

## 7 วิธีให้ดูดี

นำเสนอเมื่อ : 1 มี.ค. 2552

## 7 ปัจจัยที่ช่วยให้นุคลิกภาพดี

### 7 ปัจจัยที่ช่วยให้นุคลิกภาพดี

บุคลิกภาพเป็นเรื่องของภาพรวมที่ตัวเราแสดงออกไป ทั้งที่รู้ตัวและไม่รู้ตัว โดยมีคนอื่นมองอยู่หรือรู้สึกกับสิ่งที่เราแสดงออก ดังนั้น จึงต้องมีภาวะมัดระวังและตกแต่งเสริมเติมให้นุคลิกภาพของเราเป็นน่ามอง และเป็นທີ່ประทับใจของคนรอบตัว

มี 7 ข้อที่ดิฉันอยากเตือนให้ดูแล ใส่ใจ และนำไปเป็นองค์ประกอบของการสร้างสรรค์หรือตกแต่งบุคลิกภาพให้เ็นไฉไลยิ่งกว่าเดิม คือ

#### 1. การมอง

ทราบไหมคะว่า สายตาสามารถบอกถึงความรัก ความเกลียดชัง ความเมตตาปราณี ความโกรธแค้น ความเคารพนับถือ หรือความเหยียดหยาม ดูหมิ่นดูแคลนได้ ฉะนั้น เมื่อเราจะมองใคร เราจะต้องพยายามใช้สายตาดูด้วยความสุภาพเรียบร้อย ระวังในการใช้สายตาอย่าให้คนอื่นเกิดความเข้าใจผิดหรือรู้สึกดุด่าได้

#### 2. การแต่งกาย

การแต่งกายบ่งบอกความพิถีพิถันและเอาใจใส่ตัวเอง ช่วยทำให้คนคนหนึ่งดูดีหรือดูแย่ได้ ทุกครั้งที่เลือกเครื่องแต่งกายหรือกำลังจะแต่งกาย ให้คำนึงถึงความสะอาดเรียบร้อย ถูกต้องและเหมาะสมกับกาลเทศะ แต่งกายให้พอดี อย่าให้มากเกินไปหรือน้อยเกินไปจนกลายเป็นน่าเกลียด

#### 3. การพูด

ต้องมีศิลปะในการพูด พูดให้ชนะใจผู้ฟัง โดยจะต้องใช้คำพูดที่มีเหตุผล สุภาพ ไพเราะ มีไม้ม้วนชวนฟัง เสียงดังฟังชัด จะฉาน และใช้คำพูดที่เหมาะสมกับผู้ฟัง โดยคำนึงถึงวัย เพศ ระดับการศึกษา อาชีพ และความสนใจพิเศษของผู้ฟัง ทั้งยังต้องคำนึงถึงสถานที่ เวลา และโอกาสด้วย

#### 4. การเดิน

ให้เดินตัวตรง ออกผายไหล่ผึ่งเพื่อให้ดูสง่า แต่ไม่ต้องถึงกับหลังตรงตัวแข็งเหมือนนักเรียนนายร้อย เดินให้มีท่าทางสง่าและเรียบร้อย เวลาเดินให้ท้าวเท้าวพอประมาณ และสอดคล่องกับเสื้อผ้าหรือรองเท้าที่สวมใส่ วากาแคไหนจึงดูคล่องแคล่วและปลอดภัย ต้องระวังไม่ให้เกิดเสียงดังจนเกินไป เพราะเสียงที่เท้าจะไปรบกวนผู้อื่น ไม่เดินผกกลางผู้อื่นที่ยืนสนทนากันอยู่

#### 5. การแสดงท่าทาง

ต้องระวังท่าทางที่ไม่สวยงาม เวลาพูดหรือทำอะไรก็ตาม อย่ามีการแสดงท่าประกอบมากเกินไปจนน่าเกลียด หรือแสดงท่าที่ไม่สุภาพ ท่าทางที่ดีจะต้องมาจากพื้นฐานของความสงบ สบาย ให้เกียรติทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น ความเป็นธรรมชาติ สบาย และเสริมในสิ่งที่พูดหรือเล่า นอกเหนือจากนั้นอาจไม่จำเป็นต้องมีท่าทางประกอบแต่อย่างใด

#### 6. ทักษะในการทำงาน

ในการทำงานใดๆ ก็ตามจะต้องทำให้ดีที่สุดเท่าที่จะทำได้ ต้องทำด้วยท่าทางคล่องแคล่ว ด้วยความชำนาญ และให้ได้ผลงานดีเด่น ทำด้วยความมุ่งมั่นตั้งใจ อย่าให้คนอื่นไปว่าความสามารถที่เราทำได้ ความสำเร็จหรือความชื่นใจของผู้ร่วมงานหรือหัวหน้างานทุกคนก็คือ การมีเพื่อนร่วมงานหรือลูกน้องที่ทำงาน "เต็มความสามารถ" อยู่ตลอดเวลา นั่นคือบุคลิกแห่งความสำเร็จด้วยค่ะ

#### 7. สุขภาพ

ต้องระวังสุขภาพให้ดี อย่าให้มีโรค ระวังรักษาสุขภาพร่างกายให้สมบูรณ์แข็งแรงอยู่เสมอ ผู้ที่ป่วยบ่อย แอดๆ จะดูเป็นคนซีไรต์ ซึ่งน่าเป็นห่วงมากกว่างานชิ้นชม ดูอ่อนแอ ไม่คล่องแคล่ว ไร้ความสามารถจนถึงความซัดเซียว ห่อเหี่ยว หม่นหมอง จึงขาดสง่าราศี การดูแลสุขภาพให้ดีคือต้นทุนของการพัฒนาบุคลิกภาพที่สำคัญที่สุด

สุขภาพนั้น ยังหมายถึงรวมถึงรูปร่างและทรวดทรงด้วย อยากแต่งกายได้สวย หล่อ มีสง่า สะอาดตา ก็ต้องมีรูปร่างที่ดีเป็นพื้นฐานอยู่ก่อน เสื้อผ้าที่มีรสนิยม เขากับสีผิว กว้างเทศะ และฐานภาพของผู้สวมใส่ จะยิ่งขับเน้นให้ดูโดดเด่นมากยิ่งขึ้นบุคลิกภาพที่ดีสร้างเสริมกันได้ค่ะ ไม่มีใครดูดีมาแต่ตอนแรกออก มาพัฒนาทีละเล็กทีละน้อยในภายหลังทั้งนั้น แต่ต้องทำอย่างเป็นธรรมชาติ นั่นแหละค่ะ คือความดูดีที่แท้จริง