

การพัฒนาบุคลิกภาพและการแต่งกาย

บุคลิกภาพ

บุคลิกภาพในทางสังคมหมายถึง ภาพของแต่ละบุคคลที่ปรากฏในด้านการแต่งกาย ท่วงทีกริยา การแสดงออก ที่จะทำให้ผู้พบเห็นเกิดความประทับใจทั้งในด้านบวกหรือด้านลบ ผู้ที่ปรากฏกายอย่างดีทั้งด้านการแต่งกายและมารยาทสังคมอันดี จะเป็นที่น่าสนใจใคร่คบหาสมาคมนิยมชมชื่น บุคลิกภาพเป็นสิ่งที่สามารถพัฒนาได้ด้วยการฝึกฝน เช่น การฝึกท่วงทีกริยาที่ดี แต่งกายให้เหมาะสมกับกาลเทศะ การมีมารยาทสังคมที่ดี

การเสริมสร้างบุคลิกภาพ

การเสริมสร้างบุคลิกภาพสามารถพัฒนาได้ ตั้งแต่การเคลื่อนไหว การทรงตัว การพูด ความสะอาดหมัดจด ความนึกคิดที่ดี ซึ่งสามารถฝึกฝนได้ดังนี้

การนั่ง ควรนั่งไหล่ตรง หลังตรง วางมือในที่อันควร

การยืน ควรยืนตัวตรง ออกผายไหล่ผึ่ง ขาตรง เท้าชิด หรือเบี่ยงเล็กน้อย

การเดินและการเคลื่อนไหว ควรเดินตัวตรง ศีรษะตั้งตรง แกว่งแขนเล็กน้อย

การหยิบของที่พื้น ควรย่อตัวลงหยิบ ไม่ใช่ก้มตัวลงหยิบ

การพูด ควรพูดด้วยจังหวะที่ดี ใช้น้ำเสียงที่จริงใจ ให้ความรู้สึกเป็นมิตร

การแสดงสีหน้า ควรแสดงสีหน้าปกติ ไม่แสดงความยินดี โกรธ หรือเย็นชาจนเกินไป

การคิด ควรคิดแต่สิ่งที่ดี ไม่หมกมุ่นอยู่กับความทุกข์

การรักษาสุขภาพและความสะอาด ควรรักษาหน้าหน้าที่ให้เหมาะสมกับความสูง รักษาสุขภาพกายและจิตให้ดีอยู่เสมอ รักษาความสะอาดของร่างกาย สุขภาพที่ดีจะส่งผลให้บุคลิกภาพดีด้วยเช่นกัน

การแต่งกายให้เหมาะสมกับกาลและเทศะ

การแต่งกายให้เหมาะสมกับกาลและเทศะหมายถึง การใช้เสื้อผ้ารวมถึงเครื่องประดับ ตกแต่งร่างกายตั้งแต่ศีรษะจรดเท้า โดยให้เหมาะสมกับกาลคือเหมาะสมกับเวลากลางวัน กลางคืน งานเลี้ยงต่าง ๆ และเหมาะสมกับเทศะคือเหมาะสมกับสถานที่เช่น สถานที่ราชการ โรงเรียน โรงภาพยนตร์ เป็นต้น

ความสำคัญของการแต่งกาย

ความสำคัญของการแต่งกายก็มีด้วยกันอยู่หลายประการ เช่นเพื่อป้องกันอันตราย เห็นได้จากการใส่เสื้อผ้าเพื่อป้องกันความหนาว การใส่เสื้อแขนยาวเพื่อป้องกันแสงแดด หรือแต่งกายเพื่อดึงดูดความสนใจและความสวยงาม แต่งกายเพื่อแสดงฐานะทางสังคม เช่นเครื่องแบบนักศึกษา ข้าราชการตำรวจ หรือการแต่งกายด้วยเสื้อผ้าและเครื่องประดับราคาแพงก็สามารถบ่งบอกถึงฐานะทางสังคมได้เช่นกัน นอกจากนี้การแต่งกายยังบ่งบอกถึงขนบธรรมเนียมและความสุภาพ ซึ่งแต่ละท้องถิ่นก็มีลักษณะแบบแผนของตนเอง อย่างเช่นธรรมเนียมตะวันตกถ้าเป็นงานพิธีการจะต้องแต่งกายครบเครื่อง สวมถุงน่อง รองเท้า หมวก ถุงมือ แต่ถ้าเป็นธรรมเนียมไทยเราจะไม่สวมหมวก

ประเภทของการแต่งกาย

โอกาสปกติ การแต่งกายในโอกาสปกติ ได้แก่การไปทำงาน ประชุม สอบสัมภาษณ์ ควรแต่งกายสุภาพเรียบร้อยตามสมัยนิยมเหมาะกับสถานที่และสภาพอากาศ

โอกาสพิเศษ

งานทั่วไป ถ้าในบัตรเชิญกำหนดว่าแต่งกายตามสบาย casual dress หรือ casual clothes สุภาพบุรุษสามารถสวมเสื้อเชิ้ตผูกเนคไท ชุดพระราชทานหรือ ใส่เสื้อเชิ้ตสวมสูททับโดยไม่ต้องผูกเนคไท ส่วนสุภาพสตรีแต่งกายเรียบร้อยมีเครื่องประดับบ้างเล็กน้อย

งานเลี้ยงตอนค่ำ มักเขียนไว้ในบัตรเชิญว่า Dinner การแต่งกายควรหรูหราขึ้น สุภาพบุรุษใส่เสื้อเชิ้ตผูกเนคไทสวมสูททับ สุภาพสตรีสวมกระโปรงตามสมัยนิยมหรือสวมกระโปรงยาวที่ดูหรูหรา ถ้าเป็นงานเลี้ยงรับรองหรือ cocktail สามารถสวมกระโปรงฟูได้เพราะเป็นการยื่นรับประทาน

งานราตรีสโมสร มักกำหนดว่าเป็น Formal even wear สุภาพบุรุษจะแต่งกายครบเครื่องเต็มยศ ประกอบด้วยสูท กางเกง เสื้อเชิ้ต เสื้อแค่อว ผ้าคาดเอว โบว์ไท รองเท้าสีดำ ส่วนสุภาพสตรีสวมชุดยาวเปิดไหล่ หรือเสื้อแขนยาวมีการตกแต่งหรูหรา หรืออาจใช้ชุดไทยจักรี ชุดไทยบรมพิมาน

งานพิธีการ เช่นงานพระราชทานปริญญาบัตร งานพระราชพิธี งานที่เป็นทางการ การแต่งกายต้องเป็นไปตามกำหนด เช่นชุดปกติขาว ชุดสากล ชุดไทยต่างๆ สุภาพสตรีไม่ควรสวมกระโปรงสั้นหรือยาวเกินไป

งานทำบุญที่วัด ควรแต่งกายสุภาพมิดชิด สีสันไม่ฉูดฉาด เหมาะกับรูปร่างและผิวพรรณ ในกรณีของงานศพสุภาพบุรุษควรใส่ชุดสูทสีเข้ม สวมเชิ้ตขาว เนคไทสีดำ รองเท้าถุง

ทำสีดำ ถ้าเป็นพิธีพระราชทานเพลิงศพ ข้าราชการใส่ชุดปกติขาวสวมแขนทุกข์ สุภาพสตรีสวมชุดดำแบบสุภาพ ไม่ควรมีลวดลาย

ยามพักผ่อน แต่งกายให้เหมาะสมกับสภาพแวดล้อมเช่นเวลาอยู่บ้าน ชุดนอนแต่งตามความชอบส่วนตัวแต่ควรเป็นผ้าเบาสบาย การไปเที่ยวแต่งให้เหมาะกับสถานที่เช่นไปทะเล ปีนเขา ควรใส่กางเกง เวลาเล่นกีฬาควรสวมชุดกีฬาเพื่อความเหมาะสม

เครื่องแต่งกายมาตรฐานสุภาพสตรี

เสื้อผ้า(Garment) เสื้อผ้าสุภาพสตรีที่เป็นมาตรฐานได้แก่

Basic suit เป็นชุดคนละชิ้น แบบเรียบ ตัดเย็บดี สวมใส่ได้รูป สีเบสิก ใช้ผ้าทำกระดุม ใช้อุปกรณ์ประกอบการแต่งกายได้หลายแบบ

Basic dress เป็นชุดติดกันแบบเรียบๆ มีรายละเอียดหรูกว่า Basic suit ใช้ได้หลายโอกาส ใช้ได้กับเครื่องประดับหลากหลาย

Suit dress เป็นเสื้อสองชั้น ข้างในเป็นชุดติดกัน (Dress) และมีเสื้อนอก(Jacket) สวมทับ กลางวันใช้เป็นสูท กลางคืนถอดสูทออกไปงานเลี้ยงได้

เครื่องประกอบการแต่งกาย(Accessories)

กระเป๋าถือ อาจทำจากผ้าหรือหนัง ควรเลือกสีกลางๆ เพราะสามารถใช้เข้ากับชุดและรองเท้าได้หลากหลาย

รองเท้า ควรมีอย่างน้อยสองคู่ เช่นดำกับน้ำตาลหรือครีม เพื่อเลือกใส่ให้เข้ากับชุด ถ้าเป็นไปได้ควรมีรองเท้าหุ้มส้นไปคือ รองเท้าส้นแบนเช่น รองเท้าผ้าใบ รองเท้าแตะ รองเท้ามีส้นปานกลางสองคู่สำหรับใส่ทำงาน และรองเท้าแบบเรียบแต่หรูสำหรับใส่ไปงาน ควรเลือกใช้รองเท้าให้เหมาะสมกับกาลเทศะ เช่นเวลาไปทำงาน ประชุมควรใส่รองเท้าหุ้มส้น ส้นเตี้ย แบบเรียบๆเวลาเล่นกีฬาควรใส่รองเท้ากีฬา รองเท้าหุ้มส้นที่มีพื้นยางเพื่อป้องกันการลื่น ในโอกาสพิเศษหรืองานเลี้ยงควรสวมรองเท้าส้นสูงแบบเรียบหรู เวลาเลือซื้อรองเท้านอกจากความสวยงามแล้วควรคำนึงถึงความสบายในการสวมใส่ด้วย

หมวก ในประเทศไทยเราส่วนใหญ่การสวมหมวกเพื่อป้องกันแดดและลม ดังนั้นการมีหมวกหนึ่งหรือสองใบก็เป็นเรื่องเพียงพอ ควรเลือกสีกลางๆเช่น เทาหรือสีเนื้อเพราะสามารถใส่ได้ทุกโอกาส

ถุงเท้า ควรสวมเมื่อใส่ไปในงานที่เป็นทางการหรือพิธีการ และขณะเล่นกีฬา ควรเลือกสีกลางๆทำจากวัสดุที่นุ่มใส่สบาย

เข็มขัด ควรเลือกสีให้เหมาะกับเสื้อผ้าและรองเท้า

เครื่องประดับ(Jewelry) จะมีสองลักษณะคือ Costume jewelry คือเครื่องประดับที่ออกแบบเพื่อให้สวมเข้ากับเสื้อผ้า ทำจากวัสดุที่มีราคาไม่มาก และ Fine jewelry ทำจากวัสดุที่มีราคาจำพวก ทอง และอัญมณีที่มีราคา

เครื่องแต่งกายมาตรฐานสุภาพบุรุษ

เสื้อผ้าสุภาพบุรุษ

สูท ประกอบด้วยเสื้อนอกและกางเกงสีเดียวกัน บางครั้งมีเสื้อกั๊กประกอบด้วย สูทจะเปลี่ยนไปตามแฟชั่น บางครั้งปกใหญ่หรือปกเล็ก ตัวสั้นหรือตัวยาว กระเป๋าดตรงหรือเฉียง กะดุมแถวเดียวหรือสองแถว ควรเลือกตามสมัยนิยม

กางเกง มีด้วยกันหลายแบบเช่น ขาตรง ขาบาน ขาแคบ เป้าตึงและเป้าหย่อน ควรเลือกใช้ตามสมัยเช่นกัน

สูทในงานพิธีการ(Formal Evening Wear) บางครั้งเรียกว่า Black Tie ประกอบด้วยเสื้อสีดำปกแบะทำจากผ้าต่วน หรือ ทักซีโด และเชิ้ตแขนยาว ผูกโบว์ไทสีดำ และถ้าเป็นงานพิธีการมากๆ จะสวมเสื้อนอกที่มีด้านหลังยาว

เบลเซอร์ (Blazer) เป็นเสื้อนอกที่ใช้สวมทับเสื้อเชิ้ต แต่ไม่จำเป็นต้องใช้ร่วมกับกางเกงสีเดียวกันหรือผ้าชนิดเดียวกัน

เสื้อผ้าและเครื่องประกอบการแต่งกาย

เสื้อเชิ้ต มีด้วยกันหลายแบบ Dress shirt เป็นเชิ้ตทั่วไปแต่ค่อนข้างเป็นทางการ มักผูกเนคไทประกอบ Work shirt เป็นเชิ้ตสำหรับใส่ทางการไม่ต้องผูกเนคไท สำหรับใส่ทำงานที่ต้องใช้แรงงาน Sport shirt เป็นผ้ายืดหรือผ้าทอสีพื้นและลายทางรวมถึงเสื้อโปโลที่สวมทางศิระะ Formal shirt เป็นเชิ้ตใช้กับงานพิธีการมักเป็นสีพื้นและจับพลีทที่อก

รองเท้า ควรมียอย่างน้อยสองคู่สำหรับใส่ไปทำงาน ควรเป็นสีดำหรือน้ำตาลแบบเรียบร้อย เลือกสีให้เหมาะสมกับเสื้อผ้า จะเป็นแบบสวมหรือผูกเชือกก็ได้ แต่ถ้าเป็นการแต่งเครื่องแบบเต็มยศควรเลือกใช้รองเท้าผูกเชือกสีดำ ในยามพักผ่อนควรใช้รองเท้าสาน ส่วนในการเล่นกีฬาควรใช้รองเท้าผ้าใบ

ถุงเท้า ควรเป็นสีเดียวกับรองเท้า หรือใช้ถุงเท้าสีเข้มกับรองเท้าดำ ส่วนรองเท้าสีน้ำตาลสามารถใช้สีเนื้อได้ ไม่ควรใช้ถุงเท้าสีสดจนเกินไป ในงานศพควรใช้รองเท้าดำและถุงเท้าดำเท่านั้น

ผ้าเช็ดหน้า ควรเลือกสีกลางๆ เช่น ดำ เทา น้ำเงิน น้ำตาล ครีม น้ำเงิน เพราะเข้ากับเสื้อผ้าได้ทุกสี

จบเนื้อหาตอนที่1