการแต่งกายให้ดูดีแบบอินเทรนด์

เป็นที่ทราบกันดีอยู่แล้วว่าเสื้อผ้าเครื่องนุ่งห่มนั้นเป็นหนึ่งในปัจจัยสำคัญสำหรับการดำรงชีวิตของมนุษย์เรามาช้านานตั้งแต่โบราณกาลสืบเนื่องมาจนถึงปัจจุบัน ซึ่งในแต่ละยุคแต่ละสมัยบทบาทของเสื้อผ้าอาภรณ์ก็แตกต่างกันไป ในยุคแรกๆ เครื่องนุ่งห่มมีไว้สำหรับป้องกันความหนาวเย็นของอากาศเป็นหลัก โดยนำไปไม้ใบหญ้า หรือหนังสัตว์ มาห่มมาพันร่างกายเอาไว้ หลังจากเริ่มมีการสาน การทอ เข้ามาเกี่ยวข้อง เครื่องนุ่งห่มจึงพัฒนาขึ้นมาอีกขั้น คือเป็นรูปเป็นทรงมากขึ้น เครื่องแต่งกายบ่งบอกถึงวรรณะหน้าที่ของบุคคลมากขึ้น ปัจจุบันนี้โลกเปลี่ยนแปลงไปจากเดิมมาก เทคโนโลยีเข้ามาแทรกซึมอยู่ในทุกๆ อณูของชีวิตมนุษย์ ซึ่งแน่นอนว่าจะต้องส่งผลถึงเรื่องของการแต่งกายด้วย ทำให้เครื่องแต่งกายสมัยนี้มีรูปแบบ ลวดลาย สี สัน ให้เลือกมากมายหลากหลาย และนอกจากบทบาทสำคัญที่มีมาแต่เดิมแล้ว ยังสามารถแสดงให้เห็นถึงที่มาที่ไป สังคม ธรรมเนียม และอุปนิสัยของผู้สวมใส่อีกด้วย หรืออาจเรียกได้ว่าการแต่งกายเป็นการสื่อสารแบบอวัจนภาษาถึงผู้คนที่ได้พบเห็นเรานั้นเอง หากเราอยากส่งสารที่ดีไปถึงคนอื่น หรือไม่อยากให้ใครเข้าใจเจตนาของเราผิดๆ เราควรต้องให้ความสำคัญกับการหยิบจับสิ่งต่างๆ มาสวมใส่อย่างพิถีพิถันกันมากขึ้น

ก่อนอื่นเราต้องรู้จักและเข้าใจตัวเองก่อนว่ารูปร่างและสัดส่วนของเราเป็นแบบไหน จุดเด่น จุดด้อยของเราคืออะไร ส่วนไหนโชว์ได้ ส่วนไหนที่ต้องปกปิดเอาไว้ รูปแบบการแต่งกายแบบไหนที่ถูกใจใช่ เรา จะเป็นแบบเรียบร้อย หลุดโลก อ่อนหวาน เซ็กซี่ หรือคลาสสิก เรามีบุคลิกภาพอย่างไร ต้องลองสังเกตดูตรงกับที่เราต้องการให้คนอื่นเข้าใจไหม หรือเรารู้ของเราเองอยู่คนเดียว แล้วคิดว่าไม่มีใครเข้าใจฉัน เมื่อรู้ดังนั้นก็ค่อยมาคิดว่าอะไรจะหยิบจับอะไรมาผสมผสานกันให้เหมาะสมลงตัว แสดงความเป็นตัวตนของเรามากที่สุด ทั้งนี้ทั้งนั้นควรคำนึงถึงวาระ โอกาส และสถานที่ที่เราต้องเข้าไปเกี่ยวข้องด้วยเหมือนกัน เพื่อแสดงถึงความใส่ใจ และความเคารพต่อบุคคลหรือสถานที่นั้นๆ ที่สำคัญเพื่อความกลมกลืน ไม่ให้เป็นจุดสนใจมากเกินไป หรือกลายเป็นคนที่ไม่มีความโดดเด่นเห็นได้เลย เรื่องแค่นี้ฟังดูเหมือนจะง่าย ไม่เห็นมีอะไรยุ่งยากวุ่นวาย แต่พอเอาเข้าจริงกลับไม่รู้ว่าจะเริ่มต้นอย่างไรดี จริงๆ แล้วคำตอบของทุกคำถามนั้นง่ายนิดเดียวเพียงแค่เรารู้จักช่างสังเกตสักหน่อยตามหลักการง่าย ๆ และเกร็ดเล็กเกร็ดน้อยต่างๆ ดังที่จะกล่าวต่อไปนี่ตามลำดับ เราก็จะเข้าใจได้ โดยไม่ก่อให้เกิดความสับสนในใจ ลองดูเผื่อจะช่วยได้บ้าง





## 1. รูปร่าง และสัดส่วน (Figure & Proportion)

รูปร่างของคนเราแบ่งออกคร่าวๆ ตามรูปแบบ Geometric ได้ 4 แบบ คือ แบบสามเหลี่ยม แบบสามเหลี่ยมคว่ำ แบบสี่เหลี่ยมผืนผ้า และแบบนาฬิกาทราย แต่ละรูปแบบนั้นยังสามารถแบ่งย่อยออกมาเป็นเรื่องของลักษณะ และสัดส่วนต่างๆ ได้อีก เช่น ผอมแบน เอวสั้น ออกใหญ่ คอยาว เป็นต้น ดังนั้นเวลาที่เราเลือกเสื้อผ้าเครื่องแต่งกาย เราจึงควรคำนึงถึงทั้งรูปร่าง และสัดส่วนของเราเองให้มาก เพราะสิ่งเหล่านี้เป็นสมบัติติดกายไม่สามารถใส่เข้าถอดออกได้เหมือนกับเสื้อผ้า รูปร่างแต่ละแบบเหมาะกับรูปแบบเสื้อผ้าที่ไม่เหมือนกัน ฉะนั้นต้องรู้ก่อนว่าเรามีรูปร่างแบบไหน แล้วเครื่องแต่งกายแบบไหนถึงจะส่งเสริมให้ดูดี และแบบไหนทำให้ลักษณะด้อยของเราเด่นชัดขึ้น

**แบบสามเหลี่ยม (Triangle)** ลักษณะของรูปร่างแบบสามเหลี่ยม คือ ช่วงบนเล็ก ช่วงล่างใหญ่ ไหล่แคบ ลำตัวเล็ก สะโพกใหญ่ ต้นขาแน่น เหมือนรูปสามเหลี่ยมที่มียอดแหลม ฐานกว้าง หรือที่บางคนอาจเรียกว่า “หุ่นลูกแพร์” คนที่มีหุ่นแบบนี้ต้องหาสมดุลภาพให้ช่วงไหล่และสะโพกให้พอดี เสื้อควรเลือกพอดีตัว ไม่พิตหรือหลวมจนเกินไป เพราะถ้าพิตมากๆ จะเป็นการเน้นลำตัวที่เล็กอยู่แล้วให้เล็กลงไปอีก หรือถ้าเสื้อตัวใหญ่จะทำให้ช่วงบนและช่วงล่างดูเท่าๆ กันยิ่งทำให้รู้สึกแข็งทื่อไปหมดทั้งตัว เสื้อเชิ้ตควรดูที่มีการตีเกร็ดเป็นเส้นด้านหน้าทั้งสองข้าง (princess line) เพื่อสร้างภาพโค้งเว้าบนลำตัว สามารถเพิ่มลูกเล่นบนตัวเสื้อ เช่น มีระบาย จีบรูด หรือเสริมลูกไม้ ใช้ผ้าเนื้อเบาใส่สบายอย่าง cotton หรือเนื้อผสม เสื้อแบบอื่นๆ ควรใส่คอปก คอเหลี่ยม เปิดไหล่ หรือเกาะอกจะช่วยให้ช่วงไหล่ดูกว้างขึ้น ถ้ามีลายควรเป็นลายเล็กๆ จะเป็นลายดอกไม้ ลายขวาง หรือลายกราฟิกก็ได้ กางเกงควรเป็นสีพื้นเข้มกว่าท่อนบน ไม่มีจีบไม่มีขอบเอว หลีกเลียงกระเป๋าลังใหญ่ๆ ต่ำๆ ทรงตรงถึงจะสวย ไม่ควรใส่ทรงบูทรี หรือทรงขาพิตมากๆ จะขยับเน้นให้สะโพกเด่นชัดขึ้น และไม่ควรรีเสื้อเอวต่ำมาก ต่ำสุดควรอยู่บริเวณสะโพกบนเท่านั้น เข็มขัดถ้าไม่จำเป็นควรหลีกเลียง หรือใส่เส้นเล็กๆ ก็พอได้ กระโปรงไม่ควรมีขอบเอว ฝ้ามี่น้ำหนักไม่หนามาก ทรง A หรือทรงตรงจะใส่ได้สวยทำให้ช่วงบนและช่วงล่างเกิดความสมดุลกันดี

**แบบสามเหลี่ยมคว่ำ (Inverted Triangle)** รูปร่างแบบนี้จะมีช่วงบนกว้างกว่าช่วงล่าง ไหล่กว้าง สะโพกเล็ก ขาเรียว เหมือนรูปสามเหลี่ยมคว่ำ สลับกับแบบแรก คือต้องทำให้ไหล่ดูแคบลงแต่สะโพกต้องใหญ่ให้พอดีกัน พยายามสร้างเส้นขวางให้ช่วงสะโพกดูกว้างขึ้น ในขณะเดียวกันต้องหลีกเลียงเส้น ลาย หรือการตัดเย็บที่เพิ่มขนาดตัวให้ใหญ่ขึ้น ควรใส่ท่อนบนที่มีสีเข้มกว่าท่อนล่าง เพื่อพรางไหล่ให้ดูเล็กลง เลือกเสื้อคอ





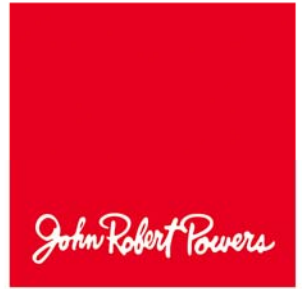
วี คอคควาน จะดีกว่าเสื้อคอเหลี่ยม คอปีน ถ้าใส่เสื้อมีปกควรปลดกระดุมลงมาให้เล็กหน่อย เนื้อผ้านุ่ม ไม่หนา ไม่แข็งเป็นทรง เพราะจะยิ่งทำให้ดูอึดอัด ที่สำคัญไม่ควรมีลายละเอียด หรือลูกเล่นมากๆ บนตัวเสื้อ เพราะจะ

ทำให้พุ่งความสนใจมาที่ท่อนบนมากเกินไป ส่วนท่อนล่างควรใส่กางเกงเอวต่ำ มีขอบเอว มีเกร็ดเพื่อสร้างเส้นขวาง เพิ่มขนาดสะโพก หรือใช้เข็มขัดเป็นตัวช่วยก็ได้ แต่ระวังอย่าให้ใหญ่หนักกลายเป็นดูน่าอึดอัดแทน ทรงกางเกงที่ใส่แล้วดูดี คือทรงขาบาน ทรง Boot cut ทรงตรงหลวมๆ หน่อย หรือจะใส่กางเกงแนว cargo มีกระเป๋าะไปปะมา มีความพองของตัวกางเกงก็ได้ กระโปรงก็เช่นเดียวกัน ควรใส่เอวต่ำลงมากกว่าเอวจริง ส่วนทรงกระโปรงก็ต้องทรง A กระโปรงบาน รูดเอว หรือจับจีบ จะมีลวดลาย สี สันสดใส หรือมีลูกเล่นเล็กๆ น้อยๆ เช่น มีกระเป๋่า แซมลูกไม้ หรือ กุ๊นขอบ ก็สามารถเพิ่มความน่าสนใจมากขึ้นได้

**แบบสี่เหลี่ยมผืนผ้า (Rectangle)** หุ่นแบบนี้มีลักษณะเป็นแท่งตรงๆ ช่วงไหล่กับช่วงสะโพกกว้างพอ ๆ กัน เอวคอดเล็กน้อยไม่ชัดเจน ฟังดูเหมือนไม่ค่อยดี แต่จริงๆ แล้วหุ่นแบบนี้ใส่เสื้อผ้าได้หลากหลายรูปแบบกว่าหุ่นแบบอื่นๆ สิ่งที่ต้องคำนึงถึงมากที่สุดสำหรับผู้ที่มีหุ่นแบบนี้ คือการสร้างโค้งงอให้ดูเอวคอดเอวกว้างมากขึ้น ใส่เสื้อตีเกร็ดสองข้างลำตัวช่วยให้ดูมีเอวได้ ความยาวเสื้ออยู่ระดับสะโพกได้หมด แต่ไม่ควรสั้นนักจะทำให้เอวหายไป จะใส่เสื้อคอวี คอกกลม หรือคอปกก็ได้ แต่ถ้าไหล่กว้างมากควรหลีกเลี่ยงเสื้อแบบคล้องคอที่จะทำให้ไหล่ดูกว้างกว่าความเป็นจริงใช้ผ้าที่มีความยืดหยุ่นสูง อย่างผ้าผสมใย spandex ได้ แต่ไม่ควรเลือกผ้าแข็งๆ เป็นทรง เพราะเอวที่ไม่ค่อยคอดอยู่แล้วจะยิ่งทื่อเข้าไปอีก ท่อนบนควรจะใช้สีพื้นแล้วค่อยเพิ่มลูกเล่นต่างๆ ที่ท่อนล่าง ระวังรูปแบบของเสื้อที่ทำให้เกิดเส้นขวาง หรือเพิ่มความหนาให้บริเวณบ่าไหล่ ทำให้ไม่สมดุลกันระหว่างท่อนบนและท่อนล่าง ใส่ท่อนบนกับท่อนล่างในเฉดสีเดียวกันแล้วคาดเข็มขัดคนละเฉดสีจะทำให้ดูมีเอวขึ้น ส่วนท่อนล่างถ้าเป็นกางเกงสามารถใส่ได้แทบทุกแบบ ขาแคบ ขาตรง ขาบาน หรือรัดขาก็ได้ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความสูงของแต่ละคน ถ้าใส่ทรงฟิตๆ จะช่วยขับให้ดูมีสะโพกขึ้น ทรงของกระโปรงก็สามารถเลือกได้หลากหลาย ไม่ว่าจะทรงดินสอด่ ทรง A หรือกระโปรงบาน แต่ที่ควรระวัง คือกระโปรงจีบรอบ เพราะจะทำให้ตัวถูกแบ่งเป็นสองท่อน ดูลำตัวสั้น และช่วงบนใหญ่กว่าความเป็นจริง

**แบบนาฬิกาทราย (Hourglass)** แบบนี้จะมีสัดส่วนโค้งส่วนเว้ามากกว่าแบบอื่นๆ ช่วงไหล่และสะโพกกว้างพอๆ กัน แต่เอวคอดกิ่วเห็นชัดเจน เป็นรูปร่างที่แสดงถึงความเป็นผู้หญิง และเซ็กซี่มาก เวลาแต่งตัวพยายามเน้นช่วงเอวให้เป็นจุดดึงดูดสายตา เพื่อโชว์สัดส่วนที่สวยงามตามธรรมชาติ ใช้สีสันทันในโทนเดียวกันทั้งท่อนบนและท่อนล่าง เพื่อให้ภาพรวมทั้งตัวออกมาดูชะลูดขึ้น สำหรับท่อนบนควรเลือกผ้าเนื้อนุ่ม บางเบา





หรือผสม spandex ก็ได้ รูปแบบเสื้อควรมีการตีเกร็ด จับจีบเพื่อให้เข้าทรงพอดีรูปร่าง ถ้าหน้าอกใหญ่ไม่ควรใส่เสื้อมีระบาย จับจีบ หรือกระเป๋่า จะทำให้ดูแน่นน่าอึดอัด สามารถใส่เสื้อแบบป้ายไปป้ายมา คอวี หรือ

คล้องคอได้ ไม่ควรใส่แขนล้า เพราะจะทำให้ไหล่ดูกว้างเกินไป ความยาวเสื้อไม่เกินบริเวณสะโพกบน จะใส่เข้าข้างในกระโปรง หรือกางเกง แล้วคาดเข็มขัดก็ได้ แต่ขนาดของเข็มขัดต้องไม่หนา太多 ท่อนล่างถ้าเป็นกางเกงควรใส่แบบเรียบๆ ไม่มีจีบ เนื้อผ้ามีน้ำหนัก ใส่กางเกงขาตรง ขาบาน หรือทรง boot cut ก็ได้ แต่ควรหลีกเลี่ยงกางเกงทรงบูทหรือฟิตมาก ๆ เพราะจะทำให้สะโพกดูใหญ่ และหนักเกินไป ส่วนกระโปรงใช้ผ้าที่มีน้ำหนักหน้อย ไม่หนาหรือบางเกินไป รูปทรงกระโปรงใส่ได้ทั้งทรงตรง ทรง A หรือทรงดินสอ มีขอบเอว ไม่ต้องจับจีบ แนบพอดีกับสะโพก เพื่อความเช็ทซี่ หากเลือกใส่กระโปรงบานๆ ไม่ควรมีขอบเอว หรือถ้ามีต้องเล็ก เพื่อความกลมกลืนกันทั้งตัว

ในเรื่องของสัดส่วนต่างๆ ที่ควรระวัง และให้ความพึงพิถันในการเลือกเสื้อผ้า หรือเครื่องประดับ ให้เหมาะสมลงตัวนั้นพอจะมีจุดที่เด่นๆ ดังต่อไปนี้

**คอยาว** หลีกเลียงเสื้อคอวี คอปาด เพราะจะทำให้คอดูยาวขึ้น อาจใช้ผ้าพันคอมาช่วยก็ได้ สร้อยคอเส้นยาวไม่ค่อยเหมาะ ใส่ตุ้มหูยาวระยงระยงจะยึดคอขึ้นไปอีก

**คอสั้น** ไม่ควรใส่เสื้อที่ปกปิดคอชิด อย่างคอปิ่น คอเต่า หรือเสื้อคอกลมติดคอก็ได้ ไม่ควรใส่สร้อยติดคอแบบโซกเกอร์ ตุ้มหูเป็นเส้นเล็กๆ จะช่วยได้

**แขนใหญ่** อย่าโชว์ท่อนแขนมาก ใส่แขนยาวจะดีกว่า หรือแขนบาน แขนกิโมโน แขนคางคาวก็ได้ ดูดี ถ้าแขนกุดจะยิ่งเน้น หากอยากใส่จริงๆ เป็นสายเดี่ยว คล้องคอไปเลยจะดีกว่า

**อกเล็ก** ชุดชั้นในแบบเสริมทรงช่วยได้มาก ถ้าใส่เสื้อเปิดแขนเปิดไหล่ก็เบี่ยงเบนความสนใจได้ จะใช้เสื้อมีระบาย ปกเสื้อใหญ่ๆ หรือผ้าพันคอช่วยก็ได้

**อกใหญ่** เลือกเสื้อสีเข้มๆ อย่าใส่เสื้อเปิดคอ ใช้คอวี คอเล็ก จะดูปลอดภัยกว่า แต่อย่าให้เนื้อผ้าหนาหนัก ควรใช้เนื้อผ้าบางเบา สร้อยคอหนาๆ หนักๆ ยิ่งถ่วงให้ออกดูหนาขึ้นอีก

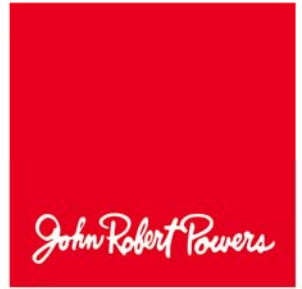
**เอวสั้น** ปล่อยชายเสื้อยาวถึงช่วงสะโพก ท่อนล่างแบบเอวต่ำจะดีกว่า เข็มขัดควรเป็นโทนสีเดียวกับเสื้อ เลือกกระเป๋าสะพายให้ยาวหน้อยก็ช่วยได้

**เอวยาว** อย่าใส่เอวต่ำมากๆ กางเกงควรยาวกรอมเท้า กระโปรงแบบเรียบๆ ทำให้ดูชะลูด เข็มขัด รองเท้าเป็นโทนสีเดียวกับท่อนล่างจะช่วยยึดช่วงขาได้

**ขาสั้น** เลือกกระโปรงกางเกงทรงตรง ทรงแคบ เพิ่มเส้นแนวตั้งให้รูปร่าง อย่าใส่ทรงบาน ขากว้าง หรือจีบรูด เลือกเสื้อตัวสั้นหน้อยทำให้ขาดูยาวขึ้น







**ขายาว** ควรใส่เสื้อปล้อยชายออกข้างนอก เพื่อช่วยลดความยาวของขา สามารถใส่กระโปรง กางเกงได้หลากหลายรูปแบบ และเลือกความยาวได้หลากหลายระดับ

**ต้นขาใหญ่** เลือกเนื้อผ้าแน่นๆ ใส่สีเข้มๆ กระโปรง กางเกงทรงหลวม ขาตรง หรือแบบ Boot cut ก็ได้ แต่อย่าให้แนบเนื้อ หรือพืดมากเกินไป ทำให้เน้นต้นขามากขึ้น

**หน้าท้องใหญ่** หลีกเลียงผ้า Spandex ที่รัดแนบกับตัว มีกระเปาะปะ หรือกระเปาะมีฝาปิดไม่ควร ใช้แบบซิปข้าง หรือซิปหลังจะดีกว่าซิปหน้า อย่าใช้เข็มขัดเส้นโตโดดเด่น เป็นการชี้ชวน

**บั้นท้ายใหญ่** ใช้ผ้ามีน้ำหนัก เนื้อนุ่ม อย่าเลือกผ้าหนาหนัก หรือเป็นมันเงา เลือกกระโปรง กางเกงแบบเรียบๆ ไม่มีจีบ ไม่มีกระเปาะหลัง กระเปาะผ้า

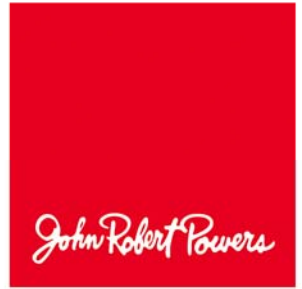
**บั้นท้ายแบน** เลือกเนื้อผ้าที่อยู่ทรง จับจีบให้พอง อย่าใช้ผ้าเนื้อนุ่ม และทิ้งตัวมากๆ ทำให้แบน ลู่ลงไปอีก เลือกแบบที่มีลูกเล่น หรือมีกระเปาะด้านหลัง เพื่อช่วยบังสายตา

## 2. รูปแบบการแต่งกาย (Style)

เป็นเรื่องที่เราสามารถเลือกได้ว่าอยากแต่งแบบไหน ไม่แต่งแบบไหน การผสมผสานเสื้อผ้า เครื่องประดับเข้าด้วยกันเป็นชุดๆ หนึ่ง บ่งบอกได้ถึงรสนิยม และความชื่นชอบของบุคคลนั้นๆ หากภาพ นั้นฉายออกมาอย่างชัดเจน รูปแบบการแต่งกายพอจะแบ่งออกได้โดยสังเขปดังต่อไปนี้

**Conservative แบบหัวโบราณ** หรือแบบเรียบร้อย คนกลุ่มนี้เรียกได้ว่าเป็นพวกไม่ชอบแต่งตัว ภาพที่ออกมาจะดูนิ่งๆ ง่ายๆ เรียบร้อย กลมกลืน ไม่แตกกลุ่ม ไม่โดดเด่นสะดุดตา หรือไม่เป็นที่ สังเกตเห็นได้เลย คนกลุ่มนี้จะไม่สนใจติดตามแฟชั่น แต่งตัวในรูปแบบเดิมๆ ที่แต่งอยู่เป็นประจำ จะ ด้วยไม่กล้าแต่ง หรือแต่งแล้วไม่เกิดความมั่นใจก็ตามที่ ทำให้คนเหล่านี้มีการเปลี่ยนแปลงตัวเองน้อย มาก ถ้าสังเกตดูดีๆ จะเห็นว่าเสื้อผ้าเครื่องประดับของเขาจะเปลี่ยนไปก็ต่อเมื่อมันเก่า ขาด หรือ เสื่อมสภาพแล้วเท่านั้น เสื้อผ้าที่ใช้จะมีรูปแบบเหมือนๆ กันหมด ปกปิดมิดชิด ไม่พืดแน่นเน้นรูปร่าง รูปแบบเรียบๆ ไม่มีลวดลาย ไม่โชว์เนื้อหนังมังสา ท่อนบนจะโชว์ก็แค่ช่วงคอกับแขนเท่านั้น สีสันทที่ใช้เป็นโทน สีกลางๆ ตุ่นๆ อย่างสีดำ สีน้ำเงิน สีขาว สีน้ำตาล และส่วนใหญ่จะเป็นสีพื้น ถ้าใส่ลายใส่ดอกต้องเล็กๆ ดูเป็นระเบียบ ไม่เอะอะเลอะเทอะ กระโปรงยาวระดับเข่าก็ถือว่าสั้นมากแล้ว กางเกงต้องยาวเท่านั้น ถึงจะออกนอกบ้านได้ กระเปาะ รองเท้า เข็มขัด เข้าชุดเป็นสีเดียวกัน ต่างหู สร้อยคอ นาฬิกา ชิ้นเล็กๆ ใส่ได้ทุกที่ ทุกโอกาส



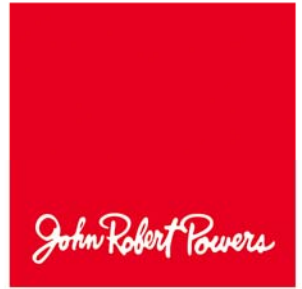


**Classic แบบคลาสสิก** เป็นแบบที่เรียกได้ว่าไม่มีวันหมดยุค ล้ำสมัย สามารถนำมาใส่ได้เรื่อยๆ รูปแบบโดยรวมคล้ายๆ แบบเรียบร้อย แต่มีลูกเล่นมากกว่า มีสีสันมากกว่า ออกแนวสุภาพ สุขุม พิถีพิถัน แต่ละตัวที่หยิบจับมาตกแต่งนั้นผ่านการเลือกสรรมาแล้วอย่างดี เนื้อผ้า การตัดเย็บ การประดับประดา ดีมีคุณภาพ สีสันที่ใช้มีทั้งสีเทา สีชมพู สีฟ้า สีแดง เสื้อผ้าส่วนใหญ่เป็นรูปเป็นทรงชัดเจน ขนาดพอดีๆ ไม่แนบชิดติดลำตัว ลวดลายที่ใช้มักเป็นลายกราฟิก เส้นตรง เส้นหยัก ลายตาราง ลายจุด เป็นต้น รายละเอียดของเสื้อผ้า เช่น จับจีบ ตีเกร็ด เย็บต่อ เป็นไปตามมาตรฐาน ไม่มีแพทเทิร์นแปลกๆ ยุ่งยากมากมายนัก ความยาวกระโปรงอยู่ตั้งแต่ระดับเข่าลงไป กระเป๋ารองเท้า เข็มขัด อาจไม่ใช่สีเดียวกัน แต่ต้องใกล้เคียงกัน เครื่องประดับต่างๆ ใส่เข้าชุดกันทุกชิ้น หรืออยู่ในโทนเดียวกันทั้งหมด เน้นที่แบบเรียบๆ ไม่หวือหวา แหววาวจนเกินไป

**Sweetie แบบสาวหวาน** เป็นแบบที่แสดงถึงความเป็นผู้หญิงมากๆ การแต่งตัวแบบนี้จะสามารถสังเกตเห็นได้อย่างชัดเจน รูปแบบของเสื้อผ้าออกแนวก๊ากก๊ากคิกขุ รายละเอียดต่างๆ ที่เห็นบ่อยๆ คือพวงระบายย้วยไปย้วยมา มีโบว์อยู่ตามร่างกาย ใส่เสื้อแขนตุ๊กตา ติดดอกไม้ นานาพันธุ์ เนื้อผ้าที่ใช้พริ้วไหว บางเบา แน่นนอนว่าลวดลายที่ใช้ต้องเป็นลายดอกไม้ จะดอกเล็กดอกใหญ่ก็ได้ ขอให้มันก็แล้วกัน สีสันที่ใช้อ่อนหวานในโทน pastel และสีที่ขาดไม่ได้แน่ๆ คือสีชมพู ไม่ว่าจะชมพูชืด ชมพูอ่อน ชมพูแก่ หรือชมพูแจ่ม ความยาวของกระโปรงไล่ได้ตั้งแต่สั้นจนถึงยาวกรอมเท้า จะบาน จะพอง หรือจะย้วยก็ได้ ส่วนกางเกงก็มีหลากหลายแบบ หลากหลายรูปทรง แต่ส่วนใหญ่สาวที่หวานมากๆ จะชอบใส่กระโปรงมากกว่าใส่กางเกง กระเป๋าก็ใช้เป็นแบบผู้หญิงจัดๆ มีรองเท้าทั้งแบบบัลเล่ต์ แบบเปิดส้น รองเท้าสาน หรือส้นเข็ม เข็มขัดมักจะ เป็นเส้นเล็กๆ หรือไม่ก็ใช้ผ้าพันคอสีหวานมาผูกแทน ชอบใช้เครื่องประดับที่มีสีสัน วัสดุที่ทำมีตั้งแต่พลาสติก จนถึงเพชร รูปทรงตุ้บตุ้บ ระวังระยง หรืออาจเป็นตัวตุ๊กตุนตุ๊กตาก็ได้

**Sexy แบบเซ็กซี่ หรือแบบเปรี้ยว** จริงๆ แล้วคำว่าเซ็กซี่ไม่ได้หมายความว่าต้องแต่งตัวโป๊ๆ เปลือยๆ แต่เซ็กซี่ในที่นี้หมายถึงลักษณะ บุคลิก ท่าทาง น้ำเสียง หรือสายตามากกว่า เรียกว่ามาจากภายในมีใจรักก็ออกมาเองตามธรรมชาติ บวกกับการที่เป็นคนแต่งตัวเก่ง แต่งตัวจัด คนกลุ่มนี้จะเกาะติดสถานการณ์แฟชั่นอย่างเหนียวแน่น ไม่ยอมตกเทรนด์เด็ดขาด ไม่ว่าจะเป็รูปแบบ สีสัน เครื่องประดับ หรือกระเป๋ารองเท้า เทรนด์มาอย่างไรก็สามารถหยิบจับมาแต่งได้อย่างเหมาะสมเจาะลงตัว เหมือนว่าแฟชั่นนั้นๆ ทำมาเพื่อเธอโดยเฉพาะ ไม่กลัวที่จะเปิดเผยเนื้อหนังมังสา แต่ต้องออกมาทำลังดี ไม่ใช่แหวกให้ดูหมดทุกสัดส่วนจนดูน่ากลัวมากกว่าน่ามอง ดังนั้นรูปแบบเครื่องแต่งกายของคนกลุ่มนี้จึงไม่มีความแน่นอน





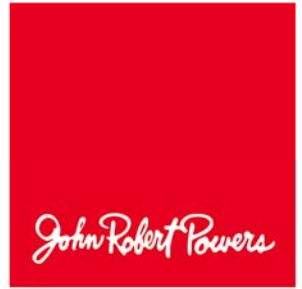
ทุกอย่างขึ้นอยู่กับแฟชั่นในตอนนั้นๆ ว่าจะเป็นแบบไหน อย่างเดียวที่สาวเบรียวไม่ยอมเปลี่ยน คือความสูงของรองเท้า จะแหลม จะมน จะทรงยังไงก็ได้ขอให้มันเป็นสันสูงก็พอ

**Smart แบบเก๋ เท่** แบบนี้เป็นได้ยาก เพราะความเก๋ เท่ ส่วนใหญ่จะมาจากบุคลิก ลักษณะการวางตัว มากกว่าการแต่งตัว ถึงแม้จะใส่เสื้อยืด กางเกงยีนส์ ก็สามารถทำให้ดูเท่ได้ แบบที่คนกลุ่มนี้ไม่เลือกใส่แน่ๆ คือพวกเสื้อผ้าแนวหวานๆ เพราะจะทำให้รู้สึกว่าคุณติดกับบุคลิกมากเกินไป แต่ความเก๋ ความเท่ในที่นี้ไม่ได้หมายความว่าต้องใส่สูท คลุมแจ๊คเก็ต เท่านั้นจริงๆ แล้วแค่รู้จักหยิบโน่นผสมนี่

เติมนู่นนิดนี่หน่อย ไม่จำเป็นต้องทันสมัยเปียบทุกกระเปียดนี้ว แต่เข้ากับบุคลิก เหมาะกับรูปร่าง และยังคงตามสมัยนิยม ก็เพียงพอแล้ว โทนสีที่คนกลุ่มนี้เลือกแต่งมักจะเป็นโทนสีขี้มึนๆ เป็นหลัก แล้วค่อยนำโทนสีอื่น ๆ มาผสมในสัดส่วนที่น้อยกว่า ลวดลายที่มักเลือกใช้จะเป็นลายกราฟิกมากกว่าลายดอก กระเป๋า รองเท้าก็ต้องดูดี มีคุณภาพ เครื่องประดับมีทั้งชิ้นเล็ก ชิ้นใหญ่ ทั้งแบบเป็นชุด และแบบเดี่ยวๆ เอาไว้ใส่สลับไปสลับมา

**Natural สาวแนวธรรมชาติ** ชอบแต่งตัว ดูกลมกลืนกับธรรมชาติของตัวเอง หรืออาจจะออกดิบๆ แต่ไม่ได้หมายความว่าไม่สนใจแฟชั่นซะเลย คนกลุ่มนี้จะคัดสรรแต่สิ่งที่คุณคิดว่าเหมาะกับตัวเท่านั้น อะไรที่ดูสบายๆ ดูคล่องแคล่ว ไม่หวือหวา เป็นใช้ได้ จะไม่ค่อยใส่ประเภทตัวจิ๋ว รัดตัว เน้นสัดส่วนให้เห็น หรือจำพวกลึกลับ หน้า เว้าหลังก็ไม่เอา ถ้าเป็นสายเดี่ยว เกาะอก ยังพอไหว เสื้อผ้าที่ต้องมีติดตู้ของสาวแบบนี้ตลอด คือ เสื้อยืดแขนต่างๆ เสื้ออกล้ำม เสื้อเชิ้ต เสื้อคลุม และส่วนใหญ่ใส่กางเกงมากกว่าใส่กระโปรง รูปแบบของกระโปรงก็ต้องดูทะมัดทะแมงเหมือนกัน จะไม่ใส่กระโปรงย้วยยานแบบหญิงหวานเท่าไรๆ กางเกงส่วนใหญ่ก็เลือกใส่ยีนส์ กางเกง khaki กางเกง cargo หรือผ้าลูกฟูก รูปทรงตรงๆ หลวมๆ เนื้อผ้าที่ใช้มีทั้งผ้ายืด และผ้าทอ ผ้าเนื้อหนาและเนื้อบาง อย่างไรก็ตามก็ได้ที่ใส่สบาย ไม่ค่อยสนใจผ้ามีลาย ใช้สีพื้นๆ จะชอบมากกว่า ถ้าใส่ลายก็เป็นลายนิ่งๆ อย่างดอกบางๆ ลายตาราง หรือลายทางก็ได้ มักใส่เครื่องประดับชิ้นเล็กๆ ติดตัวตลอดเวลา





### 3. บุคลิกภาพ (Personality)

เป็นสิ่งที่เราสามารถสร้างให้เกิดขึ้นได้ เปลี่ยนแปลงได้ และเป็นสิ่งที่บ่งบอกถึงอุปนิสัยใจคอของคนๆ นั้น แต่ละคนอาจมีส่วนที่เหมือนหรือต่างกันไม่มากนักน้อย ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับว่าใครจะเลือกประพฤติปฏิบัติแบบไหน การแต่งกายก็เป็นปัจจัยสำคัญที่จะชี้ให้เห็นถึงบุคลิกภาพของผู้ที่สวมใส่อยู่ได้ ดังนั้นเวลาเลือกเครื่องแต่งกายแต่ละทีจึงต้องระมัดระวัง และคำนึงถึงภาพที่แสดงออกมา หรือภาพที่ต้องการให้ผู้อื่นเข้าใจว่าเป็นไปอย่างไรที่เราต้องการหรือไม่ การมองบุคลิกภาพของแต่ละคนผ่านการแต่งกายนั้นพอจะสังเกตได้จากสิ่งต่างๆ ดังนี้

**รำเรง สนุกสนาน** มักใส่เสื้อผ้าที่มีสีสัน ลวดลายหลากหลาย เนื้อผ้าสบายๆ ไม่แข็งเป็นทรง รูปแบบการตัดเย็บแปลกๆ มีลูกเล่นทันสมัย กระเป๋า รองเท้า เครื่องประดับ หลากสี หลายแบบ การแต่งตัวสไตล์ หวาน เบี้ยว หรือสาวนักร้องก็พามีบ้าง

**เคร่งขรึม เอาจริงเอาจัง** ชุดทำงานต้องเป็นชุดสูท หรือไม่ก็ใส่แจ็คเก็ต เลือกใช้สีพื้น โทนสีกลางๆ มากกว่าผ้าลาย รูปแบบการตัดเย็บเรียบๆ แต่ต้องเนียบ กระเป๋า รองเท้า สีเบสิก เป็นทรงชัดเจน เครื่องประดับขนาดชิ้นเล็กๆ ไม่หวือหวา มักแต่งตัวสไตล์ เรียบร้อย คลาสสิก หรือเท่ๆ

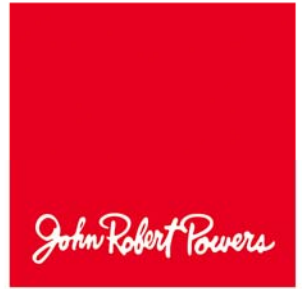
**มั่นใจในตัวเอง** สามารถเห็นได้ในหลายๆ สไตล์การแต่งตัว ชัดเจนในรูปแบบที่ตัวเองแต่งออกมา แบ่งได้ 2 ประเภท คือมั่นใจโดยไตร่ตรอง แบบนี้ไม่น่าห่วง เพราะสิ่งของทุกอย่างผ่านการเลือกสรรมาแล้วว่าเหมาะสม ส่วนพวกมั่นใจไร้สติอันตราย เนื่องจากเป็นประเภทชอบแบบไหนใส่แบบนั้น โดยไม่คำนึงว่าใครจะว่าอย่างไร

**เหนียม ขี้อาย** ไม่ได้หมายความว่าต้องแต่งตัวปกปิดมิดชิดเท่านั้น จริงๆ แล้วอาจจะกล้าแต่งตัวเหมือนกัน แต่ไม่ถึงกับสุดกู่ ยังมีการยับยั้งไว้บ้าง เอาแค่กลืนอายแพ้ขึ้นมาหน่อยๆ ก็พอ การแต่งตัวมีในหลายๆ สไตล์ แต่พวกสาวเบี้ยวนี่ไม่ค่อยจะอายเท่าไร

**ห้าวๆ แข็งๆ** มักชัดเจนในการแต่งตัว สีเป็นสี ลายเป็นลาย แบบเป็นอย่างไรต้องเห็นเป็นอย่างนั้น สั้นก็สั้นเลย กลมก็ต้องกลมชัด เครื่องประดับก็ชิ้นใหญ่เห็นถนัด หรือไม่ใส่เลยก็ได้ พบในการแต่งตัวแทบทุกสไตล์ ยกเว้นแบบเรียบร้อย และสาวหวาน

เมื่อรู้จัก รู้รูปแบบการแต่งตัวของตัวเองแล้ว ก็ต้องรู้เรื่องการผสมผสาน หยิบจับมาตกแต่งให้ตัวเองดูดี มีสไตล์ด้วย หลักต่างๆ ที่สำคัญในการแต่งตัวแบบผสมผสานมีทั้งเรื่องของสี ทั้งสีผ้า และสีผิว เรื่องของรูปแบบการตัดเย็บต่างๆ แบบไหนจับคู่กับแบบไหนแล้วสวย หรือแบบไหนใส่ด้วยกันแล้ว





กลายเป็นตัวตลก เครื่องประดับแต่ละชนิดเหมาะกับเสื้อผ้าลักษณะไหน กระเป๋า รองเท้า ส่วนประกอบ  
ทั้งหลายอยู่รวมกันแล้วเป็นอย่างไร เข้ากันได้แค่ไหน ต้องรู้จักจับคู่กันให้ดี

เรื่องหลักๆ ที่พลาดไม่ได้ คือเรื่องของสี เราควรเรียนรู้เรื่องของทฤษฎีสีไว้เป็นพื้นฐานก่อน แล้ว  
การจับคู่สีแบบต่างๆ ก็จะง่ายขึ้น สีต่างๆ เกิดจากการผสมไปผสมมาของกลุ่มสีหลักเข้าด้วยกัน จึงเกิด  
เป็นสีใหม่ขึ้นมา กลุ่มสีต่างๆ แบ่งออกเป็น 3 กลุ่มง่ายๆ คือกลุ่ม**สีหลัก** (Primary) กลุ่ม**สีรอง**  
(Secondary) และกลุ่ม**สีที่สาม** (Tertiary) ส่วนสีขาว และสีดำ เป็นสีที่แยกออกมาเพื่อเติมเต็มกลุ่มสี  
ทั้งสามให้มีความเข้มข้น โดยการเติมสีดำ (Shade) และอ่อนลง โดยการเติมสีขาว (Tint) ตามลำดับ

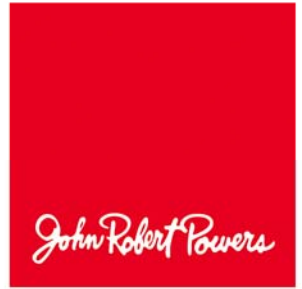
**การจับคู่สี** (Color Mix) คือการใช้สีในกลุ่มสีต่างๆ มาประกอบกันจนเกิดเป็นภาพๆ หนึ่ง  
สามารถจับคู่สีได้หลายแบบดังนี้

- เฉดสีขาว-ดำ (Achromatic)
- คู่สีติดกัน อาจมีความอ่อน หรือแก่ไม่เท่ากัน (Analogous)
- คู่สีตรงกันข้าม (Complementary)
- สีเดียวกัน แต่มีความอ่อน แก่ ไม่เท่ากัน (Monochromatic)
- สีกลางๆ (Neutral) เกิดจากการผสมของสีตรงข้าม หรือสีดำ ทำให้สีตื้นขึ้น

จากการผสมสีในแบบต่างๆ นั้น ทำให้เราสามารถนำมาใช้จับคู่เสื้อผ้า เครื่องแต่งกายต่างๆ ให้  
เข้ากันได้แล้ว เราควรใส่ใจในเรื่องของสีผิวของเราเองด้วยว่าโทนสีแบบไหนที่เหมาะสมกับสีผิวของเรา  
ไม่ใช่แต่งตัวผสมผสานกันสวยงาม แต่กลับไม่เข้ากับสีของผู้สวมใส่ แทนที่จะช่วยส่งเสริม กลายเป็นข่ม  
ทับไป ดังนั้นสีผิวของเราจึงเป็นตัวแปรสำคัญในการเลือกสีของเสื้อผ้านั้นๆ ด้วย สีผิวของคนเราแบ่ง  
ออกเป็น 3 กลุ่มหลักๆ คือสีผิวโทนร้อน สีผิวโทนเย็น และสีผิวกลางๆ

**สีผิวโทนร้อน** คือผิวที่มีธรรมชาติของสีออกไปทางสีน้ำตาล ฉะนั้นสีผิวแบบนี้จึงเหมาะกับสีที่มี  
ส่วนผสมของสีเหลืองเป็นพื้นฐานมากกว่าสีที่มีสีชมพูผสมเป็นสีหลัก สีที่ใสขึ้นเป็นสีที่มีเนื้อสีเข้มข้นใน  
โทนสีแรงๆ เช่น สีส้ม สีแดง สีเหลือง สีน้ำตาล สีทอง เป็นต้น สังเกตได้ว่าสีที่ใสขึ้นจะออกไปทางโทนสี  
ร้อนมากกว่าโทนสีเย็น พวกสีแบ่งๆ สีที่ผสมสีขาวมากๆ อย่างกลุ่มสี Pastel ไม่ทำให้โดดเด่นเท่าที่ควร  
และแน่นอนว่าเครื่องประดับที่เป็นสีทองจะใส่ได้สวยกว่าเงิน





**สีผิวโทนเย็น** เป็นผิวที่มีสีค่อนข้างไปทางขาว มีส่วนผสมของสีฟ้าอยู่เล็กน้อย ในธรรมชาติของสีผิว และเป็นผิวที่สามารถเกรียมแดดได้ง่าย ผิวแบบนี้ควรเลือกเสื้อผ้าในโทนสีเย็นๆ มีสีฟ้า สีเขียว ผสมเป็นพื้นสีอยู่ หรือพวกสีพลอยเข้มๆ เช่น สีอเมทิส สีเทอควอยส์ สีนิล สีไพลิน เป็นต้น สีโทนร้อนอย่างสีแดงก็ใส่ได้ แต่ต้องเป็นโทนสีเข้มๆ เช่น สีไวน์ สีเบลีอกมะเขือม่วง หรือสีแดงตุ่นๆ เครื่องประดับที่ใส่ขึ้น ส่วนใหญ่เป็นสีเงินมากกว่าสีทอง

**สีผิวกลางๆ** เป็นสีผิวที่ไม่แสดงความเด่นชัดว่าธรรมชาติของสีผิวเป็นสีอะไร สีผิวแบบนี้สามารถเลือกสีของเครื่องแต่งกายได้หลากหลาย ไม่ว่าจะเป็นสีโทนร้อน หรือสีโทนเย็น การเลือกแต่งตัวด้วยสีแบบไหนอาจใช้อารมณ์ ความรู้สึกในตอนนั้นๆ เป็นตัวตัดสินใจก็ได้ เครื่องประดับที่ขั้บให้ผิวสวย ควรเน้นไปที่สีของพลอย หรือลูกปัดที่ใส่ มากกว่าสีเงินเด่นๆ หรือสีทองชัดๆ

หลังจากเลือกสีให้เหมาะกับผิวแล้ว ควรจัดระเบียบรูปแบบของท่อนบน และท่อนล่างให้พอดีด้วย อย่าให้ดูมาก หรือน้อยจนเกินไป ซึ่งพอจะมีหลักการง่ายๆ ดังนี้

- ท่อนบนสีอ่อน ท่อนล่างสีเข้ม ถ้าท่อนบนสีเข้ม ท่อนล่างสีเข้ม หรืออ่อนก็ได้
- ท่อนบนสีลา ท่อนล่างเรียบๆ ถ้าท่อนบนเรียบๆ ท่อนล่างควรมีสีลาบ้าง
- ท่อนบนฟูพอง ท่อนล่างเรียบนิ่ง ถ้าท่อนบนเรียบนิ่ง ท่อนล่างจะฟูพองก็ได้
- ท่อนบนลายชัด ท่อนล่างสีพื้น ถ้าท่อนบนสีพื้น ท่อนล่างลวดลายได้
- ท่อนบนเปิด ท่อนล่างปิด ถ้าท่อนบนปิด ท่อนล่างก็ต้องปิดไว้เหมือนกัน
- ท่อนบนบาง ท่อนล่างหนา ถ้าท่อนบนหนา ท่อนล่างต้องหนากว่า หรือเท่ากัน

การแต่งตัวให้สวยสมบูรณ์แบบไม่ใช่แค่เลือกเสื้อผ้าให้กลมกลืนกันทั้งตัวอย่างเดียว ยังต้องคำนึงถึงเครื่องประดับ และสิ่งประกอบอื่นด้วย เช่น กระเป๋า รองเท้า เข็มขัด ผ้าคลุมไหล่ ผ้าโพกหัว เข็มกลัด หรือแม้กระทั่งยางรัดผม และกิ๊บบเล็กๆ สิ่งเหล่านี้จะเป็นส่วนที่ช่วยเติมเต็มเพิ่มภาพลักษณ์ที่ออกมาให้ดูสมบูรณ์แบบ และลงตัวมากขึ้น ดังนั้นการเลือกสี แบบ หรือขนาดของสิ่งตกแต่งเหล่านี้ก็ต้องเป็นไปในทิศทางเดียวกันกับเสื้อผ้าด้วย การที่จะแต่งให้เข้ากันมีวิธีเลือกดังนี้

- รูปแบบเครื่องประดับแต่ละชิ้นควรมีทิศทางเดียวกัน
- วัสดุที่ใช้ทำเครื่องประดับอาจแตกต่างกันได้ แต่ต้องดูแล้วเข้ากัน





- เครื่องประดับที่เป็นสีๆ ควรเลือกสีที่ไปด้วยกันกับเสื้อผ้าที่แต่ง
- เครื่องประดับสีเงิน หรือสีทอง ใช้ได้กับเสื้อผ้าทุกสี
- เครื่องประดับสีเงิน และสีทอง ใช้ร่วมกันได้ แต่สัดส่วนต้องไม่เท่ากัน
- กระเป๋า เข็มขัด รองเท้า ใช้วัสดุที่ทำแตกต่างกันได้
- รูปแบบของกระเป๋า เข็มขัด รองเท้า ควรเป็นแบบเดียวกัน
- กระเป๋า เข็มขัด รองเท้า ไม่จำเป็นต้องเป็นสีเดียวกันหมด ใช้สีต่างกันก็ได้
- ผ้าพันคอสีพื้น ถ้าเสื้อมีลายเยอะแล้ว และควรเป็นสีในโทนเดียวกัน
- เข็มกลัดไม่จำเป็นต้องใช้ติดเสื้อเท่านั้น นำไปประดับผมก็สวยได้
- อุปกรณ์ตกแต่งผม ถ้าใช้หลายชิ้น อย่าให้มีสีมากเกินไป ควรใช้สีแบบเดียวกัน
- เล็บมือ เล็บเท้า ควรทำเป็นสีเดียวกัน และไม่ควรรทำเล็บเท้าโดยไม่ทาเล็บมือ

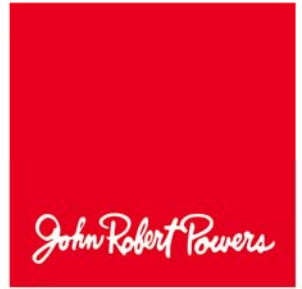
แต่งตัวสวยแล้ว อุปกรณ์เสริมต่างๆ พร้อมแล้ว ภาพลักษณ์ออกมาดูดีครบสมบูรณ์แล้ว ก็ต้องคิดด้วยว่าจะแต่งไปไหน แต่งให้ใครดู ถูกเรื่องถูกราวกับเขาไหม ถูกตามขนบธรรมเนียมประเพณี หรือเปล่า อย่าแต่งตัวไปให้ใครต่อว่าได้ ควรแต่งให้คนอื่นชื่นชมมากกว่า หลักการแต่งตัวในโอกาสต่างๆ แบ่งได้เป็น 3 แบบ คือแบบทางการ แบบกึ่งทางการ และแบบไม่เป็นทางการ

**แบบทางการ (Formal / Dress Up)** แบบนี้ต้องการการแต่งตัวที่ดูสุภาพ เรียบร้อย ไม่ฉูดฉาด ไม้วับๆ แวมๆ มักเป็นชุดสูท ยูนิฟอร์ม หรือชุดติดกัน ชุดยาว จะเป็นกระโปรง หรือกางเกงก็ได้ ความยาวของกระโปรงอยู่ที่บริเวณปิดเข่าลงไป ไม่ผ่าสูง กางเกงจะเป็นทรงอะไรก็ได้ยกเว้นทรงขาบานมากๆ และต้องเป็นกางเกงขายาวเท่านั้น อาจมีรูปแบบการตัดเย็บแปลกๆ ทันสมัย ไม่ธรรมดา แต่ก็ไม่ใช่หรือหาเกินไป มีลวดลายได้นิดหน่อย ไม่มากเกินไป สีสันไม่จัดจ้าน ไม่ฉูดฉาด ผ้าที่ใช้มักเป็นผ้าทอเนื้อหนา มีน้ำหนัก อยู่ทรง หรือเป็นผ้าทอลายในตัวก็ได้ โอกาสที่ต้องแต่งตัวแบบนี้ เช่น วันทำงาน งานศพ งานแต่งงาน หรืองานพิธีการต่างๆ

**แบบกึ่งทางการ (Semi-formal / Dress Down)** หมายถึงรูปแบบของชุดที่ลดทอนความขึงขังจริงจัง ลงมาจากชุดแบบทางการหน่อย แต่ไม่ถึงขั้นกระโปรงสั้น กางเกงขาสั้น ต้องยังคงความสุภาพอยู่ ระดับความยาวของกระโปรงเหมือนแบบทางการ ส่วนกางเกงยังต้องเป็นกางเกงขายาวอยู่ สีสันสดใสได้มากขึ้น ใช้ได้ทั้งลายเล็กๆ และลายใหญ่ๆ รูปแบบการตัดเย็บมีลูกเล่นได้มากขึ้น อาจเป็นแบบพองๆ บานๆ หรือมีระบายๆ เข้ามาเพิ่มเติมได้ เนื้อผ้าก็บางขึ้น นุ่มพลิ้วได้มากขึ้น เช่น อาจเลือกใส่







แจ๊คเก็ต หรือคาร์ดิแกน แทนสูทก็ได้ โอกาสในการใส่ เช่นวันทำงาน(บางบริษัท) พบญาติพบผู้ใหญ่ เข้าวัด หรืองานสังสรรค์ต่างๆ

**แบบไม่เป็นทางการ (Informal / Casual)** เป็นการแต่งตัวแบบสบายๆ ไม่มีรูปแบบที่แน่นอนตายตัว จะใช้สีเปิด สีทึม สีอ่อน หรือสีแก่ก็ได้ อยากรีเฟรชลุคเลยมีสีลามากมายแค่ไหนไม่มีใครว่า ใช้ผ้าได้ทุกชนิดไม่มีจำกัด ขอแค่ไม่ใช่ชุดนอน ชุดว่ายน้ำ หรือชุดวันเกิดเป็นใช้ได้ แต่งได้ทุกโอกาสที่เป็นวันหยุด แต่จะแบบไหน อย่างไร ต้องขึ้นอยู่กับกาลเทศะด้วย

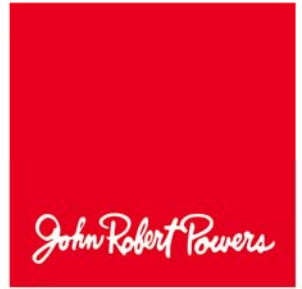
นอกจาก 3 เรื่องที่กล่าวมาแล้วนั้น ยังมีโอกาสพิเศษๆ ที่ต้องแต่งตัวแบบพิเศษๆ อีก เช่น เวลาวันหยุดยาวๆ จะไปเที่ยวต่างประเทศ เที่ยวเขา เที่ยวทะเล ก็ต้องจัดชุดให้เหมาะกับสถานที่ หรือกิจกรรมที่จะทำ หรือเวลาต้องไปงานปาร์ตี้ ไม่ว่าจะปาร์ตี้ในช่วงไหนของวัน ก็ต้องแต่งตัวให้พอดีๆ สมกับงาน ไม่แปลกแยกจากคนอื่น ๆ หรือเวลาที่ต้องไปสัมภาษณ์งาน ควรแต่งตัวอย่างไรถึงเรียกว่าเหมาะสมแบบนี้ต้องเตรียมตัวให้พร้อมล่วงหน้าก่อนวันจริงสักหน่อยก็ดี

**การเดินทางไปต่างประเทศ** ส่วนใหญ่เราจะรู้ตัวล่วงหน้าก่อนเวลาเดินทางอยู่แล้วว่าจะไปธุระ หรือไปท่องเที่ยว การจัดการกระเป๋าเดินทางก็ต้องเป็นไปตามวัตถุประสงค์นั้นๆ ด้วย ถ้าไปทำงาน ควรเตรียมชุดแบบเป็นทางการซัก 1-2 ชุด ถ้าต้องประชุม นำเสนองาน หรือพบลูกค้าสำคัญๆ ที่เหลือเป็นชุดแบบกึ่งทางการก็ได้ พยายามใส่รองเท้าที่เดินสบายๆ และเตรียมรองเท้าสวดยๆ ไปเผื่อซักคู่หนึ่ง พยายามใช้กระเป๋าที่เข้าได้กับทุกชุด เครื่องประดับใส่ติดตัวเล็กๆ น้อยๆ ก็พอ แต่ถ้าไปเที่ยวจะเตรียมชุดแบบไหนก็ตามแต่ใจ อย่าลืมเช็คสภาพอากาศก่อนไปด้วย เวลานั่งเครื่องบินนานๆ หาชุดที่ใส่ได้สบายๆ น้อยๆ เตรียมแจ๊คเก็ตเข้ากันซักตัวก็พอแล้ว

**การเดินทางในประเทศ**ก็ต้องเตรียมตัวเหมือนกัน ไม่ว่าจะปาร์ตี้ ทางบก ทางน้ำ หรือทางอากาศ ตรวจสอบให้แน่ใจก่อนถึงจะเตรียมตัวได้ถูก ดูวัตถุประสงค์ในการเดินทาง หากไปทำงานควรเตรียมชุดสำหรับทำงานเช่นเดียวกัน แต่ถ้าไปท่องเที่ยวก็ต้องจัดเตรียมชุดให้เหมาะกับกิจกรรมที่จะทำด้วย รูปแบบกิจกรรมท่องเที่ยวหลักๆ ที่ต้องเตรียมชุดพิเศษๆ เช่นปีนเขา ซี่จักรยาน หรือไปทะเล หากไป **ปีนเขา** หรือซี่จักรยาน สามารถใช้ชุดรูปแบบเดียวกันได้ จำพวกกางเกงขาสั้น ขาวยาว เนื้อผ้าให้หนาหน่อย มีกระเป๋า มีซิปใส่อุปกรณ์ให้พร้อม ถุงเท้า รองเท้าผ้าใบ รองเท้าปีนเขา กระเป๋าเป้ ยาต่างๆ เผื่อจำเป็น กระทั่งยากันยุงก็ด้วย แวนกันแดด ผ้าโพกหัวยางรัดผม หมวกแก๊ป ติดไปด้วย จะช่วยให้ทะมัดทะแมงมากขึ้น ไม่รกรุงรัง ดูน่ารำคาญ







หากไปเที่ยวทะเล เช็คดีกิจกรรมที่มีให้เล่นก่อน นอกจากอาบแดด เล่นน้ำแล้วยังมีอะไรอย่างอื่นให้เล่นอีกบ้าง จะได้เตรียมชุดให้พร้อมลุยได้ทันที เวลาไปเที่ยวทะเลจะแต่งตัวเบรียวกแค่ไหนไม่มีใครว่า แต่อย่าให้มากไปจะเป็นอันตรายได้ จะเตรียมชุดไปทะเลทั้งที่ที่ขาดไม่ได้นอกจากชุดว่ายน้ำซัก 2 ชุดแล้ว ควรเอาอุปกรณ์เสริมอื่นๆ ไปด้วย เช่น ผ้าโพกหัว แว่นกันแดด รองเท้าแตะ กางเกงขาสั้น เพื่อขายาวไปซักตัว ยากันยุงเอาไปด้วยก็ดี ผ้าพันตัวเอาไป 2 ผืน ไว้พันได้ ปูนอนได้ หรือจะหมกก็ได้เหมือนกัน กระเป๋าใส่สัมภาระใช้แบบสบายๆ เป็นย่าม เป็นถุง ดูจะเหมาะกว่าเป็นรูปเป็นทรง ชุดว่ายน้ำก็ไม่ต้องเลือกที่เข้ากับหุ่นเรา ใส่แล้วต้องดูดีด้วย โดยมีหลักการเลือกคร่าวๆ ดังนี้

- **สาวทรงลูกแพร์** ใส่ท่อนบนเล็ก ท่อนล่างใหญ่ ท่อนบนสีอ่อน ท่อนล่างสีเข้ม หรือจะใส่แบบวันพีชสีเข้ม ขาเว้าสูงก็ช่วยให้ดูช่วงล่างเพรียวขึ้น
- **สาวหุ่นทรงสามเหลี่ยมคว่ำ** ใช้ชุดที่มีโครง สายใหญ่หน่อย หรือมีขอบกั้น ก็ช่วยพรางรูปร่างได้ ลายไม่ควรใหญ่ หรือมีสีมากเกินไป เพื่อความกลมกลืนทั้งตัว
- **หุ่นสี่เหลี่ยม** ใส่บิกินี มีการตกแต่งนิดหน่อยช่วยลดความแข็งของรูปร่าง ใส่สีพื้น หรือมีลาย สีเข้ม หรือสีอ่อนก็ได้ ถ้าใส่แบบคล้องคอจะช่วยให้ดูมีหน้าอกมากขึ้น
- **หุ่นนาฬิกาทราย** ใส่วันพีชสีเข้มพรางรูปร่าง หรือถ้าใส่ทูพีชไซส์ส่วนเว้า ส่วนโค้งก็สวย ถ้าอกใหญ่มากใส่แบบคล้องคอสายหนาช่วยพรางได้

**งานปาร์ตี้ต่างๆ** ถ้าต้องไปควรแต่งกายให้เหมาะสมกับรูปแบบของงาน และช่วงเวลาจัดงาน ไม่เช่นนั้นอาจดูไปผิดที่ ผิดเวลา อึดอัดใจเปล่า ถ้ารูปแบบของงานเป็นทางการ มีผู้ใหญ่เยะเยะ ก็ควรแต่งแบบทางการ ถ้าเป็นงานในหมู่เพื่อนฝูง ใส่แบบกันเองหน่อยก็ได้ แต่ถ้าเป็นงานที่เกี่ยวกับบริษัท ควรคำนึงถึงภาพลักษณ์ขององค์กรไว้มากๆ หน่อย เพราะเราถือเป็นตัวแทนของบริษัทนั้นๆ ด้วย ข้อนี้ต้องจำให้ขึ้นใจ งานในช่วงเช้า ใส่แบบทางการ หรือกึ่งทางการ งานช่วงกลางวัน หรือช่วงบ่าย ใส่แบบกึ่งทางการ งานช่วงเย็น ใส่แบบเป็นทางการ ทั้งนี้ทั้งนั้นขึ้นอยู่กับลักษณะของงาน และควรเช็คว่ามีการกำหนดรูปแบบการแต่งตัวหรือไม่

มาถึงตอนนี้คงจะพอเข้าใจ และสามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้ง่ายขึ้น ต่อไปจะได้ไม่ต้องร้องดูเสื้อผ้าให้รักไปหมด หรือเสียเวลาแต่งตัวเป็นชั่วโมงๆ เพราะที่ไม่รู้ว่าจะใส่ตัวไหน แบบไหนอย่างไรจึงจะเหมาะสมดูดี ลองมาเริ่มต้นค้นหาตัวเองให้เจอ จะได้รู้ดีว่าการแต่งตัวผสมผสานไปมานั้นทำได้ไม่ยากเลย



Makes it happen



*John Robert Powers*

**ท่วงท่าวิริยาบถ**

**Visual Poise  
(VP)**



## ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับเรื่องการวางท่าทาง

วัตถุประสงค์ของหลักสูตรวิชาการวางท่าทางของสถาบันพัฒนาบุคลิกภาพ

จอห์น โรเบิร์ต เพาเวอร์ส มีอยู่ 3 ประการ คือ

1. เพื่อให้มีการวางตัว และท่าทางที่สง่างาม
2. เพื่อให้ลีลาของการเคลื่อนไหวมีมนวลงดงาม และคล่องแคล่ว
3. เพื่อเพิ่มความมั่นใจในตัวเอง

ทรวดทรง และท่าทางของท่านเป็นส่วนประกอบที่สำคัญยิ่งในการเดินอย่างงามสง่า เครื่องแต่งตัวที่ได้รับการคัดเลือกมาอย่างดีแล้ว จะไม่ได้ผลเลยถ้าการวางท่าทางของท่านไม่ดี ท่านจะได้รับคำชมเชยต่อเมื่อมีเรือนร่างและท่าทางที่สง่างาม ความสำเร็จของการเรียนวิชานี้อยู่ที่ตัวของท่านเอง ควรปฏิบัติด้วยความตั้งใจอย่างสม่ำเสมอ

## การวางท่าทาง

ความลับของเรือนร่างที่สง่างามอยู่ที่การวางท่าทาง ไม่มีสิ่งใดจะเสริมรูปร่าง ลักษณะของสตรีได้เท่ากับการวางท่าทางที่ถูกต้อง แม้ว่าท่านจะไม่คิดถึงเรื่องนี้ท่าทางของท่านก็จะบอกให้รู้ว่าท่านเป็นสตรีที่สง่าผ่าเผย มั่นใจในตัวเอง หรือเป็นสตรีที่ห่อเหี่ยว ท้อแท้ ถูกกลั่นแกล้งไปเป็นตัวประกอบ เป็นคนเคอะเขินงุ่มง่ามในชีวิต เช่นเดียวกับการเคลื่อนไหวที่แสดงออกมา

ความลับของภาพพจน์ที่สง่างาม คือ การวางท่าทางที่ดี ในขณะที่ท่านยืนอย่างถูกต้องวางท่าสง่า ทรวดทรงรูปร่างของท่านก็จะดูดีขึ้น เสื้อผ้าที่สวมใส่ก็จะดูพอเหมาะพอดี มองดูเป็นคนคล่องแคล่ว แจ่มใส สตรีที่วางท่าทางได้ถูกต้อง และมีการเคลื่อนไหวที่นุ่มนวลจะขวนใจยิ่งกว่าสตรีที่มีใบหน้าสวยแต่ไม่รู้จักรวางท่าทาง และเคลื่อนไหวให้ถูกจังหวะ

ความลับของเรือนร่างที่งดงามสะกดตาและมีการเคลื่อนไหวที่นุ่มนวลอยู่ที่การวางท่าทางการวางท่าทางที่ดี จะทำให้ท่านรู้สึกดีขึ้น ร่างกายของท่านนั้นถูกออกแบบมาให้เคลื่อนไหวอย่างมีประสิทธิภาพในขณะที่มีการทรงตัวดี ถ้ามีสิ่งหนึ่งสิ่งใดมารบกวนการทรงตัว ท่านจะรู้สึกปวดเมื่อยซึ่งเกิดขึ้นได้แม้แต่ผู้ที่มีสุขภาพสมบูรณ์

### โปรดดูการเปรียบเทียบข้างล่างนี้

ประโยชน์ ของการวางท่าที่ถูกต้อง	ข้อเสีย ของการวางท่าที่ไม่ถูกต้อง
1. สุขภาพทั่วไปของร่างกายดีขึ้น 2. การทรงตัวดี 3. ปราศจากการปวดเมื่อยต่างๆไป 4. เสียงจะดีขึ้นเพราะกะบังลมทำงาน สะดวก 5. ทรวดทรงดี 6. การเคลื่อนไหวจะนุ่มนวลงามสง่า 7. เสื้อผ้าที่สวมใส่ดูสะอาดรัดกุม 8. ลักษณะท่าทางมีความมั่นใจ	1. สุขภาพไม่ดีเกิดอาการดังต่อไปนี้ ก. การย่อยอาหารไม่ดี ข. ปวดหลังและปวดเมื่อยที่อื่นๆทั่วไป ค. การหมุนเวียนที่ตี 2. เหนื่อยง่าย หรืออ่อนเพลีย 3. เกิดปัญหาที่รูปร่าง คือ ก. พุงยื่น ข. สะโพกผาย ค. ท้องป่อง 4. การเคลื่อนไหวที่นุ่มนวลอาจทำให้เกิดอุบัติเหตุได้ 5. ขาดการวางตัวที่ดี

ข้อเสียของการวางท่าที่ไม่ถูกต้องมีมากพอที่จะให้ท่านตัดสินใจ “แก้ไข” และปรับปรุงตัวให้ดีขึ้นแล้วหรือยัง ?

### บุคลิกภาพที่สง่างาม

หลายๆคนที่เราได้พบเห็นในสังคมเขาไม่ใช่คนสวยหล่อมากมายแต่เขาหรือเธอช่างเป็นคนที่มีโดดเด่นเป็นสง่าไม่ว่าจะอยู่ท่ามกลางคนกลุ่มไหนๆ มองดูแล้วรู้สึกสบายตาสบายใจ หรือถ้าได้สนทนาใกล้ชิดก็ยิ่งพบเห็นความน่ารักท่าประทับใจมากยิ่งขึ้น แล้วเราก็มักจะจำเขาได้แม่นยำไม่ว่าจะพบเห็นที่ไหนๆ นั่นแหละคือตัวอย่างของคนที่เราเรียกว่ามี “บุคลิกภาพที่สง่างาม” การจะมีบุคลิกภาพที่สง่างามไม่ใช่คุณสมบัติที่จะมีติดตัวกันมาทุกคน แต่ก็เชื่อว่าฝึกฝนเพื่อให้เป็นคุณสมบัติของตัวเองบ้างไม่ได้ การที่จะมีบุคลิกภาพสง่างามเป็นที่ติดตามใจสำหรับใครๆในสังคมสามารถฝึกฝนได้ เพียงแต่ต้องอาศัยเวลาสำหรับการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรมต่างๆของตนเอง ซึ่งก่อนจะถึงจุดนั้นควรเริ่มต้นจากการทำความเข้าใจถึงที่มาที่ไปของบุคลิกภาพที่เริ่มต้นจากข้างในตัวตนของแต่ละบุคคลก่อน บุคลิกภาพประกอบกันขึ้นมาจากหลายๆสิ่งหลายๆอย่างซึ่งรวมเป็นหมวดหมู่แล้วก็จะมียู่ 5 หัวข้อต่อไปนี้

#### 1. ร่างกาย

หมายถึงรูปลักษณ์ภายนอกของคุณที่ปรากฏต่อผู้อื่น รวมถึงแต่รูปร่างหน้าตา การแต่งกายทรงผม กระทั่งการดูแลรักษาความสะอาด และน้ำเสียงหรือถ้อยวาจาที่ออกมาจากปาก

## 2. สถิติปัญญา

ก็คือความสามารถในการรับรู้ การทำความเข้าใจปรากฏการณ์ต่างๆ ด้วยเหตุและผล ตลอดจนความสามารถในการแยกแยะข้อเท็จจริงต่างๆ

## 3. อารมณ์

เป็นปฏิกิริยาของจิตใจที่ตอบสนองต่อเรื่องราวที่มากระทบตามธรรมชาติมนุษย์ เช่น อารมณ์ขัน อารมณ์เศร้า โศกเสียใจ อารมณ์หดหู่เบื่อหน่าย และอีกหลายอารมณ์ ซึ่งบางครั้งก็เกิดขึ้นเฉพาะในการรับรู้ของแต่ละคนเอง หรือบางครั้งก็อาจปรากฏตัวออกมาให้เป็นที่รู้เห็นของบุคคลอื่นได้เหมือนกัน

## 4. นิสัย

คือพื้นฐานพฤติกรรมต่างๆ อันเกิดจาก ความเชื่อ ทักษะ ค่านิยม ซึ่งเกิดขึ้นจากการสะสมข้อมูลรวมทั้งการกระทำตามความเคยชินและข้อมูลที่ได้รับรู้มาจากแหล่งต่างๆ ประกอบกัน

## 5. สังคม

หมายถึงสิ่งแวดล้อมในทุกด้านของชีวิต ทั้งที่เป็นบุคคลและเป็นปรากฏการณ์ต่างๆ นับตั้งแต่เกิดมาจนถึงปัจจุบัน

บุคลิกภาพของคนเราเกิดจากองค์ประกอบที่ว่ามาข้างต้นนั้นรวมกันค่ะ ซึ่งจะมีส่วนใดมากน้อยหรือเด่นชัดออกมาแล้วแต่ละบุคคล เช่นบางคนก็จะเป็นคนที่รูปร่างหน้าตาดี สถิติปัญญาปานกลาง อารมณ์อ่อนไหวเปลี่ยนแปลงง่าย แต่ก็มีอุปนิสัยสุภาพอ่อนโยน รักสงบ เกิดมาในครอบครัวที่ใช้ชีวิตเรียบง่าย แต่เมื่อโตมาต้องอยู่ในสังคมใหญ่ที่วุ่นวายยุ่งเหยิง พอเอาทั้งหมดนี้รวมกันผลที่ออกมา ก็จะเป็นบุคลิกภาพเฉพาะตัวของเขา

การที่จะสร้างบุคลิกภาพที่สง่างามให้กับตัวเองได้ก็ต้องเริ่มทำความเข้าใจในองค์ประกอบทั้ง 5 ประการที่ว่ามาของตนเองก่อน ดูไปที่ละข้อค่อยๆ ให้เห็นตามความเป็นจริงนะคะ ห้ามมองแบบเข้าข้างตัวเอง ไม่ใช่ที่เราพอจินตนาการไปแล้วจะสรุปว่าเราเป็นคนตาโตสวย อย่างนี้เริ่มคิดทางแล้วค่ะ เพราะถ้ามองแบบนี้คุณจะไม่สามารถปรับบุคลิกภาพของตนเองได้เลย เพราะว่าไม่รู้จักตนเอง โดยแท้จริงก็เลยหาไม่พบว่าจะมีอะไรต้องปรับต้องแก้ ขอให้มองตนเองตามสภาพที่เป็นอยู่แล้วยอมรับให้ได้ก่อนว่านี่คือตัวฉันเป็นอย่างนี้นั่นเองนั่นก็ว่าไป

จากนั้นเราค่อยมาแยกแยะว่าสิ่งใดเป็นข้อจำกัดที่เปลี่ยนแปลงไม่ได้ อาทิ สิว หรือโครงหน้าที่ตกทอดกันมาตามพันธุกรรม หรือการที่เราเกิดและโตมาในสังคมของครอบครัวขนาดใหญ่ที่วุ่นวายไปด้วยเรื่องของพี่ป้าอา เขยสะใภ้ไม่ได้หยุดหย่อน นั่นคือสิ่งที่ต้องเข้าใจและยอมรับมันอย่างตรงไปตรงมาค่ะ หรือสิ่งใดเป็นสิ่งที่ปรับเปลี่ยนได้ เช่น การเป็นคนใจร้อนอารมณ์เสียวง่าย หรือว่า สังคมทำงานที่วุ่นวายกับการประจบประแจงผู้ใหญ่มากกว่าที่จะไปวุ่นวายกับการทำงาน สิ่งเหล่านี้เป็นเรื่องที่เราปรับเปลี่ยนได้ ทั้งนี้การเปลี่ยนแปลงไปสู่การมีบุคลิกภาพที่สง่างาม ต้องอาศัย การปรับเปลี่ยนตั้งแต่ **ทัศนคติ** กันก่อน

### ทัศนคติกับบุคลิกภาพที่สว่างงาม

การจะสร้างบุคลิกภาพที่สว่างงามได้ คุณต้องมีทัศนคติที่ดีต่อตัวเองก่อน โดยยอมรับว่าตนเองมีคุณสมบัติอย่างไรบ้าง จากนั้นสร้างทัศนคติที่ดีต่อการปรับเปลี่ยนตนเองไปสู่สิ่งที่ดีขึ้น อาจลองคิดว่าถ้าคุณมีบุคลิกภาพที่สว่างงามแล้วคุณจะได้รับ การยอมรับและความนิยมนิยมชมชอบจากผู้คนทั้งหลายที่คุณติดต่อดู ซึ่งมันสามารถช่วยให้คุณประสบความสำเร็จก้าวหน้าในหน้าที่การงานได้เป็นอย่างดี เป็นต้น

จากนั้นคุณก็มานั่งนึกว่าบุคลิกภาพที่สว่างงามนั้นต้องมีองค์ประกอบส่วนใดอย่างไรบ้าง โดยพิจารณาว่าบุคลิกภาพที่สังคมส่วนใหญ่ยอมรับและชื่นชมนั้นเป็นอย่างไร อาจเริ่มจากสังเกตคนที่มีบุคลิกภาพโดดเด่นในสายตาของคุณ แล้วเอาคุณสมบัตินี้ของคุณไปเทียบ จากนั้นก็ทำรายการความเหมือนและความต่างระหว่าง **บุคลิกภาพปัจจุบันของคุณ** กับ **บุคลิกภาพที่สว่างงาม** ออกมาเป็นข้อๆ แล้วดูว่าสิ่งใดที่คุณจะต้องปรับ โดยยอมรับในข้อที่เปลี่ยนไม่ได้เช่นเรื่องรูปร่างกาย คุณอาจไม่หล่อไม่สวย แต่คุณก็ยังสามารถปรับการแต่งกาย ทรงผม หรือการแต่งหน้า รวมทั้งกิริยาอาการให้ดูดีขึ้นได้ ในส่วนอื่นๆ ที่ปรับเปลี่ยนได้คุณก็ค่อยๆ ฝึกฝนไป สิ่งที่ไม่รู้ก็ต้องขวนขวายหาความรู้ เช่น เรื่องของการควบคุมอารมณ์ หรือเรื่องของการขายในกาลเทศะต่างๆ ทั้งนี้เพื่อเป็นกำลังใจสำหรับการลงมือปรับบุคลิกภาพของคุณ ไปสู่ความสว่างงาม ขอแนะนำว่าให้เริ่มจากสิ่งที่ทำได้ง่ายก่อน จากนั้นค่อยๆ ก้าวไปสู่เรื่องที่ยากยิ่งขึ้น ข้อสำคัญคือคุณต้องมีทัศนคติที่ดีต่อตนเอง และต่อผู้อื่น สิ่งนี้จะเป็นแรงจูงใจและกำลังใจอย่างพิเศษที่เดียวสำหรับคุณในกระบวนการปรับตัวเข้าสู่ “บุคลิกภาพที่สว่างงาม”

วันหนึ่งคุณก็จะเป็นที่รักและชื่นชมของสังคมพร้อมเสียงชื่นชมในบุคลิกภาพอันสว่างงามของคุณที่ค่อยพัฒนาขึ้นมาจากความเข้าใจและทัศนคติที่ดีจากข้างในของคุณที่มีต่อตนเองและผู้อื่นซึ่งคุณจะสามารถภูมิใจกับมันได้อย่างไม่รู้เบื่อเลย

### การสร้างความประทับใจในยามแรกพบ

คนโบราณชอบพูดคำว่า “ดูชะตา” ประมาณว่าแค่ได้เห็นหน้าก็รู้สึกสนิทสนมชอบพอ สมัยนี้มีคำว่า **First Impression** หรือ “ความรู้สึกประทับใจเมื่อแรกพบ” เป็นคำคำเดียวกัน และมีความหมายที่อธิบายได้ไม่แตกต่างกัน ใครๆ ก็ต้องการเช่นนี้ไม่ใช่หรือคะ เมื่อต้องไปเจอใคร ก็อยากให้เขาชอบเรา และหากชอบเสียตั้งแต่แรก ก็เป็นเรื่องง่ายที่จะสานความสัมพันธ์นั้นให้ยืนยาวและแน่นแฟ้นต่อไป มีความหมายต่อการดำรงชีพ อาชีพ และการได้พบกับมิตรแท้ในชีวิตเราจะสร้างความน่าประทับใจในยามแรกพบ (กับผู้อื่น หรือผู้อื่นมาพบ) ได้อย่างไร ต่อไปนี้เป็นคำแนะนำง่าย ๆ

#### 1. สร้างความประทับใจผ่านการสื่อสาร

คือการใช้คำพูด อากัปกริยา สีหน้า และท่าทีที่ดีต่อคนอื่น เพื่อการสื่อสารที่ดี มีความหมาย ให้เกียรติ และมีเสน่ห์ โดยการใช้คำเสียงที่เหมาะสม ถูกจังหวะ เวลา และรู้ว่ากำลังพูดเพื่ออะไร เพื่อแลกเปลี่ยนข้อมูล และเพื่อสร้างสัมพันธ

ความสำคัญของการพูดทำให้เกิด First Impression อยู่ที่ประโยคแรกคือ การทักทาย หรือประโยคเปิดบทสนทนา เช่น "สวัสดีครับ" ในน้ำเสียงนุ่ม นวลชวนฟัง ก็ทำให้ผู้ที่ได้รับฟังแล้วรู้สึกดี หรือ "ขอโทษครับที่ต้องรบกวน..." ซึ่งผู้ฟังจะรู้สึกได้ถึง การเข้าหาอย่างอ่อนน้อม และความมีมารยาทของผู้พูด หากประกอบไปกับสีหน้าที่เป็นมิตร เปิดเผย จริงใจ และความยิ้มแย้มแจ่มใส คุณก็จะโกยคะแนนนิยมไปได้ส่วนหนึ่งแล้ว ทำให้ประโยคเป้าหมายที่จะพูดต่อไปบรรลุวัตถุประสงค์ได้ง่ายขึ้น คนที่ฟังคุณอยู่ก็รู้สึกดีที่จะพูดด้วยหรือฟังคุณต่อไป

## 2. สร้างความประทับใจผ่านการปรับตัว

คือการรู้จักปรับตัวให้เข้ากับคนอื่นให้ได้ ซึ่งวิธีง่ายที่สุดก็คือ เพิ่มรอยยิ้มบนใบหน้า

การยิ้มให้ก่อน เป็นการเปิดทาง และเปิดโอกาสให้กับตนเอง รวมไปถึงเป็นการเปิดใจหรือเปิดพื้นที่ให้แก่อีกฝ่ายได้เข้ามาพบกันครั้งทางด้วย รอยยิ้มนับเป็นสัญลักษณ์ของความรู้จักดี และเป็นสิ่งแรกที่คนเราจะหยิบยื่นให้แกกันได้ โดยไม่ต้องลงทุน แต่ให้ผลตอบแทนสูง เพราะแสดงออกถึงความเป็นมิตร ทำให้คนอยากพูดคุย อยากคบหาด้วยสำหรับคู่หนุ่มสาวแล้ว รอยยิ้มของชายหนุ่มที่มอบให้หญิงสาวก่อน ยังถือว่าการเปิดฉากสัมพันธภาพที่ดีที่สุด เท่ากับได้แจ่มประดุจหัวใจเธอเอาไว้แล้ว โอกาสต่อจากนี้ย่อมขึ้นอยู่กับวาทศิลป์และความสามารถเฉพาะตัว ส่วนหญิงสาวก็เปิดยิ้มแก่หนุ่มๆ ได้ แต่ต้องระมัดระวังว่ายิ้มนั้นมีความหมายใด เพราะง่ายต่อการถูกตีความ ไปในทางไม่สมควร จึงควรยิ้มแบบปกติธรรมดาที่สุด ยิ้มทายทัก มิใช่ยิ้มบอกรัก

เมื่อเริ่มต้นจากการที่คนสองคนปรับตัว เปิดประตูเข้าหากันแล้ว การปรับตัวในระยะถัดมาก็ยังนับว่ามีความสำคัญอยู่และสำคัญยิ่ง เป็นสิ่งที่จะต้องสานต่อด้วย

## 3. สร้างความประทับใจผ่านการแต่งกาย

การแต่งกายให้เหมาะสมกาลเทศะนับเป็นเรื่องที่สำคัญมาก เราจะต้องแต่งกายให้เหมาะสมกับสถานการณ์ คำนึงถึงความสะอาดของเสื้อผ้า การให้เกียรติกับกิจกรรมที่เข้าร่วม ให้เกียรติกับเจ้าของงาน ให้เกียรติกับสถานที่ เช่น เมื่อคุณไปสมัครงาน หรือพบลูกค้า ก็ควรแต่งกายสุภาพกับตำแหน่งอาชีพที่ไปสมัคร ตัวอย่าง งานด้านการขาย หรืองานเกี่ยวกับธุรกิจ คุณสุภาพบุรุษควรเลือกเสื้อเชิ้ตสีอ่อน หรือฟ้าอ่อน กางเกงสีเข้มเข้ากับเสื้อ สีดำ น้ำเงิน น้ำตาลเป็นพื้นฐาน ผูกเนคไทที่สีสันทันไม่ฉูดฉาดเกินไป หรือนัดหมายลูกค้าก็สมควรเน้นการแต่งกายสุภาพ ภูมิฐาน นำเชื่อถือ งานสังสรรค์เพื่อนฝูงก็แต่งสบายๆ ฟ่อนคลายเป็นกันเอง หรือจะไปจับหญิงก็อย่าปล่อยตัวแบบ "ผมเป็นผมเอง" จนเกินไปนัก แทนที่จะได้สมรักรเธออาจพลันหายไปในเวลาต่อมาก็เป็นได้ เป็นต้น การแต่งกายจึงเป็นภาษาที่มีความหมายลึกซึ้ง และมีส่วนสำคัญในการสร้างความประทับใจในยามแรกพบด้วยเช่นเดียวกัน

## 4. สร้างความประทับใจผ่านการเดินและการเคลื่อนไหว

การเดินอย่างสง่างาม เป็นเรื่องที่ดี และเป็นภาพที่แสนจะดึงดูดใจทั้งในสุภาพบุรุษและสุภาพสตรี แต่เท่าที่พบ มีผู้ชายจำนวนไม่น้อยที่ไม่สนใจกับท่าทางการเดินของตัวเอง ตรงข้ามกับผู้หญิงที่ค่อนข้างจะระมัดระวังกิริยาท่าทาง การวางตัว

เมื่อเกิดเป็นผู้ชายก็ควรฝั่งผาย สวมมาดชายชาตรีให้สมศักดิ์ศรี เวลาเดินก็ควรออกผายไหล่ฝั่งบางคนกังวลกับความสูงของตนเองเวลาเดินเลยหลังค่อม ห่อไหล่ ไม่น่าดู ส่วนลักษณะการเดินก็ควรเดินในระดับความเร็วพอดีๆ ไม่ใช่เดินเร็วจนคนที่เดินด้วยต้องวิ่งตาม หรือเดินช้าจนน่ารำคาญ อย่าลืมว่าเดินให้スマート มักจะเป็นที่จับตาของผู้คนมาแต่ไกล และต้องไม่ลืมอีกด้วยว่า ทำทางการเดินสามารถเผยถึงบุคลิกของแต่ละคนได้เป็นอย่างดี เช่น คนเดินช้า ก้มหน้าก้มตา แสดงว่าเป็นคนที่ขาดการตัดสินใจ คนเดินเร็วและขาห่างกัน มักจะเป็นคนเปิดเผย คิดเร็วทำเร็วขาดความรอบคอบ คนที่เดินอย่างมีมาดสง่างาม ส่วนใหญ่สุขุมนุ่มลึก ส่วนใหญ่จะพบเห็นได้เสมอในหมู่นักบริหาร

ทั้ง 4 ประการที่ว่ามานี้ เป็นพื้นฐานขั้นต้นในการสร้างความประทับใจให้กับผู้ที่เราทุกคนต้องพบปะ หรือมีปฏิสัมพันธ์ด้วย จะเห็นได้ว่าเป็นเรื่องที่เราสามารถปฏิบัติได้ง่ายมากๆ แต่คนส่วนใหญ่มักจะคิดไม่ถึง

**เรื่องการเสริมเสน่ห์ในบุคลิกภาพที่น่าสนใจนั้น ยังมีอีกมาก ขอเพียงท่านผู้อ่านเห็นความสำคัญ ติดตาม และฝึกฝนอย่างละเอียดอ่อน ไม่นานหรือกัะ คุณจะเป็นผู้หนึ่งที่ทุกคนกล่าวถึงในทางชื่นชมว่า เป็นแบบอย่างของคนที่มีบุคลิกภาพดีเป็นเลิศ “มาดเท่ มาดมัน มัดใจกันด้วยท่วงท่าสง่างาม”**

เรื่องอื่นๆ เบสิคๆ ของการมีบุคลิกภาพดีนั้นเริ่มจากการเป็นเจ้าของ “มาด” ที่ดี ท่วงท่าการวางตัวขณะเคลื่อนไหว เดิน ขึ้น นั่ง จะเพิ่มดีกรีรัศมีของคุณให้เรื่องรองขึ้นได้อย่างไม่คิดฝัน นอกจากจะทำให้คุณดูงามสง่า น่าชื่นชมแล้ว คุณยังจะไม่รู้สึกปวดเมื่อย แกรมเสียงของคุณจะไพบเพราะเพราะพริ้งยิ่งกว่าเดิมอีกด้วย เพราะกระบังลมทำงานได้สะดวกยิ่งขึ้น เรื่องอย่างนี้เรียนรู้และฝึกฝนกันได้ ถ้ารู้จักวิธี

## 7 ท่วงท่าอันตราย ลัญญาณร้ายของบุคลิกภาพ

ก่อนอื่น เริ่มเป็นตำรา “การทำ” สำรองท่วงท่าของตัวเองดูว่าขณะที่คุณกำลังยืนอยู่ว่ามีลักษณะเหล่านี้หรือไม่

1. เวลาขึ้น ศีรษะและหน้าท้องยื่น
2. ไหล่ห่อ ก้มงอไปข้างหน้า
3. ทรวงอกห่อ หน้าอกโค้งงอเข้าไป หลังงอ
4. หน้าท้องยื่น
5. ก้นยื่นไปข้างหลัง
6. เข่าทั้งสองไม่ตั้ง งอ อยู่ไม่ถูกที่ถูกทาง
7. ปลายเท้าชี้ออกหรือชี้เข้า



ทำยืนที่ไม่สง่างาม



### จัดระเบียบท่วงท่า

การวางแผนของร่างกายให้ดูดี เริ่มจากเท้าชี้ตรงไปข้างหน้า ห่างกันเพียง 2-3 นิ้ว ทั้ง  
น้ำหนักตัวให้อยู่ตรงศูนย์กลาง เข้าห่อเล็กน้อยแต่ไม่อ่อ หน้าท้องต้องแขม่วไว้ ไหล่ตรง ยึดคอตรง คางขนานกับพื้น  
ไม่เชิด ไม่ชิดอก

### ทำยื่นทิ้งามสง่า

เพียงแค่นั่งลำตัวตรง ยึดอกให้สูงขึ้น ที่สำคัญหลังต้องตรง ยึดอกเล็กน้อย แล้ว ปล่อยไหล่ไปด้านหลัง  
อย่างผ่อนคลาย ไม่เกร็งแข็ง ปล่อยแขนไว้ข้างลำตัวตามสบาย แขนงอ และเก็บก้น อย่า  
ปล่อยให้ส่วนใดส่วนหนึ่งยื่นออกมาข้างหน้าหรือข้างหลัง



### ทำนองที่น่าชื่นชม

ก่อนนั่งให้ใช้เวลาสักเสี้ยววินาที กำหนดหรือเล็งจุดที่จะนั่งลงไป ก่อนจะหย่อนก้นลงนั่งให้ใช้น่องข้างที่ถนัดสัมผัสเก้าอี้ก่อนนั่งจะได้ไม่ต้องหันไปมองเก้าอี้ซ้ำแล้วซ้ำอีก ถ้าใช้น่องสัมผัสก่อนนั่งแล้วย่อเข่าเล็กน้อย เวลานั่งลงไป ขาของคุณจะอยู่ในแบบที่สวยเพอร์เฟ็ค คือขาทั้งสองจะเอียงไปด้านข้างอย่างพองาม หรือตั้งข้างหน้าตรงๆ ส่วนหลังของคุณจะต้องติดพนักเก้าอี้พอดี

ทำนองที่ไม่ถูกต้อง



ทำนองที่ถูกต้อง



ท่านั่งที่ไม่ถูกต้อง



ท่านั่งที่ถูกต้อง



### ท่าเดินที่สวยงามเสริมมาด

การเดินให้น่ามอง เริ่มต้นอย่างมีสุขลักษณะ กระดุกสันหลังยืดตรง หัวเข่าและเท้ายืดตรง จะเดินให้มาดดี จะต้องวางเท้าให้ขนานกัน ปลายเท้าแยกเฉียงเล็กน้อย เริ่มการก้าวโดยเปิดเท้าขึ้น ให้ถ่ายน้ำหนักไปที่ส้นเท้า แล้วก้าวตรงไปข้างหน้า เวลาก้าวไปส้นเท้าควรแตะพื้นเป็นส่วนแรกก่อน และก้าวอีกเท้าตามมา จะทำให้เดินได้อย่างนุ่มนวล เป็นจังหวะ ขณะเดินต้องมองตรงไปข้างหน้าในระดับสายตา ไม่เดินสายสะโพก โยกไหล่ ยืดหลังให้ตรงแล้วเก็บพุงเล็กน้อย

การเป็นเจ้าของมาดเท่ มาดมั่นที่ทุกคนมุ่งมาดปรารถนาไม่ใช่เรื่องยากเลย เพียงรู้จักสังเกตสำรวจตัวเอง แล้วหมั่นฝึกฝนปรับปรุงท่วงท่าให้เข้าทาง ไม่ว่าจะอยู่ในอารมณ์ชุดใด คุณก็งามสง่ามีความมั่นใจเป็นเครื่องประดับ เผลออ้อ อาจไม่ต้องเสริมแต่งให้อะไรมาคุณก็ดูดีได้ด้วยตัวของตนเองจริงๆ



