

...ความงาม..แท้จริงของหญิงที่ทุกคนปรารถนา..@...@..>>

นำเสนอเมื่อ : 26 มิ.ย. 2552

ผู้หญิงคนหนึ่งสวยราวกับนางงามจักรวาล แต่หน้าอ ใจดำ ปากมาก ขี้อิจฉา หลุกหลิก ล่อกล่อก และชอบระริกระรีกับผู้ชายไม่เลือกหน้า ท่านจะกล่าวชมว่าผู้หญิงคนนี้งามหรือไม่?.....

.....ผู้หญิงจำนวนมากเข้าใจผิดว่า ตนเองไม่มีความงามเพราะเกิดมารูปร่าง หน้าตาไม่สวย ขณะที่เดียวกันก็มีผู้หญิงจำนวนมากเข้าใจผิดว่า ตนเองเป็นคนงามเพราะเกิดมารูปร่างหน้าตาสวย แท้จริงผู้หญิงไม่สวยก็อาจงามได้ และผู้หญิงสวยอาจไม่งามก็ได้

ผู้หญิงคนหนึ่งสวยราวกับนางงามจักรวาล แต่หน้าอ ใจดำ ปากมาก ขี้อิจฉา หลุกหลิก ล่อกล่อก และชอบระริกระรีกับผู้ชายไม่เลือกหน้า ท่านจะกล่าวชมว่าผู้หญิงคนนี้งามหรือไม่?

สมัยนี้เครื่องสำอางและวิวัฒนาการของเทคนิคเสริมสวยทำให้ผู้หญิงสวยได้เกือบทุกคน เว้นเสียแต่เธอจะอัปลักษณ์เต็มทน ผู้หญิงจุมกแบนก็แรงาให้จุมกโด่งได้ แต่ผู้หญิงงามยุคนี้มีน้อย ทั้งนี้ เพราะคำว่า “งาม” เรานิยมตีความหมายลึกซึ้งกว่า คือหมายรวมถึงบุคลิกภาพทั้งหมด นับตั้งแต่รูปลักษณ์ภายนอก กิริยามารยาท วาจา สีหน้า แววตา การแสดงออกทางอารมณ์ ฯลฯ



ผู้หญิงมีวิธีการที่จะช่วยให้ตนเองแลดูงามได้อย่างไร?

1. ปรับแต่งภายนอก

1.1 การแต่งกาย

ไม่มีใครเลือกเกิดเป็นผู้หญิงสวยได้ ถ้าเลือกได้เราคงไม่เห็นใครจุมกแบน ปากหนา ตาหยี ฯลฯ แต่อวัยวะภายนอกทุกส่วนที่มีติดตัวมาแต่กำเนิด และอาจเป็นสิ่งที่เราเกลียดจนไม่ยอมมองดูนั้น อาจทำให้แลดูดีขึ้นได้ไม่มากนักโดยการรู้จักแต่งตัว เช่น คนจุมกแบนไม่ควรหวีผมแสกกลาง คอสั้นไม่ควรสวมเสื้อคอตั้ง คนอ้วนไม่ควรสวมเสื้อดอกใหญ่และเออะ หรือมีลวดลายทางขวางของลำตัว คนอ้วนใหญ่ไม่ควรคาดเข็มขัด ฯลฯ เทคนิคการช่วยอำพรางจุดบกพร่องของรูปร่างหน้าตาเหล่านี้ได้ มีผู้เขียนไว้ในนิตยสารสำหรับผู้หญิงเสมอๆ จนไม่จำเป็นต้องนำมากล่าวซ้ำ เพียงแต่ขอสนับสนุนให้ปฏิบัติเท่านั้น

1.2 ความสะอาด

แม้ใบหน้าจะสวยราวนางงามโลก สวมเสื้อฝีมือปีแอร์บัลแมง ถือกระเป๋าหนังจะเข้าไปละหมีนบวาท แต่ถ้าผมสกปรก สีเล็บถลอกกระดุกกระดาง กลิ่นตัวแรง เธอหมดงามทันที เล็บสะอาดไม่ทาดูดีกว่าเล็บที่ทาไวแล้วถลอก อารมณ์มีกลิ่นสบู่อ่อนๆ มีเสนหกว่าพรมน้ำหอมกลิ่นฉุนที่พยายามจะให้กลบกลิ่นตัว

คนเมืองร้อนต้องสระผมอย่างน้อย 2 – 3 วัน/ครั้ง ใครไม่เชื่อลองดมผมคนใกล้ชิดหลังสระเกิน 3 วันไปแล้วดูก็ได้ และคนเมืองร้อนต้องอาบน้ำอย่างน้อยวันละสองครั้ง แม่ว่าจะต้องเสียแรงงาน “สรรเสริญ” การประปาแห่งประเทศไทยทุกเช้าเย็นก็ต้องยอม

รองเท้าก็เป็นสิ่งบั่นทอนความงามของผู้หญิงได้อย่างชะงัด รองเท้าสกปรก ส้นสึก สายเยิน

สามารถทำให้ผู้หญิงหมดสวยได้อย่างง่ายดาย เมื่อผู้เขียนยังเด็กครูเคยสอนว่า เราจะรู้จักคนได้ดีขึ้นถ้าได้เห็นร่องเท้ากับห้องสวมของเขา

1.3 เครื่องสำอาง

หญิงสาววัยรุ่นที่มีความสมบูรณ์เปล่งปลั่งของร่างกายเต็มที่ จึงมีความงามตามธรรมชาติ ไม่จำเป็นต้องใช้เครื่องสำอาง ถ้าจะใช้ก็ควรใช้น้อยที่สุด และบางที่สุด มิฉะนั้นจะดูเป็นไกแกแม่ปลาช่อนไม่น่ารัก ไม่จำเป็นต้องใช้เครื่องสำอางราคาแพง แต่จะต้องเป็นชนิดที่ไวใจได้ว่าจะไม่ทำให้เกิดอันตรายต่อผิวหนังและใบหน้า อาจทดลองทาที่ผิวหนังส่วนอื่นก่อน เช่น ทาที่แขนท่อนล่างส่วนหนึ่งก่อน ถ้าไม่มีปฏิกิริยาอย่างใดก็หมายความว่าใช้ทาบนใบหน้าได้

เจ เบ็ตฟอร์ด เซสเมียร์ แพทย์โรคผิวหนังชาวอเมริกาได้เขียนแนะนำไว้ในหนังสือเล่มล่าสุดเมื่อปี ค.ศ. 1975 ว่า สิ่งสำคัญที่สุดในการรักษาผิวพรรณคือ ความสะอาดและความชุ่มชื้นของผิวหนัง เขาแนะนำให้ถนอมผิวโดยใช้สบู่ชนิดไม่มีสีและไม่มิกลิน ซึ่งมักได้แก่พวกสบู่เด็กก่อน ผู้หญิงควรใช้ครีมป้องกันการเสียความชุ่มชื้น (moisturizing cream) ทาเป็นประจำหลังอาบน้ำ และเขากล่าวว่า นอกจากเวลาเขากับเวลาเย็นแล้ว แสงแดดเป็นศัตรูต่อผิวของผู้หญิงทุกคนในโลกนี้

1.4 เสื้อผ้า

เสื้อสวยที่สุดในร้านอาจแลดูทุเรศที่สุดถ้าผู้สวมไม่เหมาะสม ในทำนองเดียวกันผู้หญิงสวยที่สุดอาจแลดูทุเรศที่สุดถ้าสวมเสื้อผ้าที่ไม่เหมาะสม

ข้อเสนอแนะมากมายในการแต่งกายนั้นที่จริงแล้วสามารถสรุปได้โดยใช้ถ้อยคำเพียงประโยคเดียวเท่านั้นคือ “สวมเสื้อผ้าซึ่งแสดงรสนิยมให้เหมาะสมกับรูปร่าง เศรษฐกิจและกาลเทศะ”

การตัดเย็บที่ประณีตสำคัญกว่าราคาของเนื้อผ้า เพราะฉะนั้นแม่ไม่รวยก็สวยได้ สมัยนี้ค่านิยมเปลี่ยนไป เสื้อสำเร็จรูปได้รับความนิยมกว้างขวางขึ้น ข้อดีคือผู้ซื้อมีโอกาสได้ลองสวมดูก่อน แต่ข้อเสียคือ บางแห่งฝีมือไม่ประณีต นอกจากนั้นเสื้อสำเร็จรูปมักเดินนำหน้าแฟชั่น ทำให้ล้าสมัยเร็วกว่าเสื้อแบบเรียบธรรมดา

ถ้าอยากประหยัดก็สวมเสื้อกระโปรงครึ่งท่อนซึ่งมีสีสลับชุดกันได้ มี 2 ชุด จะเหมือนมี 4 ชุด ยิ่งถ้าใช้ผ้าพันคอ เข็มขัด เข็มขัดรัดขวยด้วย ก็จะช่วยให้ออกดูเหมือนมีหลายๆ ชุดที่เดียว เช่น เสื้อสีฟ้าตัวเดียวเขาได้กับกระโปรงสีดำนีล สีเทา สีน้ำตาล หรือชุดสีเขียวเขมเปลี่ยนผ้าพันคอเป็นสีทอง สีแดง สีแดงดอกเขียว ฯลฯ ก็ดูแปลกตาเหมือนมีหลายชุด ผ้าพันคออาจทำเองโดยใช้เวลาสวยๆ เย็บริมเล็กเป็นแถบยาวก็ได้

เสื้อสุททควรใช้น้ำตาล สีเนื้อ สีเทา สีขาว สีดำ มากกว่าจะใช้สีเขียว สีแดง สีเหลือง เพราะสามารถเข้ากับเสื้อเดี่ยวครึ่งท่อนได้หลากสี เสื้อราคาถูกบางตัว เมื่อใช้ลูกไม้หรือกระดุมที่เหมาะสมตกแต่ง จะดูมีราคาและดูสวยงามยิ่งขึ้น เสื้อผ้าที่สวมใส่แล้วมีรอยยับงายจะทำให้ดูไม่มีราคา และไม่เนา ดูแมงจะเป็นผาราคาแพง จึงไม่เหมาะสมสำหรับผู้ที่ต้องซักรีดเอง และไม่เหมาะแก่การนำติดตัวไปต่างจังหวัดหรือต่างประเทศ

การแต่งกายมีหลักอยู่ว่า เสื้อผ้า เครื่องประดับ กระเป๋าถือ รองเท้าและเข็มขัด กล่าวคือทุกสิ่งทุกอย่างที่อยู่บนร่างกายของคนคนนั้น จะต้องมีส่วนร่วมทั้งหมดไม่เกิน 3 สี และจะต้องเป็นสีที่เข้ากันได้ ไม่ใช่สวมประปรายแดงเสื้อชมพูเป็นอันขาด

ผู้หญิงไทยหลายๆ คนไม่ยอมสวมเสื้อขยับอ้อยๆ โดยเฉพาะชุดสวมไปงานเลี้ยง แท้จริง คนซึ่งจิตใจเจริญเติบโตเป็นผู้ใหญ่ มีความกล้า และมีความเชื่อมั่นในตนเองจะไม่ท้อเขินกับการสวมเสื้อผ้าขี้ แต่คนหลงตัวเองเหมือนทารก คนสุรุ่ยสุราย คนขลาด คนขาดความเชื่อมั่นในตนเอง คนมีปมด้อยต้องหาทางชุดเซดด้วยการแต่งตัว คนไม่มีอะไรดีแต่เดินเลยมืออยู่อย่างเดียว มีเงินซื้อเสื้อผ้า ฯลฯ คนเหล่านี้ต่างหากที่ไม่กล้าสวมเสื้อผ้าขี้ๆ

อย่างไรก็ตาม การแต่งกายแสดงรสนิยมดีและเหมาะสมกับฐานะ วัย และโอกาส ย่อมทำให้ผู้นั้นสบายใจและมีความมุ่งมั่นที่จะติดต่อกับผู้อื่น การแต่งกายจึงมีความสำคัญและมีอิทธิพลทางอ้อมต่อจิตใจ

1.5 เครื่องตกแต่ง

ไม่ว่าผ้าพันคอ เข็มขัด เข็มกลัด หรือเครื่องประดับ เช่น สร้อย แหวน ฯลฯ ถูกรูจักใช้ให้เข้ากันจะช่วยเสริมบุคลิกภาพภายนอกได้ แต่ถ้าใช้มากเกินไป เช่น สวมแหวนทั้งสองมือ สร้อยคอ สร้อยข้อมือ นาฬิกา ต่างหู แถมติด เข็มกลัด แพรพราว สวมแหวนตากรอบาว นอกจากจะรกนัยนาคนดูแล้ว ยังบ่งถึงรสนิยมของผู้แต่งอีกด้วย

แหวนตาก็เป็นเครื่องตกแต่งอวัยวะภายนอกที่มีอิทธิพลพอใช้ แหวนตาต่างแบบกันสามารถทำให้ผู้สวมคนเดียวกันและดูเป็นปราชญ์ภูมิฐาน หรือ แลดูที่มและเซยเพียงใดก็ได้ และถ้าวางตามสมัยนิยมจนลืมนองกระจกดูหน้าตาตนเองแล้ว แหวนตา ก็อาจเป็นเครื่องบั่นทอนความงามที่เผลอหันตาเห็นทีเดียว

2. รักษาสุขภาพ ระหว่างผู้หญิงผอมซืด ผมหงอกรอบ แหวตาแห้งแล้งอมทุกข์ ทำทางอิดโรยเหนื่อยหน่าย กับผู้หญิงผิวมีเลือดฝาด เส้นผมสลวยเป็นมัน แหวตาแจ่มใส ทาทางดูราเรงมีชีวิตชีวา ใครเป็นคนงาม? ผู้เขียนคงไม่ต้องตอบ ฉะนั้น ผู้หญิงจึงต้องรักษาสุขภาพให้แข็งแรงและแลดูสดชื่นอยู่เสมอ สิ่งซึ่งมีอิทธิพลต่อสุขภาพมี 4 ประการ คือ:

2.1 อาหาร อาหารจานละ 50 บาทบางชนิดอาจมีคุณค่าต่อสุขภาพต่ำกว่าอาหารอีกจานหนึ่งซึ่งมีราคาเพียง 10 บาทก็ได้ อาหารที่มีคุณค่าต่อสุขภาพคือ อาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายและมีรสสุดเหมาะสม ผักสด ผลไม้สด และเนื้อสัตว์ มีคามากต่อความงามและสุขภาพ แต่อาหารประเภทไขมัน แป้ง และน้ำตาล ซึ่งรวมทั้งขนมหวานทุกชนิด ไอศกรีม ช็อกโกแลต ขนมเค้ก คุกกี้ และน้ำอัดลม เป็นศัตรูคู่อาฆาตกับความงามอย่างชนิดไม่มีทางให้อภัยได้เลย แต่หาประหลาดที่ของกินประเภทนี้ก็ยังมีขายดีจนเจ้าของร้านเป็นเศรษฐีไปหลายคนแล้ว จงหมั่นเตือนสติตนเองไว้เสมอว่า ขนมคุกกี้หนึ่งชิ้นจะทำให้วอนขึ้นคิดเป็น 40 แคลอรี ถ้าบริโภควันละ 10 ชิ้น จะวอนขึ้นเท่าไร

2.2 การออกกำลังกาย

คนเป็นจำนวนมากอ้วนหรือผอมเกินไป หรือไม่แข็งแรงเท่าที่ควรเพราะไม่ออกกำลังกาย เกือบทุกคนอ้างว่าไม่มีเวลา แท้จริงการออกกำลังกายไม่จำเป็นต้องใช้เวลามากนัก แต่ต้องทำสม่ำเสมอ คนไม่ยอมออกกำลังกายใช้ลิฟท์ขาลงเป็นอันขาด เดินลงมาทั้งหาชั้นนั้นแหละ ควรจอดรถไว้ให้ทางไกลห้องทำงาน จะได้ออกกำลังกายเดินเสียบ้าง จะหยิบของอะไรก็เดินไปหยิบเอาเอง อย่าเรียกหาคนรับใช้หรือวานลูกหลานไปหยิบให้เสียรำไป มิฉะนั้น เมื่อเลยวัยกลางคนจะกลายเป็นไทรกระเทียมเดินได้

2.3 การนอนและการพักผ่อน

คนนอนไม่พอหรือตรากตรำมากเกินไปพักผ่อนเพียงจะแลดูเหี่ยวแห้ง ไม่สดใส แต่การนอนมากเกินไปก็อาจทำให้วอน และแลดูหนึ่งตาบวมได้ ได้มีการศึกษามากมายในสหรัฐอเมริกาพบว่า มนุษย์แต่ละคนต้องการเวลานอนแตกต่างกัน โดยทั่วไปเด็กต้องการเวลานอนมากกว่าผู้ใหญ่ แต่ผู้ใหญ่ซึ่งอยู่ในวัยเดียวกันร่างกายก็อาจต้องการเวลานอนไม่เท่ากัน บางคนนอนเพียงคืนละ 6 ชั่วโมงก็พอ แต่บางคนถ้านอนน้อยกว่าวันละ 8 ชั่วโมงจะอ่อนเพลีย หงุดหงิด เพราะฉะนั้น ต้องสังเกตความต้องการเวลานอนของตนเอง เราจะทราบได้เวลานอนไม่พอ เมื่อเรามีอาการง่วงซึม อ่อนเพลีย หงุดหงิด ผิวพรรณและดวงตาไม่สดใส ท้องผูก ฯลฯ

2.4 อารมณ์และจิตใจ

ผู้หญิงที่วิตกกังวล ซึมเศร้า หงุดหงิด ซี้โกรธ ซี้จิกฉิน เห็นแก่ตัว ใจร้าย ใจดำ ฯลฯ ไม่เคยดูแลงามเลยสักคน นอกจากนี้อารมณ์ยังมีอิทธิพลต่อสุขภาพเกือบทุกระบบของร่างกาย เช่นทำให้ท้องผูก ท้องเดิน ปวดท้อง เป็นผื่นคัน เจ็บหน้าอก ประจำเดือนขาดหายไป ฯลฯ

3. คุณสมบัติ

ผู้หญิงสวยที่ขาดคุณสมบัติของกุลสตรีก็เหมือนรูปปั้นปูนพลาสเตอร์ เห็นครั้งแรกอาจเหยี้ยวหลังมองซ้ำ ครั้นแล้วทุกคนก็หันหลังผละจากไป ไม่มีชายมีปัญญาคนใดคิดอยากได้ไปเป็นแม่ของลูกของเขา อดีก็แสนน่าเวรล้นๆ แต่ถาเผอญเขาพลาดไปจดทะเบียนดวยแล้วเขาก็จะหาทาง “หนี” ต่อไปในภายหน้า

คุณสมบัติประกอบด้วยกิริยามารยาท วาจา ความประพฤติ ความสามารถเฉพาะตน การแสดงออกของอารมณ์และจิตใจที่ดีงาม ซึ่งรวมทั้งการปรุงแต่งภายนอกที่เหมาะสม ซึ่งทั้งหมดนี้ หามีใครมีติดตัวมาแต่กำเนิดไม่ ทุกคนสามารถแสวงหาทำให้ตัวได้ทั้งสิ้น ผู้หญิงงามในสายตาของคนมีปัญญาคือ ผู้หญิงที่รู้จักปรุงแต่งรูปโฉมภายนอกได้เหมาะสม อารมณ์ดี สีหน้าแจ่มใส อ่อนโยน และเมตตา รักเพื่อนมนุษย์ มองโลกในแง่ดี ใตอกย ยกยอง เขาใจ และเห็นใจผู้อื่น และพร้อมที่จะช่วยเหลือเขา มีความรับผิดชอบ มีระเบียบวินัย รู้จักกาลเทศะ ปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมได้ดี วาจาไพเราะและไมพุดมาก มีความสุารวมและเคารพในความเป็นหญิงของตน แมไม่ฉลาดมาแต่กำเนิด ก็รู้จักขวนขวายใฝ่แสวงหาความรู้ เป็นผู้ใหมากกว่าผู้รับ อีกทั้งรู้จักหน้าที่ของตนที่มีต่อครอบครัว สังคม และประเทศชาติ ฯลฯ

ผู้หญิงทุกคนจึงสามารถเป็นสตรีที่งามได้แม้จะไม่สวย แต่ผู้หญิงบางคนกลับเลือกเป็นผู้หญิงสวยแต่ไม่งาม เธอจึงเป็นไต่แต่เพียงรูปปั้นปูนพลาสเตอร์ราคาถูก ซึ่งคนมีปัญญาจะมองแล้วเมิน หรือถาแต่งงานแล้วสามีก็จะจากไปสูหญิงอื่นซึ่ง “งาม” กว่า

ในฐานะที่เกิดมาเป็นหญิง ท่านมีสิทธิเลือกจุดยืนชีวิตของสตรีเพศ คือ จะเป็นผู้หญิงที่สวยงามแต่ไม่งาม หรือจะเป็นผู้หญิงที่งามแมจะไม่สวย หรือจะเป็นผู้หญิงที่ทั้งไมสวยและไม่งามก็ตัดสินใจเลือกเอาเองเถิด.....

ขอบพระคุณที่มาข้อมูล แพทย์หญิงสุพัฒนา เดชาดิวงศ์ ณ อยุธา



คาราโอเกะ สุนทรภรณ์ **คลิก!!** >> www.thaipoe.com/forever/songcat.php?keyword...

