

5 วิธี...เพิ่มความดูดีและน่ารัก

นำเสนอเมื่อ : 19 พ.ค. 2552

เวลาพูดถึงคำว่า "บุคลิกภาพ" มักมีคำว่า "เสน่ห์" รวมอยู่ด้วยทุกครั้ง และการจะมีเสน่ห์ได้ คนๆ นั้นจะต้องทำตัวให้ดูน่ารักด้วย วันนี้เรามี 5 วิธี เพิ่มความน่ารักให้ตัวเองมาฝากกัน

1. อย่าย่ำรอยเท้าตัวเอง

แน่นอนว่าคุณจะน่ารักได้ ต้องดูแลให้ตัวเองดูดีด้วย ในที่นี้ไม่ได้หมายความว่า จะต้องแต่งสวยหล่อเกินเต็มที แค่อ้างอย่างปล่อยปล่อยตัวจนเกินไป แม้นาตาไม่สวยหล่ออย่างสมบูรณ์แบบ แต่หากมีความเก๋ียงเกลา สะอาด และดูสุขภาพดี ก็ย่อมเป็นที่สะดุดตานามอง ยิ่งรักษาหุ่นให้ดีเข้าไว้ ก็มีชัยไปกว่าครึ่ง

ทรงผมก็สำคัญ ถ้าเข้ากับรูปหน้าและยุคสมัย ใช้การแต่งกายมาเสริมความน่ารัก โดยเฉพาะเสื้อผากับเครื่องประดับต่างๆ หากเลือกได้อย่างเหมาะสมก็ช่วยเพิ่มความงาม และน่าประทับใจได้อีกด้วย

สุขภาพสตรีควรแต่งหน้าเพื่อความเรียบเนียนและสวยงาม พยายามใช้สีใกล้เคียงธรรมชาติมากที่สุด ไม่แต่งหน้าจัด แต่เคล็ดลับก็คือ เน้นสิ่งที่สวยที่สุดบนใบหน้าให้เด่นชัดขึ้นมา เช่น หากรูปร่างสวย จงแต่งตาให้ยิ่งสวย จะดูวัยเยาว์ได้เพิ่มความคมโตนามอง กรีดอายไลเนอร์เพื่อความโฉบเฉี่ยว ก็ย่อมได้ แต่ต้องไม่รุงรังหรือดูปรุงแต่งมากนัก

หากจมูกสวยอยู่แล้ว ก็เพิ่มความเด่นด้วย **แว่นตาดำให้มุมกึ่งโค้ง** และเด่นขึ้น หรือถ้ามี **ปากสวย ก็เลือกลิปสติกลีสวย** กลมกลืนกับเสื้อผ้าหน้าผมในวันนั้น มาทาลงไปจะทำให้ดูเอิบอิม

ที่สำคัญคือกลิ่นกาย หากมีกลิ่นหอมอ่อนๆ โขยมาเตะจมูกยามที่อยู่ใกล้ๆ ก็รู้สึกน่าประทับใจ **ควรเลือกน้ำหอมกลิ่นที่สอดคล้องกับบุคลิกของคุณ** หรือง่ายที่สุด เลือกกลิ่นที่คุณชอบ ซึ่งหมายถึงกลิ่นที่คุณอยากให้คนอื่นรู้สึกว่าเป็นกลิ่นกายของคุณนั่นเอง ฉีดตามจุดสำคัญๆ พอประมาณ เพื่อให้ส่งกลิ่นหอมอ่อนๆ อยาให้มากจนหอมจน

ที่หลายคนไม่ค่อยระวังก็คือ **กลิ่นเท้า** โดยเฉพาะสุขภาพบุรุษทั้งหลาย กลิ่นเท้าก็ดี กลิ่นถุงเท้าก็ดี กลิ่นรองเท้าก็ดี ควรหมั่นตัดเล็บเท้าให้สั้น สะอาด ทำความสะอาดเท้าทุกวัน และตรวจดูว่าตัวเองเป็น "โรคเท้าเหม็น" หรือไม่ หากเป็นจะได้ทำการรักษาให้ทุเลาลง

2. พูดจาให้น่ารัก

จะให้น่ารักน้ำเสียงต้องไพเราะ ไม่ต้องดัดเสียง ทำเสียงสูง แอ๊บแอ้ว หรือเสียงดังเรียกรองความสนใจ แต่พูดจากความรู้สึกจริงๆ จริงใจ และสุขภาพ

พูดด้วยจังหวะที่ไม่ช้าหรือเร็วเกินไป เสียงดังพอเหมาะแก่การฟัง มีหางเสียง ค่ะ ครับ
และพูดให้ชัดเจน ถูกอักขรวิธี ร.เรื่อ ล.ลิง คำควบกล้ำ วรรณคดี
ต้องถูกต้องเพื่อให้การสื่อสารไม่ผิดพลาด

ที่สำคัญพูดแล้วต้องมีประเด็น มีเป้าหมายในการพูด เช่น พูดเพื่อให้สบายใจ
พูดเพื่อแสดงความเป็นกันเอง ลดความประหม่าตื่นเต้นหรือความรู้สึกแปลกหน้าให้แก่อีกฝ่ายหนึ่ง
พูดเชิญชวน พูดจูงใจ พูดเพื่อบอกกล่าวเรื่องหนึ่งเรื่องใด หรือแม้แต่พูดเพื่อให้คนฟังสนุก
เหล่านี้ล้วนเป็นเป้าหมายของการพูด ซึ่งจะทำให้การพูดแต่ละครั้งมีคุณค่า เหมาะสมแก่กาลเทศะนั้นๆ
และคนฟังไม่เบื่อ ไม่รำคาญ

3. มีท่าทีที่น่ารัก

**ท่าทีที่น่ารักก็คือ ความสุภาพ ผ่อนคลาย ให้เกียรติ ไม่เหยียดหยามด้วยสีหน้า แววตา คำพูด
หรือภาษาใดๆ** เช่น ยืนกอดอกด้วยท่าที่ระวังตัว จ้องตาเขม็ง มองตั้งแต่ศีรษะจรดเท้า
หรือมองด้วยหางตาอย่างหมิ่นแคลน เหล่านี้เป็นต้น

คนยิ้มแย้มแจ่มใส ดูจริงจัง และเป็นมิตร จะมีแรงดึงดูดให้คนเข้าหา เขาจะสัมผัสได้ถึงความปลอดภัย
ความเป็นกันเอง การเปิดกว้าง และการให้เกียรติที่คุณสื่อสารผ่านทาง เขาจะรู้สึกผ่อนคลายเมื่ออยู่ใกล้คุณ
สบายใจและสุขใจที่จะสนทนากับคุณ และจดจำได้ว่าคุณน่ารักแค่ไหน

4. มีจิตใจที่น่ารัก

**จิตใจที่ดีต้องไม่เย่อหยิ่ง กว้างขวาง คบหาได้ทุกเพศ วัย ทุกอาชีพด้วยความบริสุทธิ์ใจ
มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่และปรารถนาดีต่อผู้อยู่เสมอ** นั้นรวมถึงความซื่อสัตย์และความไว้วางใจได้
ซึ่งจะทำให้คนอื่นคบหาเราด้วยความจริงใจ และให้เกียรติเช่นเดียวกัน

จิตใจที่ดีจะส่งผ่านการกระทำที่น่ารัก เช่น ยิ้มหวาน รู้จักทักทาย กล่าวคำขอบคุณ ขอโทษ
คิดถึง เป็นห่วง และรัก ได้อย่างเต็มใจ จริงใจ และน่าประทับใจ จงจำไว้ว่า
อยากให้อีกใครปฏิบัติต่อเราอย่างไร จงปฏิบัติต่อเขาเช่นนั้นก่อนเสมอ

5. มีธรรมชาติและมารยาทที่น่ารัก

มีมารยาทตามกาลเทศะ หากอยู่ในที่สาธารณะเจอผู้ใหญ่ก็ต้องยกมือไหว้
เดินผ่านผู้ใหญ่ก็สำรวม เก็บอาการ และให้เกียรติ ไม่ยื่นคำหัวผู้ใหญ่ ไม่แซงคิวคนอื่น
ไม่ส่งเสียงดังรบกวนผู้อื่น ใส่ใจต่อสิ่งแวดล้อม ฯลฯ ในที่ส่วนตัวก็มีความเป็นกันเอง สงบ และสำรวม
พูดงายๆ ว่าเป็นคนรูกาลเทศะ และเป็นเช่นนั้นเสมอในทุกๆ ที่

รู้วิธีปฏิบัติตัวให้ดูน่ารัก และมีเสน่ห์ในสายตาคนอื่น หากใครทำได้ รับรองว่า
จะมีคนรักคุณขึ้นอีกเป็นกองเลย

ขอขอบคุณข้อมูลจาก โพสต์ทูเดย์