



หลักสูตรการฝึกอบรมการพัฒนาบุคลิกภาพและการสื่อสาร  
สู่ความเป็นเลิศของบุคลากรโรงพยาบาลชุมชนเฉลิมพระเกียรติ ๘๐ พรรษา

โดย  
คุณ ประภัศร ชุรนิกร  
ผู้เชี่ยวชาญด้านการสร้างภาพลักษณ์และการสื่อสาร  
Line Official : นิด ประภัศร

# “บุคลิกแท้จริงสำคัญมากแค่ไหน?”

“บุคลิกภาพที่ดีมีชัยไปกว่าครึ่ง” หากได้เป็นคำกล่าวที่เกินจริงไม่ การมีบุคลิกภาพที่ดีเป็นส่วนประกอบที่สำคัญในความสำเร็จของบุคคลเกือบทุกอาชีพ บุคลิกภาพเป็นคำที่ยอมรับ และใช้กันทั่วไป ความหมายของบุคลิกภาพที่ใช้กันอยู่ในปัจจุบันนี้ใช้กันในหลายความหมาย เป็นต้นว่า บุคลิกภาพในความหมายของรูปร่างหน้าตา ความหมาย ของการพัฒนาตนเอง หรือความหมายของลักษณะนิสัยอัน ได้แก่ ลักษณะร่าเริง ลักษณะก้าวร้าว เป็นต้น

เมื่อนักจิตวิทยาพูดถึงคำว่า “บุคลิกภาพ” จะหมายถึง ลักษณะที่เป็นเอกลักษณ์ประจำตัวของบุคคลนั้น อันหมายถึงลักษณะที่ต่างกันของแต่ละบุคคล บุคลิกภาพของแต่ละบุคคลเป็นเอกลักษณ์ประจำตัวของบุคคลนั้น ๆ ฉะนั้น การที่จะอธิบายถึงบุคลิกภาพของแต่ละบุคคล จึงหมายถึงรวมไปถึงความสามารถ หมายถึง อารมณ์ และหมายถึง ประสบการณ์ต่าง ๆ ที่ทำให้บุคคลเป็นอยู่ในลักษณะที่เราพบเห็นปัจจุบัน

## ความสำคัญของบุคลิกภาพ

บุคลิกภาพมีความสำคัญต่อชีวิตมนุษย์ ทั้งในด้านส่วนตัวและด้านการทำงาน ผู้ที่มีบุคลิกภาพที่ดีเป็นที่ชื่นชอบของคนโดยทั่วไป ส่งผลให้ประสบความสำเร็จในด้านต่างๆ ของชีวิต อีกทั้งได้รับความร่วมมือจากบุคคลอื่นได้มากขึ้น และเมื่อมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลดีก่อให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง ช่วยเสริมสร้างบุคลิกภาพให้ดียิ่งขึ้นเรื่อยๆ บุคคลที่มีบุคลิกภาพดี มักจะประสบความสำเร็จในหน้าที่การงาน และสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่น ได้อย่างมีความสุข เพราะมีความเชื่อมั่น มีโอกาสมากกว่า ตลอดจนรู้วิธีที่จะปรับตัวให้เข้ากับคนเหล่านั้นได้ ทำให้เกิดความสัมพันธ์อันดีต่อกัน เพราะคนที่มีบุคลิกภาพดีจะได้เปรียบคนอื่นๆ เสมอ เพราะการมีบุคลิกภาพดีจะทำให้ได้รับความเชื่อมั่น ศรัทธาจากผู้พบเห็นและคนที่มีปฏิสัมพันธ์ด้วย ดังนั้น การทำงานหรือประกอบกิจกรรมต่างๆ ย่อมได้รับความร่วมมือจากคนส่วนใหญ่มากกว่าคนที่บุคลิกภาพไม่ดี สามารถปรับตัวอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข

## ที่มาของบุคลิกภาพและลักษณะบุคลิกภาพของบุคคล

นักทฤษฎีได้กล่าวถึงที่มาของบุคลิกภาพของบุคคลไว้ดังนี้

**อิริค เอช, อิริคสัน, ชาวอเมริกันเชื้อสายเยอรมัน, 1902-1994**

บุคลิกภาพ เป็นผลจากการพัฒนาการของชีวิตทั้งหมด 8 ช่วงวัยตั้งแต่วัยทารกจนถึงวัยรุ่น โดยบุคคลจะมีข้อขัดแย้งประจำวัย และหาทางแก้ไขไปใน แต่ละช่วงวัย วิธีแก้ไขข้อขัดแย้งของแต่ละคนจะกำหนดบุคลิกภาพของคนคนนั้น ตัวอย่างเช่น ข้อขัดแย้ง ประจำวันของวัยรุ่นคือ

“ฉันคือใคร” (วิกฤตการณ์เอกลักษณ์หรือการแสวงหาตนเอง ถ้าแก้ไขขัดแย้งนี้ได้ จะทำให้เขาค้นพบ เอกลักษณ์ของตัวเอง)

### บี. เอฟ. สกินเนอร์, ชาวอเมริกัน, 1904-1990

บุคลิกภาพเป็นผลของพลังงานภายนอกที่สามารถประเมินได้ ดังนั้น วิธีการที่เราคิดและกระทำ จึงเปลี่ยนแปลงไป ตามสิ่งแวดล้อมที่เราควบคุม ในหนังสือชื่อ Walden Two สกินเนอร์ฝันถึงดินแดนในอุดมคติ ที่ซึ่ง บุคลิกภาพ ได้รับการหล่อหลอมมาจาก การส่งเสริมพฤติกรรมที่พึงปรารถนาอย่างเป็นระบบ

### องค์ประกอบของบุคลิกภาพของบุคคล

บุคลิกภาพของบุคคลประกอบขึ้นด้วยองค์ประกอบต่าง ๆ ดังนี้

1. ด้านกายภาพ หมายถึง รูปร่างหน้าตา ทรวดทรง ท่าทาง การแต่งกาย การเดิน เป็นต้น บุคลิกภาพด้านกายภาพ นี้เป็นสิ่งที่ผู้อื่นมองเห็น ได้

2. ด้านวาจา หมายถึง การใช้ถ้อยคำ น้ำเสียง ซึ่งผู้อื่นจะรับรู้ได้โดยการฟัง ลักษณะต่าง ๆ สะท้อน บุคลิกภาพด้านนี้เช่น การพูดไม่เข้าหูคน การพูดจากระโหกโหกสาก การพูดจ่าน่าฟัง เป็นต้น บุคลิกภาพทางวาจาที่ดีย่อมหมายถึงการพูดจาด้วยน้ำเสียงนุ่มนวล น่าฟังเป็นมิตร และได้สาระ

3. ด้านสติปัญญา หมายถึง ความสามารถทางการคิดแก้ปัญหา ไหวพริบ ความสามารถที่จะมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น ได้อย่างเหมาะสม คิดเป็น รู้จักคิด คิดแก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้ดี แสดงออกหรือสนองตอบผู้อื่น ได้อย่าง “ทันกัน” และ “ทันกาล”

4. ด้านอารมณ์ หมายถึง การมีอารมณ์ดี คงเส้นคงวา ไม่ว่าจะอารมณ์ ฉุนเฉียว โกรธง่าย หรือบางคนมีอารมณ์ร้ายแรง มากกว่าอารมณ์อื่น หรือบางคน เครียด เศร้า ขุ่นมัว หม่นหมองอยู่เสมอ

5. ด้านความสนใจและเจตคติ ของแต่ละคนย่อมแตกต่างกันไปบางคนไม่สนใจการเมือง ซึ่งบางคนมีความสนใจ หลากหลายไม่สนใจเพียง เรื่องใดเรื่องหนึ่งแต่เพียงอย่างเดียว

6. ด้านการปรับตัว มีผลต่อลักษณะของบุคลิกภาพ ถ้าใช้แบบที่ดีมีพฤติกรรมที่เหมาะสม สังคม ยอมรับ จะอยู่ในสังคม ได้อย่างมีความสุข ตรงกันข้ามถ้าปรับตัวไม่ดีวางตัวในสังคมไม่เหมาะสม ย่อมมี ผลเสียต่อบุคลิกภาพด้านอื่น ๆ ไปด้วย

## ประเภทของบุคลิกภาพ

บุคลิกภาพของบุคคลโดยทั่ว ๆ ไป แบ่งเป็น 2 ประเภท

1 บุคลิกภาพภายนอก คือ สิ่งที่เราเห็นได้ชัดเจนจากภายนอกของแต่ละคน สามารถที่จะปรับปรุงแก้ไขได้ง่าย ใช้เวลาไม่นาน แบ่งได้เป็น 4 หมวด คือ

1. รูปร่างหน้าตา
2. การแต่งกาย
3. กิริยาท่าทาง
4. การพูด

2 บุคลิกภาพภายใน คือ สิ่งที่อยู่ภายในจิตใจ หรืออุปนิสัยใจคอที่มองไม่เห็น สัมผัสไม่ได้ แก้ไขได้ยาก เช่น

1. ความเชื่อมั่นในตนเอง
2. ความซื่อสัตย์สุจริต
3. ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์
4. ความรับผิดชอบ

## ลักษณะของผู้มีบุคลิกภาพที่ดี

บุคลิกภาพที่ดี มักจะเป็นคนที่มีพื้นฐานด้านสุขภาพจิตดี ทำให้มีการปรับตัวที่ดี และส่งผลถึงการมีบุคลิกภาพที่ดีด้วย ผู้ที่มีบุคลิกภาพที่ดี จะมี คุณลักษณะและความสามารถทางจิตที่สำคัญ 6 ประการ ดังต่อไปนี้

1. ความสามารถในการรับรู้และเข้าใจสภาพความจริงอย่างถูกต้อง
2. การแสดงอารมณ์ในลักษณะและขอบเขตที่เหมาะสม
3. ความสามารถในการสร้างความสัมพันธ์ทางสังคม
4. ความสามารถในการทำงานที่อำนวยความสะดวกประโยชน์
5. ความรักและการต้องการ
6. ความสามารถในการพัฒนาตน

## การเสริมบุคลิกภาพและลักษณะนิสัย

การเสริมบุคลิกภาพและลักษณะนิสัย หมายถึง กระบวนการในการพัฒนาหรือปรับปรุงบุคลิกภาพ และลักษณะนิสัยที่เกิดขึ้นแล้วให้เป็นไปตามแนวทางที่พึงประสงค์ของสังคม การเสริมบุคลิกภาพและลักษณะนิสัยนั้นเป็นเรื่องที่ทำได้ขึ้น ภายหลังจากที่บุคคลได้สร้างบุคลิกภาพและ

ลักษณะนิสัยมาแล้ว การจะเสริมบุคลิกภาพให้ได้ผลดีนั้นควรจะทำเสียแต่ในวัยต้นๆ ของชีวิตคือ ก่อนที่บุคลิกภาพจะฝังรากลึกจนกระทั่งยากต่อการปรับปรุง

การที่บุคคลจะมีบุคลิกภาพที่ดีต้องมีการปรับและพัฒนา โดยเริ่มต้นจาก

1. ตำรวจตนเอง โดยอยู่หน้ากระจกแล้วสังเกตบุคลิกภาพที่ประกอบกันขึ้นมาจากหลายๆ สิ่งหลายๆอย่างซึ่งรวมเป็นหมวดหมู่แล้วก็จะมียู่ 5 หัวข้อต่อไปนี้

1.1 ร่างกาย หมายถึงรูปลักษณ์ภายนอกของคุณที่ปรากฏต่อผู้อื่น รวมถึงแต่งรูปร่าง หน้าตา การแต่งกาย ทรงผม กระจกการดูแลรักษาความสะอาด และน้ำเสียงหรือถ้อยวาจาที่ออกมา จากปาก

1.2 สติปัญญา ก็คือความสามารถในการรับรู้ การทำความเข้าใจปรากฏการณ์ต่างๆ ด้วยเหตุและผล ตลอดจนความสามารถในการแยกแยะข้อเท็จจริงต่างๆ

1.3 อารมณ์ เป็นปฏิกิริยาของจิตใจที่ตอบสนองต่อเรื่องราวที่มากระทบตาม ธรรมชาติมนุษย์ เช่น อารมณ์ขัน อารมณ์เศร้า โศกเสียใจ อารมณ์หุดหู่เบื่อหน่าย และอีกหลาย อารมณ์ ซึ่งบางครั้งก็เกิดขึ้นเฉพาะในการรับรู้ของแต่ละคนเอง หรือบางครั้งก็อาจปรากฏตัวออกมา ให้เป็นที่รู้เห็นของบุคคลอื่น ได้เหมือนกัน

1.4 นิสัย คือพื้นฐานพฤติกรรมต่างๆอันเกิดจาก ความเชื่อ ทศนคติ ค่านิยม ซึ่ง เกิดขึ้นจากการสะสมข้อมูลรวมทั้งการกระทำตามความเคยชินและข้อมูลที่รับรู้มาจากแหล่ง ต่างๆประกอบกัน

1.5 สังคม หมายถึง สิ่งแวดล้อมในทุกด้านของชีวิต ทั้งที่เป็นบุคคลและเป็น ปรากฏการณ์ต่างๆนับตั้งแต่เกิดมาจนถึงปัจจุบัน

2. จดลงสมุดบันทึก ว่ามีอะไรบ้างในตัวเองที่รู้สึกไม่พอใจและรู้สึกชื่นชม พิจารณาว่าสิ่งที่ ใดที่เราไม่พอใจและอยากปรับเปลี่ยน

3. ถามคนรอบข้าง ถามว่าพวกเขาอยากให้เราปรับปรุงเปลี่ยนแปลงอะไรบ้าง การเปิดใจรับ ฟังเสียงของคนรอบข้าง เหมือนเราได้กระจกส่องชั้นดีทีเดียวมาช่วยส่องอีกทาง เพราะถึงที่สุดแล้ว คนที่จะตัดสินว่าเราน่าคบค้าสมาคม น่าส่งเสริมสนับสนุน หรือน่าเบื่อหน่ายก็คือคนรอบข้างของเรา

4. ขอคำแนะนำจากคนที่มีความรู้ในการพัฒนาบุคลิกภาพ หรือผู้ที่มีบุคลิกภาพที่ดีว่าควร ทำอย่างไร หรือมีเคล็ดลับพิเศษของแต่ละคนหรือไม่ และพึงรับฟังคำแนะนำด้วยท่าทีที่แจ่มใส ฟัง ด้วยหัวใจมิใช่ฟังด้วยหู

5. หาหนังสือมาอ่าน ซึ่งเป็นหนังสือที่แนะนำวิธีสำรวจตรวจตราตนเอง มารยาทที่พึงปฏิบัติ

6. หาใครสักคนช่วยฝึกฝน หรือจะเป็นผู้เชี่ยวชาญด้านบุคลิกภาพและมารยาทสังคม ซึ่งจะช่วยให้ปัญหาได้ในระยะเวลาอันสั้น

ดังนั้น การที่บุคคลจะมีบุคลิกภาพที่ดีนั้น ไม่ใช่การปรับปรุงเปลี่ยนแปลงแค่ภายนอกด้วยการแต่งกายหรือพฤติกรรมที่แสดงออกเท่านั้น หากจำเป็นต้องมีการปรับปรุงหรือพัฒนาบุคลิกภาพภายในเสียก่อน จึงจะทำให้การพัฒนาบุคลิกภาพภายนอกประสบความสำเร็จได้

### การพัฒนาบุคลิกภาพจากภายใน

ในบรรดาผู้คนที่มีความบุคลิกภาพโดดเด่นทั้งหลาย ไม่ใช่เป็นเพียงคนที่วางตัวดี แต่งตัวดี กิริยา วาจาดี วางตัวเหมาะกับกาลเทศะและบุคคลแต่เพียงเท่านั้น หากมองกันลงไปลึกๆ แล้ว เชื่อไหมว่า บุคลิกภาพที่ดีของบุคคลเหล่านั้นเริ่มต้นขึ้นจากภายในทั้งสิ้น ภายในก็คือในใจ ในความคิด ที่มีต่อตนเอง ต่อ โลกและสังคมนั่นเอง และเมื่อเริ่มต้นดีภายในดีแล้วบุคลิกภาพดีๆ ก็จะสะท้อนออกมาจนเป็นที่ปรากฏต่อสายตาของประชาชนทั่วไปเองในที่สุด เรื่องนี้เป็นความจริง ใครจะลองฝึกดูก็ไม่ น่าจะเสียหายอะไร กลับจะช่วยให้อายุมีบุคลิกที่ดียิ่งขึ้นด้วยซ้ำไป

สาระสำคัญของบุคลิกภาพภายใน (Internal Personality) ที่ต้องพัฒนามี 11 หัวข้อ คือ

1. การสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง
2. ความกระตือรือร้น
3. ความรอบรู้
4. ความคิดริเริ่ม
5. ความจริงใจ
6. การรู้กาลเทศะ
7. ปฏิภาณไหวพริบ
8. ความรับผิดชอบ
9. ความจำ
10. การมีอารมณ์ขัน
11. ความมีคุณธรรม

## การฝึกพัฒนาบุคลิกภาพภายใน เริ่มจาก

1. ทศนคติ คือจุดเริ่มต้น ทศนคติที่ดี คือ จุดเริ่มต้นของบุคลิกง่ายๆ เพียงแต่มองทุกสิ่งในด้านที่ดี ก็จะทำให้มีความสุข แล้วความสุขก็จะเปล่งประกายออกมาภายนอก หรือการมองทุกคนในแง่ดี พยายามเข้าใจว่าเขามีเหตุผลในการกระทำของเขา ก็จะทำให้เราไม่โกรธใครง่ายๆ มองโลกสวยงาม ทำให้เรามีจิตใจรื่นรมย์ แล้วยิ่งหมั่นมีจิตใจเอื้ออาทรต่อผู้คนที่เพิ่มขึ้น ไปอีก ใครๆก็จะชื่นชมได้โดยไม่ยากสบายใจแจ่มใสเสมอ ดังนั้นจึงควรหมั่นทำใจให้ผ่องแผ้วแจ่มใส และสบายใจอยู่เสมอ ในทุกสถานการณ์ ภาพสะท้อนที่ปรากฏออกมา ทำให้เราเป็นคนร่าเริง กุ๊กกึ่งน่ารัก สนุกสนานและมีอารมณ์ขันอยู่เสมอ น่ารักอย่างนี้แล้วใครที่ไหนจะไม่ชื่นชม

2. สร้างความเชื่อมั่นในตนเอง คือ มั่นใจในตนเอง ควรหมายถึงการมีศรัทธาในตนเอง เชื่อมั่น เชื่อถือในคุณค่า ความสามารถ รูปลักษณ์ บุคลิกลักษณะ ตลอดจนความรู้และหัวใจจิตหัวใจของตนเอง ทำให้ไม่มีความประหม่า มีความกล้า วินิจฉัยปัญหาได้ด้วยตนเอง ตัดสินใจได้ด้วยตนเอง สามารถคาดการณ์ล่วงหน้าได้พอประมาณว่า ถ้าลงมือกระทำไปแล้วจะได้รับผลอย่างไร ความแน่ใจในอันที่จะเดิน จะถูกจะนั่ง จะทำ จะพูด จะคิด หรือแสดงออกต่อหน้าสาธารณชนอย่างสร้างสรรค์ และมีความสุขสิ่งที่จะช่วยให้แต่ละคนมีความมั่นใจในตนเองมีความรู้สึกมั่นคง

3. พยายามวิเคราะห์ประเมินตนเองอย่างแท้จริง คือ พิจารณาว่าตนมีความสามารถใด และขาดความสามารถทางใด แล้วใช้ความสามารถที่มีอยู่ให้ได้ประโยชน์มากที่สุด พยายามเปลี่ยนสิ่งที่พอจะเปลี่ยนได้ สิ่งที่ไม่ได้ก็อย่านำมาคำนึงถึงจนกลายเป็นความวิตกกังวล

4. ทำใจให้พร้อมในการเผชิญความจริง โดยคิดว่าในโลกนี้มีขึ้น มีลง มีทั้งสิ่งดีและไม่ดี มีทั้งคนดีมากและคนดีน้อย เราก็เหมือนคนอื่นๆ คือ ประสบทั้งสิ่งดีและไม่ดีในชีวิต เราอาจพบหัวหน้าห้อง เพื่อนร่วมห้อง รุ่นพี่ และลูกน้องบางคนที่ดีมาก แต่บางคนก็ทำให้เรายุ่งยากใจในการทำงานร่วมกับ คนบางคนเป็นคนดีตามที่เราร้องขอ แต่บางคนถึงกับทำให้เราล้มหมอนนอนเสื่อ ส่วนชีวิตของเรานั้น บางตอนก็ดูราบรื่นมั่นคง บางตอนก็ทำท่าจะไปไม่ไหว คนที่มีความเป็นผู้ใหญ่ คือ คนซึ่งไม่ว่าจะอยู่ในสถานการณ์ใดก็ยังพร้อมอยู่เสมอที่จะปรับปรุงชีวิตของตนเองให้ดีขึ้น ไม่หวั่นไหวไปกับการเปลี่ยนแปลงที่เป็นไปตามกฎธรรมชาติจนเกินกว่าเหตุ

5. ฝึกตนให้มีความสามารถในการควบคุมอารมณ์ของตนเองไม่ว่าจะอยู่ในสถานการณ์ใด คือ มีอารมณ์มั่นคง ไม่ปล่อยตนเป็นทาสของอารมณ์ตามธรรมชาติไปเสียหมด โดยธรรมชาติของชีวิตนั้น บางคนก็ร่าเริงมีความสุข บางครั้งก็เศร้าหมองหดหู่ บางครั้งก็โกรธเกลียดไม่พอใจ แต่ก็ต้องทำใจว่าชีวิตใครๆ ก็เป็นอย่างนี้ “ชั่วเจ็ดที ดีเจ็ดหน” การมีดีบ้างชั่วบ้างก็ทำให้ชีวิตมีรสชาติ ดังนั้นเมื่อมีความสุขก็อย่าปล่อยให้ความปิติยินดีมากจนทำให้เราร่าเริง จนผิดกาลเทศะ หรือเมื่อ

เศร้าหมองหดหู่ใจ ก็อย่าปล่อยให้ตนจมอยู่กับความเศร้าโศกจนทำอะไรไม่ได้หรือขาดสมาธิในการทำงาน การยิ้มสู้เข้าไว้ก็น่าจะเป็นทางออกที่ดีและอย่าคิดสั้น ควรให้โอกาสแก่ตนเองในการเผชิญกับปัญหา ไม่ควรคิดสั้นฆ่าตัวตายเพื่อหนีความล้มเหลว

6. ฝึกตนให้ทำงาน โดยมีการวางแผนและเป้าหมาย คือ ไม่ปล่อยให้ชีวิตให้เป็นไปตามลมหวมพัด เมื่อจะทำงานก็ควรจะถามตัวเองว่า ทำเพื่อใคร ทำอะไร ทำเมื่อใด และทำอย่างไร มีการเตรียมการล่วงหน้า กำหนดกิจกรรมต่างๆ ไว้ล่วงหน้าวิธีการดังกล่าวนี้ จะช่วยให้ก้าวหน้าอย่างมีจังหวะ และทำให้ชีวิตในแต่ละวันมีความหมายสำหรับตน

7. รู้จักบังคับใจตนเอง คือ ทำตนให้มีความสามารถในการ “รอ” สิ่งที่ต้องการได้ ผู้ใดก็ตามถ้าไม่สามารถรอสิ่งที่ต้องการได้ นับว่ายังไม่เป็นผู้ใหญ่ ทั้งยังมีผลทำให้บุคลิกภาพด้านอื่นๆ พลอยเสียไปด้วย และแสดงว่ายังไม่พร้อมสำหรับการมีบุคลิกภาพที่ดี ความสามารถในการรอคอย ยังช่วยให้มีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น และแก้ปัญหาทางอารมณ์ได้มาก เช่น สามารถรอคอยผู้ที่ผัดผ่อนได้

8. พยายามปรับชีวิตให้เข้ากับสังคม คือ ทำตนให้มีความสุขในทุกสภาพของสิ่งแวดล้อม เราอาจเป็นคนชอบสันโดษ แต่ถ้าเขามีงานรื่นเริง ไม่ว่าจะในระหว่างเพื่อน ระหว่างรุ่นพี่ กับรุ่นน้อง เราก็ต้องแสดงความพอใจที่จะร่วมด้วยได้ เป็นต้น หรือเราอาจมีวิธีทำงานที่ต่างไปจากคนอื่น แต่เราก็ต้องสามารถผ่อนปรนได้บ้าง โดยไม่กระทบกระเทือนถึงอิสระในความคิดอ่านของผู้อื่น

9. ฝึกความอดทนและอดกลั้นให้กับตนเอง คือ อดทนต่อความคิดของผู้อื่นที่ขัดแย้งกับตน อดทนกับพฤติกรรมของคนบางคน อดทนกับการถูกมองข้ามในสิ่งที่ไม่อยากให้เรามองข้าม ยอมรับฟังคำวิจารณ์จากคนอื่น โดยพยายามคิดว่าคำวิจารณ์ต่างๆ เหล่านั้นจะทำให้ตนได้ปรับปรุง เรื่องที่ไม่พอใจบางเรื่องควรพยายามลืม เมื่อไม่พอใจใคร ไม่ควรใช้วิธีพรวดพราด เนื่องจากอาจสร้างความรำคาญให้ผู้อื่น และพลอยทำให้ผู้อื่นมีปัญหาทางอารมณ์ไปด้วย

10. มีความสามารถในการรับและแก้ไขสิ่งที่ไม่ชอบ คือ ไม่ควรหวั่นเสียวหรือพรวดพราดในโชคชะตาของตนเองให้ผู้อื่นรับฟัง ไม่หยุดหย่อน เพราะไม่ว่าจะทำอะไร มีอาชีพอย่างไร อยู่ในตำแหน่งใด หรือสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับใครก็จะต้องมีสิ่งไม่ชอบรวมอยู่ด้วยทั้งสิ้น

11. ใช้ความสามารถที่มีอยู่ให้เป็นประโยชน์ต่อตนเอง ดังตัวอย่างในชีวิตประจำวันที่มีคนมากมายที่มีทักษะทำงานเก่งแต่เก็บความรู้ความสามารถเหล่านั้นใส่ลิ้นชักไว้ แล้วทำงานเท่าที่ได้รับคำสั่งให้ทำ ทำงานเพียงเพื่อแลกกับผลตอบแทนให้พออยู่ได้ การดำเนินงานดังกล่าวนี้ มักไม่นำพาไปสู่ความก้าวหน้าหรือความสำเร็จในชีวิต



12. สร้างความรู้สึกพอใจที่จะได้ปฏิบัติตามระเบียบข้อบังคับ ทั้งนี้ เพราะกฎและระเบียบ ทำให้อยู่ร่วมกัน ได้อย่างปกติสุขถ้าหากทุกคนเคารพในกฎและระเบียนนั้น กฎเกณฑ์ใดในองค์กร ที่เรารู้สึกว่ามันเป็นไปได้ในแง่ของการปฏิบัติ ผู้ที่มีลักษณะเป็นผู้ใหญ่แล้วควรสามารถที่จะเสนอ ข้อปรับปรุงเปลี่ยนแปลง ได้โดยสันติวิธี โดยอ่อนน้อมถ่อมตน และ โดยเลือกจังหวะเวลาที่ เหมาะสมในการนำเสนอข้อคิดเห็นวิธีการดังกล่าวนี้จะช่วยสร้างบรรยากาศที่ดี ส่งผลให้ทำงาน ร่วมกัน ได้โดยราบรื่น

13. ฝึกมองทุกปัญหาให้เป็นเรื่องเล็ก ข้อนี้อาจยากสำหรับบางคน แต่ความจริงที่จะช่วยให้ ทำใจได้ก็คือ ไม่ว่าเรื่องเลวร้ายอะไรที่มันได้เกิดขึ้นในชีวิต มันได้เกิดขึ้นแล้ว และถ้ายังหาทางแก้ไข ไม่ได้ มันก็ยังคงอยู่ มันไม่มีทางไปไหนพ้นจากชีวิตได้ในเวลานี้เลย เพราะฉะนั้นทางเดียวที่จะต้อง เผชิญหน้ากับปัญหาที่ยังจัดการไม่ได้ก็คือ มองมันให้เป็นเรื่องเล็กที่สุด ไม่ปล่อยให้มีมันมาทำอะไร ให้กระทบกระเทือนชีวิตส่วนอื่นๆ เพราะมันเป็นเรื่องเล็กๆเท่านั้นเอง ต้องหมั่นทำใจว่าอะไรที่มัน จะเกิด มันก็ต้องเกิด ทุกคนในโลกต่างก็มีเวลาต้องพบเจอกันทั้งนั้น ไม่ใช่คุณคนเดียวหรอก เพราะฉะนั้นวางมันลง ดำเนินชีวิตต่อไปอย่างสง่างาม บุคลิกภาพที่ดีประการหนึ่งก็คือ การที่ไม่เป็น คนตีโพยตีพายโวยวายเวลามีปัญหา

14. ควบคุมตนให้คิดถึงผู้อื่นมากกว่าคิดถึงตนเอง เพราะเราทำดีคนอื่นก็ทำดี นี่คือแนวคิด แบบ ที่เรียกว่า I am OK, He or she OK ..นั่นคือมองตนเองด้วยการยอมรับ เข้าใจเหตุผลบนการ กระทำของตนเองอย่างถูกต้อง และก็ต้องคิดเหมือนกันกับคนอื่นด้วย ไม่เช่นนั้นจะกลายเป็นคน ประเภทที่คิดว่าตัวเองคืออยู่คนเดียว คนอื่นแยหมด...อย่างนี้ใครๆก็ไม่อยากรัก การเข้าใจตนเองและ เข้าใจผู้อื่นเหมือนกับที่เราเข้าใจตัวเอง อาจฟังเป็นเรื่องยากสำหรับบางคน แต่ถ้ามีโอกาสได้เห็นว่า กิริยาอาการของเรา เวลาที่มองการกระทำของคนอื่น ว่าไม่ดีนั้น ไม่สวยงามน่ารักเอาเสียเลย ข้อนี้อาจช่วยให้สามารถฝึกนี้ได้อย่างที่แนะนำได้ง่ายขึ้น คือ มองหาจุดอ่อนของตนเองแล้วปรับเปลี่ยน

15. การคอยสำรวจจุดอ่อนภายในตัวเองอยู่เสมอ ควรพยายามปรับไปในทางที่ดีให้ได้ เช่น บางครั้งบางทีเราเกิดความริษยาคนอื่นขึ้นมาในใจ พอรู้สึกบูบก็เปลี่ยนให้เป็นการชื่นชมยินดีกับเขา แทน มันจะช่วยให้สภาพจิตใจสดใสไม่ขุ่นมัว แส่นจะดี... นอกจากนั้นก็มองส่วนอื่นในใจต่อไป เชื่อสิว่ามนุษย์เราสามารถพัฒนาปรับปรุงตนเองได้ไม่มีสิ้นสุด หมั่นทำไปเรื่อยๆแล้วจะมีความสุข โดยเฉพาะเวลาที่ใครๆรอบตัวออกปากชื่นชมให้ได้ยิน

16. รู้จักให้กำลังใจ เวลาที่จะทำอะไรดีๆสักครั้ง แทนที่จะนั่งรอให้ใครมาชื่นชมควรรู้จักที่จะให้กำลังใจและความชมตัวเองก่อน มันจะเป็นความรู้สึกที่ดีมากเลยทีเดียว เพราะมันเป็น การแสดงออกว่าเรารู้จัก และเข้าใจตัวเองเกินกว่าที่จะต้องรอให้ใครมาใส่ใจ มันจะย้ำความเชื่อมั่นใน

ตัวเอง และชื่นชมในความคิดของตัวเองได้โดยไม่ต้องให้ใครมาร่วมรับรู้ มันแสนจะสบายใจและมี  
ความสุขที่เดียว พร้อมๆกัน แต่ก็ต้องหมั่นรู้สึกถึงความดีที่บุคคลรอบตัวคุณเขาทำด้วย แม้ใครจะ  
ไม่เห็นแต่ถ้าเราเห็น อย่างลึกลับที่จะแสดงความชื่นชมกับสิ่งดีๆที่เขาทำ รับรองว่าจะได้รับคะแนน  
นิยมจากคนรอบตัวมาโดยง่าย

## บุคลิกภาพที่สง่างาม

คงเคยเห็นกันบ้างนะคะ...ว่ามีหลายๆคนที่เราได้พบเห็นในสังคมเขาไม่ใช่คนสวยหล่อ  
มากมาย แต่เขาหรือเธอช่างเป็นคนที่ไม่โดดเด่นเป็นสง่าไม่ว่าจะอยู่ท่ามกลางคนกลุ่มไหนๆ มองดูแล้ว  
รู้สึกสบายตาสบายใจ หรือถ้าได้สนทนาใกล้ชิดก็ยิ่งพบเห็นความน่ารักทำประทับใจมากยิ่งขึ้น แล้ว  
เราก็มักจะจำเขาได้แม่นไม่ว่าจะพบเห็นที่ไหนๆ...นั่นแหละคือตัวอย่างของคนที่เราเรียกว่ามี  
“บุคลิกภาพที่สง่างาม”

การจะมีบุคลิกภาพที่สง่างามไม่ใช่คุณสมบัติที่จะมีติดตัวกันมาทุกคน แต่ก็ใช่ว่าจะฝึกฝน  
เพื่อให้เป็นคุณสมบัติของตัวเองบ้างไม่ได้ การที่จะมีบุคลิกภาพสง่างามเป็นที่จดจำต้องใจสำหรับ  
ใครๆในสังคมสามารถฝึกฝนได้ เพียงแต่ต้องอาศัยเวลาสำหรับการปรับเปลี่ยนความคิดและ  
พฤติกรรมต่างๆของตนเอง ซึ่งก่อนจะถึงจุดนั้นควรเริ่มต้นจากการทำความเข้าใจถึงที่มาที่ไปของ  
บุคลิกภาพที่เริ่มต้นจากข้างในตัวคนของแต่ละบุคคลก่อน

บุคลิกภาพประกอบกันขึ้นมาจากหลายๆสิ่งหลายๆอย่างซึ่งรวมเป็นหมวดหมู่แล้วก็จะมียู่  
5 หัวข้อต่อไปนี้

### 1. ร่างกาย

หมายถึงรูปลักษณ์ภายนอกของคุณที่ปรากฏต่อผู้อื่น รวมถึงตั้งแต่รูปร่างหน้าตา การแต่งกาย  
ทรงผม กระทั่งการดูแลรักษาความสะอาด และน้ำเสียงหรือถ้อยวาจาที่ออกมาจากปากค่ะ

### 2. สติปัญญา

ก็คือความสามารถในการรับรู้ การทำความเข้าใจปรากฏการณ์ต่างๆด้วยเหตุและผล  
ตลอดจนความสามารถในการแยกแยะข้อเท็จจริงต่างๆ

### 3. อารมณ์

เป็นปฏิกิริยาของจิตใจที่ตอบสนองต่อเรื่องราวที่มากกระทบตามธรรมชาติมนุษย์ เช่น  
อารมณ์ขัน อารมณ์เศร้า โศกเสียใจ อารมณ์หุดหู่เบื่อหน่าย และอีกหลายอารมณ์ ซึ่งบางครั้งก็เกิดขึ้น

เฉพาะในการรับรู้ของแต่ละคนเอง หรือบางครั้งก็อาจปรากฏตัวออกมาให้เป็นที่รู้เห็นของบุคคลอื่นได้เหมือนกัน

#### 4. นิสัย

คือพื้นฐานพฤติกรรมต่างๆอันเกิดจาก ความเชื่อ ทศนคติ ค่านิยม ซึ่งเกิดขึ้นจากการสะสมข้อมูลรวมทั้งการกระทำตามความเคยชินและข้อมูลที่ได้รับรู้มาจากแหล่งต่างๆประกอบกัน

#### 5. สังคม

หมายถึงสิ่งแวดล้อมในทุกด้านของชีวิต ทั้งที่เป็นบุคคลและเป็นปรากฏการณ์ต่างๆ นับตั้งแต่เกิดมาจนถึงปัจจุบัน

บุคลิกภาพของคนเราเกิดจากองค์ประกอบที่ว่ามาข้างต้นนั้นรวมกัน ซึ่งจะมีส่วนใดมากน้อยหรือเด่นชัดออกมาก็แล้วแต่แต่ละบุคคล เช่นบางคนก็จะเป็นคนที่รูปร่างหน้าตาดี สติปัญญาปานกลาง อารมณ์อ่อนไหวเปลี่ยนแปลงง่าย แต่ก็มีอุปนิสัยสุภาพอ่อนโยน รักสงบ เกิดมาในครอบครัวที่ใช้ชีวิตเรียบง่าย แต่เมื่อโตมาต้องอยู่ในสังคมใหญ่ที่วุ่นวายยุ่งเหยิง พอเอาทั้งหมดนี้รวมกันผลที่ออกมา ก็จะเป็นบุคลิกภาพเฉพาะตัวของเขา

การที่จะสร้างบุคลิกภาพที่สง่างามให้กับตัวเองได้ก็ต้องเริ่มทำความเข้าใจในองค์ประกอบทั้ง 5 ประการที่ว่ามาของตนเองก่อน ดูไปที่ละข้อค่อยๆให้เห็นตามความเป็นจริงนะค่ะ ห้ามมองแบบเข้าข้างตัวเอง ไม่ใช่ที่เราพอมองตาโบ้แล้วจะสรุปว่าเราเป็นคนตาโตสวย อย่างนี้เริ่มคิดทางแล้วค่ะ เพราะถ้ามองแบบนี้คุณจะไม่สามารถปรับบุคลิกภาพของตนเองได้เลย เพราะว่าไม่รู้จักตนเองโดยแท้จริงก็เลยหาไม่พบว่าจะมีอะไรต้องปรับต้องแก้ ขอให้มองตนเองตามสภาพที่เป็นอยู่แล้วยอมรับให้ได้ก่อนว่านี่คือตัวฉันเป็นอย่างนี้ อย่างนั้น ก็ว่าไป

จากนั้นเราค่อยมาแยกแยะว่าสิ่งใดเป็นข้อจำกัดที่เปลี่ยนแปลงไม่ได้ อาทิ สีผิว หรือโครงหน้าที่ตกทอดกันมาตามพันธุกรรม หรือการที่เราเกิดและโตมาในสังคมของครอบครัวขนาดใหญ่ที่วุ่นวายไปด้วยเรื่องของพ่้าน้ำอาเขยสะใภ้ไม่ได้หยุดหย่อน นั่นคือสิ่งที่ต้องเข้าใจและยอมรับมันอย่างตรงไปตรงมาค่ะ หรือสิ่งใดเป็นสิ่งที่ปรับเปลี่ยนได้ เช่น การเป็นคนใจร้อนอารมณ์เสีงง่าย หรือว่า สังคมทำงานที่วุ่นวายกับการประจบประแจงผู้ใหญ่มากกว่าที่จะไปวุ่นวายกับการทำงาน สิ่งเหล่านี้เป็นเรื่องที่เราปรับเปลี่ยนได้ ทั้งนี้การเปลี่ยนแปลงไปสู่การมีบุคลิกภาพที่สง่างาม ต้องอาศัยการปรับเปลี่ยนตั้งแต่ **ทัศนคติ** กันก่อน

## ทัศนคติกับบุคลิกภาพที่สง่างาม

การจะสร้างบุคลิกภาพที่สง่างามได้ คุณต้องมีทัศนคติที่ดีต่อตัวเองก่อน โดยยอมรับว่าตนเองมีคุณสมบัติอย่างไรบ้าง จากนั้นสร้างทัศนคติที่ดีต่อการปรับเปลี่ยนตนเองไปสู่สิ่งที่ดีขึ้น อาจลองคิดว่าถ้าคุณมีบุคลิกภาพที่สง่างามแล้วคุณจะได้รับการยอมรับและความนิยมชมชอบจากผู้อื่นทั้งหลายที่คุณติดต่อกับ ซึ่งมันสามารถช่วยให้คุณประสบความสำเร็จในหน้าที่การงานได้เป็นอย่างดี เป็นต้น

จากนั้นคุณก็มานั่งนึกว่าบุคลิกภาพที่สง่างามนั้นต้องมีองค์ประกอบส่วนใดอย่างไรบ้าง โดยพิจารณาว่าบุคลิกภาพที่สังคมส่วนใหญ่ยอมรับและชื่นชมนั้นเป็นอย่างไร อาจเริ่มจากสังเกตคนที่มีความบุคลิกภาพโดดเด่นในสายตาของคุณ แล้วเอาคุณสมบัติของตัวเองไปเทียบ จากนั้นก็ทำรายการความเหมือนและความต่างระหว่าง บุคลิกภาพปัจจุบันของคุณ กับ บุคลิกภาพที่สง่างาม ออกมาเป็นข้อๆ แล้วดูว่าสิ่งใดที่คุณจะต้องปรับ โดยยอมรับในข้อที่เปลี่ยนไม่ได้เช่นเรื่องของร่างกาย คุณอาจไม่หล่อไม่สวย แต่คุณก็ยังสามารถปรับการแต่งกาย ทรงผม หรือการแต่งหน้า รวมทั้งกิริยาอาการให้ดูดียิ่งขึ้นได้ ในส่วนอื่นๆที่ปรับเปลี่ยนได้คุณก็ค่อยๆฝึกฝนไป สิ่งที่ไม่รู้ก็ต้องขวนขวายหาความรู้ เช่น เรื่องของการควบคุมอารมณ์ หรือเรื่องของมารยาทในกาลเทศะต่างๆ ทั้งนี้เพื่อเป็นกำลังใจสำหรับการลงมือปรับบุคลิกภาพของคุณไปสู่ความสง่างาม ขอแนะนำว่าให้เริ่มจากสิ่งทำได้ง่ายก่อน จากนั้นค่อยๆก้าวไปสู่เรื่องที่ยากยิ่งขึ้น ข้อสำคัญคือคุณต้องมีทัศนคติที่ดีต่อตนเอง และต่อผู้อื่น สิ่งนี้จะเป็นแรงจูงใจและกำลังใจอย่างพิเศษที่เดียวสำหรับคุณในกระบวนการปรับตัวเข้าสู่ “บุคลิกภาพที่สง่างาม”

...แล้ววันหนึ่งคุณก็จะเป็นที่รักและชื่นชมของสังคมพร้อมเสียงชื่นชมในบุคลิกภาพอันสง่างามของคุณที่ค่อยพัฒนาขึ้นมาจากความเข้าใจและทัศนคติที่ดีจากข้างในของคุณที่มีต่อตนเองและผู้อื่นซึ่งคุณจะสามารถภูมิใจกับมันได้อย่างไม่รู้เบื่อเลย

## “มาดเท่ มาดมัน มัดใจกันด้วยท่วงท่าสง่างาม”

เรื่องพึ่ๆ เบสิ่ๆ ของการมีบุคลิกภาพดีนั้นเริ่มจากการเป็นเจ้าของ”มาด” ทีดี ท่วงท่าการวางตัวขณะเคลื่อนไหว เดิน ยืน นั่ง จะเพิ่มดีกรีรัศมีของคุณให้เรื่องร้องขึ้น ได้อย่างไม่คิดฝัน นอกจากจะทำให้คุณดูงามสง่าน่าชื่นชมแล้ว คุณยังจะไม่วู้สึกปวดเมื่อย แกรมเสียงของคุณจะไพเราะ เพราะพริ้งยั้งกว่าเดิมอีกด้วย เพราะกระบังลมทำงาน ได้สะดวกยิ่งขึ้น เรื่องอย่างนี้เรียนรู้และฝึกฝนกันได้ ถ้ารู้จักวิธีละ

### 7 ท่วงท่าอันตราย ลัญญาณร้ายของบุคลิกภาพ

ก่อนอื่น เริ่มเป็นตำราจ”การทำ” สำรวท่วงท่าของตัวเองดูว่าขณะที่คุณกำลังยืนอยู่ ว่ามีลักษณะเหล่านี้หรือไม่

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

### จัดระเบียบท่วงท่า

การวางแนวของร่างกายให้ดูดี เริ่มจากเท้าชี้ตรงไปข้างหน้า ห่างกันเพียง 2-3 นิ้ว ทิ้งน้ำหนักตัวให้อยู่ตรงศูนย์กลาง เข่าหย่อนเล็กน้อยแต่ไม่งอ หน้าท้องต้องแขม่วไว้ ไหล่ตรง ยึดคอตรง คางขนานกับพื้น ไม่เชิด ไม่ชิดอก

### ทำยืนที่งามสง่า

เพียงแค่นยืนลำตัวตรง ยึดอกให้สูงขึ้น ที่สำคัญหลังต้องตรง ยึดอกเล็กน้อย แล้วปล่อยยึดไหล่ไปด้านหลังอย่างผ่อนคลาย ไม่เกร็งแข็ง ปล่อยแขนไว้ข้างลำตัวตามสบาย แขนงว่พุง และเก็บก้น อย่าปล่อยให้ส่วนใดส่วนหนึ่งยื่นออกมาข้างหน้าหรือข้างหลัง

## ทำเดินที่สวยเสริมมาด

การเดินให้หน้ามอง เริ่มต้นอย่างมีสุขลักษณะ กระดุกสันหลังยืดตรง หัวเข่าและเท้ายืดตรง จะเดินให้มาดดีจะต้องวางเท้าให้ขนานกัน ปลายเท้าแยกเฉียงเล็กน้อย เริ่มการก้าวโดยเปิดเท้าขึ้น ให้ถ่าน้ำหนักไปที่ส้นเท้า แล้วก้าวตรงไปข้างหน้า เวลาก้าวไปส้นเท้าควรแตะพื้นเป็นส่วนแรกก่อน และก้าวอีกเท้าตามมา จะทำให้เดินได้อย่างนุ่มนวลเป็นจังหวะ ขณะเดินต้องมองตรงไปข้างหน้าในระดับสายตา ไม่เดินสายสะโพก โยกไหล่ ยึดหลังให้ตรงแล้วเก็บพุงเล็กน้อย

การเป็นเจ้าของมาดเท่ มาดมันที่ทุกคนมุ่งมาดปรารถนาไม่ใช่เรื่องยากเลย เพียงรู้จักสังเกตสำรวจตัวเอง แล้วหมั่นฝึกฝนปรับปรุงท่วงท่าให้เข้าทาง ไม่ว่าคุณ将在ในอารมณ์ชุดใด คุณก็งามสง่า มีความมั่นใจเป็นเครื่องประดับ เผลออ้อ อาจไม่ต้องเสริมแต่งให้อะไรมาก คุณก็ดูดีได้ด้วยตัวของตนเองจริงๆ ค่ะ

## ท่วงท่าอิริยาบถ: บุคลิกลักษณะที่สง่างาม

เคยเดินสวนกับใครแล้วต้องหันกลับไปมองซ้ำ หรือเห็นใครสักคนเดินมา แล้วเราต้องหันไปมองเป็นตาเดียวกัน เพราะเขาช่างดูดี มีสง่า สะอาดตาเหลือเกิน หากไม่นับเรื่องหน้าตา เสื้อผ้า เครื่องแต่งกาย หรือองค์ประกอบอื่นๆ เฉพาะแค่การเดินของเขาเราก็รู้สึกว่ามันงามแล้ว จริงไหมคะในเวลาเดียวกัน บางคนหน้าตาดีดี แต่แค่ลุกขึ้นเดินเท่านั้นแหละ...หมดกัน!

ก่อนจะเดินให้ดูดี ต้องเริ่มจากยืนให้ดูดีก่อน

### การยืน

ต้องยืนตัวตรง หลังตรง แต่คูด่อนคลาย ไม่ต้องเกร็งแข็งเหมือนเหล่าทหารหาญ ก็แหม... เราแค่เดินไปเดินมา ไม่ต้องวันทยาหัตถ์ วันทยาวุธ หรือสวนสนามเสียหน่อย เอาแบบสบายๆ ก็แล้วกัน

การยืนตัวตรงนั้น นอกจากจะเป็นผลดีต่อสุขภาพแล้ว ยังสามารถดึงดูดความสนใจของผู้พบเห็นได้ด้วย เพราะหลังที่ตั้งตรงแต่คูด่อนคลายนั้น ช่วยให้การทรงตัวของเรามีสง่าราศี เคลื่อนไหวได้คล่องแคล่วและคุ่มนึ่ง

โปรดยื่นด้วยการตั้งตัวตรง ให้ส่วนสะโพก หน้าอก และศีรษะเป็นเส้นตรงเดียวกันในแนวตั้ง โดยมีกระดูกสันหลังเป็นแกนกลาง ในยามยืนตรง เท้าอาจชิดกันหรือห่างแต่เพียงเล็กน้อยก็ได้ แต่อย่าเกร็งขา อย่าถ่างขา หรือพับเข่า หรือปล่อยให้อกยื่น สะโพกยื่นจนดูลำหน้าลำหลัง หากเราตั้งหลังตรง ยึดอกขึ้น ไม่ห่อไหล่ หรือพุงดงๆ ว่าอกผายไหล่ผึ่ง หน้าอกก็จะอยู่ในที่ที่พองามตามธรรมชาติของเขาได้เอง ไม่จำเป็นต้องภูมิใจเสนอ หรือว่าห่อไหล่เพื่อไม่ให้ใครเห็น ปล่อยสบายๆ ตามธรรมชาติดีที่สุด

นอกจากนี้ ควรสังเกตตัวเองว่า ในยามเปลือยผล เราแอบห่อไหล่ หรือหลังโก่งโดยไม่รู้ตัวหรือไม่ อาศัยเพื่อนให้ช่วยสังเกตก็ได้ค่ะ รับรองว่าเพื่อนไม่มีทางโกหก มีแต่จะใส่เราจนละจนสมใจเขานั้นแหละ นี่แหละค่ะ...เพื่อนแท้ๆ

เก็บหน้าท้องด้วยก็ดี วิธีการก็คือ เขม่วลงเล็กน้อย แต่ไม่ต้องถึงกับเกร็งแน่นจนหายใจหายคอไม่ถนัด ทางที่ดีดูแลรูปร่างให้กระชับ ออกกำลังกายหรือเลือกทำกายบริหารที่ช่วยลดหน้าท้องมาปฏิบัติให้เป็นกิจวัตรก็ได้ เสื้อผ้าก็อย่าเลือกชุดที่เน้นหน้าท้องให้มากนัก เถานี้ก็อุ่นใจได้ หายใจเข้า-ออกสบายๆ ปล่อยวางร่างกายให้ผ่อนคลายเป็นธรรมชาติ ทำยืนที่สง่างามผึ่งผายเช่นนี้ มีเคล็ดลับง่ายๆ เพียงแค่จินตนาการว่าเรากำลังยกก้อนหนึ่งที่กำลังจะพุ่งตรงขึ้นสูงไปปรับแสงอาทิตย์เหมือนๆ ศีรษะจะพุ่งแตะเพดานอยู่ตลอดเวลา ตามองตรง จมูกยื่นตรงชนิดสุดอากาศเข้าออกได้สบายๆ ริมฝีปากบนล่างประกบกันนิ่ง ไม่เม้มหรือเหยียดเกร็ง พร้อมทั้งจะเข้มข้มเพื่อทักทายใครต่อใครเสมอ

กิริยาท่าทางบางอย่างจะทำให้ทำยืนดูไม่สวย และไม่สง่า เช่น ยึดกอดอกห่อไหล่ ยืนเท้าเอว ยืนจังก้า ยืนพับขาด้วยการงอเข่าแล้วเทน้ำหนักร่างกายไว้บนขาข้างใดข้างหนึ่งจนตัวเอียง ยืนพิงเสา หรือการยื่นเอามือล้วงกระเป๋ากระโปรงหรือกางเกงนั้น ก็ดูไม่สุภาพในบางสถานการณ์ ทางที่ดีปล่อยแขนไว้ข้างตัวสบายๆ จะดีกว่า

หากยืนต่อหน้าผู้ใหญ่ ให้ยืนตรง ขาชิด ปลายเท้าห่างกันเล็กน้อย มือทั้งสองข้างแนบลำตัว หรืออาจยื่นตรง ค้อมส่วนบนเล็กน้อย มือประสานกันทางด้านหน้า

# บุคลิกภาพด้วยการเลือกสรรการแต่งกายเพื่อสร้างความประทับใจ

## เสื้อผ้าเครื่องแต่งกาย – สุภาพสตรี

สุภาพสตรีไม่จำเป็นต้องสวยก็ดูดีได้ หากรู้จักแต่งตัวให้เหมาะสมกับรูปร่าง ฐานะ วัย และโอกาสที่

### การเลือกซื้อเสื้อผ้า

ในการเลือกซื้อเสื้อผ้านั้น ควรพิจารณาสิ่งดังต่อไปนี้

- **แบบของเสื้อผ้า** เสื้อผ้าแต่ละแบบไม่ได้เหมาะกับผู้หญิงทุกคน แต่ละคนต่างมีรูปร่างและบุคลิกเฉพาะตัวที่แตกต่างกัน คนหนึ่งแต่งสวย แต่อีกคนแต่งอาจจะแต่งไม่สวยก็ได้ ฉะนั้นควรเลือกแบบที่เหมาะสมกับบุคลิกและรูปร่างของคุณ พยายามหาแบบที่เหมาะสมกับตัวเอง ที่แต่งแล้วทำให้ดูดีที่สุดในสายตาคนอื่นได้พบเห็น ควรดูว่าคุณเหมาะกับเสื้อผ้าแบบคลาสสิกแบบหวาน แบบง่าย ๆ คล่องตัว หรือแบบแฟชั่นทันสมัย
- **สีของเสื้อผ้า** ควรพิจารณาเลือกสีที่เหมาะสมกับสีผิวของคุณ และโอกาสที่จะสวมใส่ ชุดที่ใส่ไปทำงานไม่ควรมีสีฉูดฉาด เสื้อผ้าสีเรียบหรือสีพื้น ๆ จะใส่ได้นานกว่า คนผิวคล้ำไม่ควรใส่สีทึบเข้ม และสีสด เช่น สีเขียว สีแดง สีเหลือง ซึ่งจะตัดกับสีผิวเกินไป ควรเลือกสีที่ขับผิวให้สว่างใส
- **ขนาดของเสื้อผ้า** ขนาดของเสื้อผ้าแต่ละยี่ห้ออาจจะมีขนาดไม่เท่ากัน แม้ว่าจะเป็นเบอร์เดียวกันก็ตาม ก่อนตัดสินใจซื้อ ควรลองให้แน่ใจว่า ขนาดพอดีกับตัวคุณ ไม่คับหรือหลวมเกินไป
- **คุณภาพของเสื้อผ้า** ควรพิจารณาว่าเนื้อผ้า และฝีมือในการตัดเย็บว่าประณีต เรียบดีหรือไม่



## การเลือกเสื้อสูทสำหรับผู้หญิงทำงาน

ผู้หญิงทำงานสมัยนี้ต้องติดต่อกับผู้คนมากมาย จำเป็นต้องแต่งกายให้เป็นทางการ ควรมีสูทดีๆสักชุดสองชุดไว้ใส่ติดต่อกับประธานงาน ควรเลือกซื้อสูทที่มีแบบเรียบ ฝีมือการตัด ประณีต สูทที่ไม่เคยล้าสมัยเลยคือสูทแบบกระดุมแถวเดียว สูทที่มีที่เสริมไหล่จะทำให้คุณดูพอมากกว่าความเป็นจริง เพราะถ้าไหล่กว้างจะทำให้ดูเหมือนว่าเอวเล็กลง ผู้ที่มีสะโพกใหญ่มากควรเลือกสูทที่มีความยาวคลุมสะโพกพอดี

## กระโปรง

กระโปรงทรงดินสอและทรงเอ กระโปรงพลีส เป็นสามแบบที่เป็นทรงร่วมได้ทุกยุคทุกสมัย สำหรับ เดรส หรือ ชุดติดกันที่มีรูปทรงตัวเอและทรงดินสอ แขนสั้นเหนือข้อศอก เป็นชุดกระโปรงที่ไม่เคยล้าสมัย เป็นทรงที่คลาสสิก คุณควรมีติดตู้ไว้เสมอ ความยาวของกระโปรงควรยาวแค่หัวเข่า เหมาะกับผู้หญิงทุกรูปร่าง

## กางเกง

- ปัจจุบันผู้หญิงทำงานสามารถใส่กางเกงไปทำงานได้ กางเกงทำงานควรมีสีเข้ม เทาดำ ที่สามารถใส่กับเสื้อสูทได้เกือบทุกสี
- กางเกงสีเข้มและทรงหลวมๆเหมาะกับผู้มีช่วงขาใหญ่เพราะสีเข้มจะช่วยพรางตาได้ กางเกงทรงรัดรูปไม่เหมาะกับผู้มีต้นขาใหญ่ เพราะจะเน้นให้เห็นต้นขาหรือน่องที่ใหญ่ให้ชัดเจนขึ้น
- กางเกงสีอ่อน เช่น สีขาว ฟ้า ครีมน ขมพู เหมาะสำหรับผู้ที่มีน่องเล็ก ช่วงล่างเล็กไม่สมส่วนกับช่วงบน เพราะสีอ่อนจะช่วยทำให้ส่วนขาดูสมส่วนกับช่วงบนของร่างกาย
- ความยาวของกางเกงควรปิดร่องเท้าพอดี
- กางเกงไม่ควรมีขนาดเล็กเกินไป
- ควรเลือกกางเกงที่เหมาะสมกับรูปร่าง เนื้อผ้าที่ตัว ตัดเย็บประณีต

## สีสันเสื้อผ้า

คุณควรเลือกสีสันของเสื้อผ้าให้เหมาะกับสีผิว อาชีพ และ โอกาสที่คุณจะสวมใส่ เช่น

- สีดำ: ไม่เพียงแต่เป็นสีที่ใช้สำหรับเสื้อผ้าที่ไปงานศพและการไว้ทุกข์แล้ว ยังเป็นสีที่ทำให้เกิดภาพพจน์ของความสง่างาม เป็นทางการและช่วยทำให้รูปร่างดูดี กระฉับกระเฉง เช่น สูทสีดำ คูติ เทห์ และบ่งบอกถึงความเชื่อมั่นเป็นตัวของตัวเองเป็นอย่างมาก
- สีเนื้อ สีเทา สีครีม: เสื้อผ้าสีเหล่านี้หากตัดด้วยความประณีตแล้ว จะช่วยให้ผู้สวมใส่ดูสง่างามมาก มีความเป็นมืออาชีพมากที่สุด
- สีน้ำเงินเข้ม: ทำให้ผู้สวมใส่ดูดี โดยเฉพาะผู้ที่มีผิวขาวหรือผิวสีเข้ม เหมาะสำหรับนำมาตัดเป็นเสื้อผ้าแบบคลาสสิก เช่น ชุดสูท กระโปรง หรือกางเกง สวมใส่แล้วทำให้ดูน่าเชื่อถือ เป็นการทำงาน
- สีเข้มๆทุกสี เช่นดำ น้ำตาล ม่วงเข้ม น้ำเงินเข้ม แดงเข้ม เทาเข้ม หรือเขียวเข้ม สามารถช่วยพรารูปร่างของผู้สวมใส่ให้ดูเล็กเพรียวบาง

## เกร็ดการแต่งกาย

- เข็มกลัด สร้อยคอ กำไลข้อมือ ผ้าพันคอ และเข็มขัด เมื่อเพิ่มเข้าไปในชุดเรียบๆของคุณ สามารถทำให้คุณดูดีมีรสนิยมได้ เครื่องประดับราคาถูกราคาอาจทำให้ชุดของคุณดูไม่มีราคาและหมดความสวยไปได้
- กระเป๋าถือ ควรเป็นกระเป๋าหนังแท้ มีคุณภาพดี ไม่จำเป็นต้องเป็นยี่ห้อดังจากต่างประเทศ กระเป๋าควรเข้ากับรองเท้าและชุดที่สวมใส่
- เข็มขัด ควรเป็นเข็มขัดหนังมีคุณภาพดี ขนาดมาตรฐานของเข็มขัดคือ 1-1 ½ นิ้ว ผู้ที่มีเอวและสะโพกใหญ่ควรใช้เข็มขัดที่มีขนาดเล็กประมาณ 1 นิ้ว หรือน้อยกว่านั้น ผู้ที่มีเอวเล็กคาดเข็มขัดเส้นโตเน้นรูปร่างได้ ผู้ที่มีรูปร่างไม่สูงควรคาดเข็มขัดสีเดียวกันกับชุดที่ใส่เพื่อจะได้ ดูสูงขึ้น ในขณะที่ผู้ที่มีรูปร่างสูงต้องการให้ดูเตี้ยลงควรคาดเข็มขัดสีตัดกับชุดที่ใส่

- ขนาดของต่างหู ควรมีขนาดที่ไปด้วยกันได้กับสร้อยคอ เช่น หากคุณใส่ต่างหูเล็ก ขนาดของสร้อยคอควรเล็กไปด้วย
- นาฬิกา ผู้หญิงทำงานควรเลือกนาฬิกาข้อมือแบบเรียบ
- รองเท้าหุ้มส้น สีดำ เทา น้ำตาล ครีม ขาว น้ำเงิน ความสูง 2-3 นิ้ว เป็นรองเท้าที่ใส่ได้ทุกยุคทุกสมัย และเข้ากับเสื้อผ้าและกระเป๋าได้ง่าย

## เสื้อผ้าเครื่องแต่งกาย – สุภาพบุรุษ

### เสื้อเชิ้ต

เสื้อเชิ้ตเป็นสิ่งสำคัญสิ่งหนึ่งที่จะช่วยเสริมบุคลิกภาพของผู้สวมใส่ให้ดูดีมีมาด โดยเฉพาะภาพพจน์ของตนเองและองค์กร รายละเอียดปลีกย่อยของเสื้อเชิ้ตจึงเป็นเรื่องที่ควรรู้อย่างยิ่งเพราะไม่ว่าปก ลายผ้า หรือสี ล้วนแต่มีความหมายและเกี่ยวข้องกับกาลเทศะ

### แบบคอเสื้อที่เหมาะสมกับใบหน้า

ลักษณะของใบหน้าแบ่งออกได้ 3 ประเภท

1. **ใบหน้ากว้าง**  
ควรเลี่ยงการใช้คอปกเล็กแบบปลายมนและแบบใช้เข็มเสียบ
2. **ใบหน้าแคบ**  
ควรเลี่ยงการใช้คอปกเสื้อแบบแคบ คอปกเสื้อแบบใช้ร่วมกับเข็มเนคไทก็เหมาะ สำหรับคนใบหน้าประเภทนี้ด้วยเช่นกัน
3. **ใบหน้ารูปไข่** เลี่ยงปกปลายมน และควรใช้คอปกแบบแหลมจะเหมาะสมกว่า

## ข้อมือเสื้อ

ปลายข้อมือเสื้อเซ็ทควรยาวปิดข้อแขน  $\frac{1}{2}$  - 1 นิ้ว

## สีและลายของเสื้อเซ็ท

เน้นโทนอ่อนและลายเส้นเล็ก เซ็ทสีพื้นจะเหมาะสมที่สุด อาทิ สีฟ้าอ่อน ขาว ชมพูอ่อน หรือสีงาช้าง ไม่ควรใช้เซ็ทลายทางที่มีเส้นหนาๆ เซ็ทที่ใช้ทำธุรกิจไม่ควรมีสีเกิน 2 สี สุธสน้ำเงินอมเทาจะเหมาะสมกว่าสุธดำซึ่งเคร่งขรึมเกินไปหน่อยในการไปติดต่อธุรกิจ

## วิธีเลือกและดูเสื้อเซ็ท

นอกเหนือจากแบบคอเสื้อแล้ว คุณควรต้องรู้ ความยาวรอบคอปก และความยาวของแขน ปกติแล้ว รอบคอปกเสื้อจะมีความยาวตั้งแต่ 14-17.5 นิ้วและส่วนแขนตั้งแต่ 31-34 นิ้ว เสื้อบางยี่ห้ออาจบอกเพียงรอบคอปก โดยไม่มีขนาดความยาวของส่วนแขน ส่วนใหญ่ถ้าเสื้อขนาดรอบคอปก 15.5 นิ้ว ตัวแขนจะมีความยาวประมาณ 32 นิ้ว แต่ถ้าความยาว 35 นิ้ว แสดงว่าเสื้อตัวนั้นยึดถือตามขนาดมาตรฐานของอเมริกา

ส่วนเรื่องกระเป๋านำอกเสื้อจะเป็นแบบกระเป๋าคีว หรือกระเป๋าคู๋ แบบมีฝาหรือไม่มีฝาคู๋คุณสามารถเลือกได้ตามความเหมาะสม แต่อย่าลืมว่าลักษณะของเสื้อเซ็ทที่ติดกระเป๋านำอกค่อนข้างจะเป็นแบบจำลองมากกว่าจะใช้สวมในสถานที่ทำงานหรือใช้ในการติดต่อธุรกิจ

## การเลือกซื้อเสื้อเซ็ท

ทุกครั้งที่เลือกซื้อเสื้อเซ็ท คุณควรสำรวจในจุดเหล่านี้

- ดูความเรียบร้อยของการตัดเย็บรอยตะเข็บ
- ดูรอยตะเข็บตรงคอปก ซึ่งเป็นตัวยึดแผ่นแข็งภายในให้คอปกตั้งได้รูปควรมีสีเดียวกับเนื้อผ้า
- ถ้าคอปก ไม่มีกระดุม ควรเลือกซื้อแบบมีแผ่นเสริมพิเศษ
- ตรวจสอบกระดุม ทั้งตรงแผงสาบนอกและปลายแขนเสื้อ ไม่ควรเป็นกระดุมแบบพลาสติกหรือเหล็ก
- กระดุมเม็ดสุดท้ายควรอยู่ในระดับต่ำกว่าเอวของผู้สวมเสื้อตัวนั้น

## เนคไท

### วิธีการเลือกเนคไท

ปกตินเนคไทจะคู่สีหรือไม่ขึ้นกับสูทและเสื้อเชิ้ตด้วย ทั้งสามอย่างนี้จะต้องเข้าคู่กันเสมอ ดังนั้นถ้าจะซื้อครบชุด ควรซื้อสูทก่อน ตามมาด้วยเนคไท และเสื้อเชิ้ตเป็นอันดับสุดท้าย

สิ่งที่ควรพิจารณาในการเลือกเนคไท คือ แบบ สี เนื้อผ้า ความกว้าง และความยาว

### สีเนคไท

การเลือกสีเนคไทควรดูให้กลมกลืนกับสูท

### เนคไทควรกว้างแค่ไหน

ความกว้างของเนคไทไม่ควรเกิน 3-3 ½ นิ้ว ถ้าเป็นคนร่างหนาช่วงกว้างควรหาเนคไทที่หน้ากว้าง หากเป็นคนร่างเล็กพอมควรใช้เนคไทหน้าแคบลง

### ผูกเนคไทให้ดูสวย

หากเป็นคนหน้าค่อนข้างกว้างควรผูกเนคไทให้ปมใหญ่ และคนหน้าแคบให้ผูกปมเล็ก

## การดูแลรักษาผม

### ประเภทของผม

ผมแบ่งออกเป็น 3 ประเภทดังต่อไปนี้

- **ผมธรรมชาติ** ผมประเภทนี้จะเป็นผมที่มีความสมดุลย์มากที่สุด ดูดีเป็นมัน และมีความเงางามเป็นธรรมชาติ ทำให้ไม่ต้องดูแลมาก ใช้แชมพูอย่างอ่อนและครีมนวดผมเป็นประจำก็เพียงพอแล้ว
- **ผมแห้ง** ผมประเภทนี้จะเป็นผมที่ดูหยาบ ขาดความเงางาม เปราะและแตกปลายง่ายผมประเภทนี้ควรหลีกเลี่ยงการตัด กัดสีผม และการย้อมผม รวมทั้งการใช้อุปกรณ์ไฟฟ้า อาทิ เครื่องเป่าผม เครื่องม้วนผมไฟฟ้า เพราะจะทำให้ผมแห้งมากยิ่งขึ้นกว่าเดิม วิธีดูแลรักษา นอกจากจะใช้แชมพูที่เหมาะสมกับผมแห้ง และครีมนวดแล้ว ควรนวดศีรษะโดยกดนิ้วลงไปที่หนังศีรษะ แล้วหมุนวนไปรอบๆ เบาๆ จะทำให้หนังศีรษะมีความยืดหยุ่นและเคลื่อนไหว อาหารที่มีโปรตีนสูงและผักผลไม้ก็สามารถช่วยให้ผมแห้งมีสภาพดีขึ้นได้
- **ผมมัน** ผมประเภทนี้จะต้องสระผมบ่อยๆ ด้วยแชมพูอ่อนๆ เพื่อขจัดน้ำมันส่วนเกิน แต่บางคนอาจพบว่า การสระผมบ่อยเกินไปอาจทำให้สภาพผมแย่ไปกว่าเดิม เพราะต่อมไขมันที่ผิวหนังกระตุ้นมากเกินไป ดังนั้นผู้ที่มีผมมันและต้องสระผมทุกวัน ควรลงแชมพูเพียงครั้งเดียว

### การสระผม

การทำความสะอาดผมต่างๆ ไปที่ใช้ได้กับผมทุกประเภทนั้นไม่ยากแต่ประการใด คุณสามารถทำได้อย่างง่ายด้วยขั้นตอนดังต่อไปนี้

- แปรงหรือหวีผมก่อนสระ โดยก้มศีรษะลงและหวีจากท้ายทอยขึ้นมา เพื่อเอาฝุ่นและน้ำมันออก
- ใช้น้ำอุ่นสระ เพราะน้ำที่เย็นหรือร้อนเกินไปจะทำให้หนังศีรษะตายได้
- ราดน้ำให้ทั่วผม
- เทแชมพูลงบนฝ่ามือไม่มากหรือน้อยเกินไป
- ถูแชมพูด้วยสองมือ แล้วขยี้ลงบนผมให้เป็นฟองทั่วศีรษะ
- ล้างแชมพูออกจากผมให้หมด

- ขี้ครีมนวดผมให้ทั่วศีรษะ ทั้งไว้สักรูแล้วล้างออกจนกระทั่งน้ำที่ไหลลงมาเป็นน้ำใส สำหรับผมมันควรใช้ครีมนวดเฉพาะตรงปลายผม
- ใช้ผ้าขนหนูลูบผมให้แห้ง อย่าเช็ดผมหรือหนังศีรษะแรงๆ เพราะจะทำให้ผมขาดง่ายและหนังศีรษะอักเสบได้
- ใช้วิธีหวีห่างหัวผมเบาๆ หากคุณต้องการใช้เครื่องเป่าผมเพื่อให้ผมแห้งเร็ว ต้องถือให้ห่างจากผมอย่างน้อย 10 ซม.

### ปัญหาเกี่ยวกับผม

- **รังแค** รังแคเป็นเซลล์ผิวหนังแห้งที่ตายแล้วหลุดลอกออกมาโดยธรรมชาติ อาจเกิดจากความเครียดก็เป็นได้
  - **ผมร่วง** สาเหตุของผมร่วงอาจมาจากความเครียด ความเจ็บป่วยทางกาย เช่น ไทรอยด์ ยาที่ท่านเข้าไปบางชนิด และการขาดสารอาหาร
  - **ผมแตกปลาย** ส่วนใหญ่ผู้ที่มีผมแห้งมักจะมีปัญหาผมแตกปลาย ควรหมั่นเล็มปลายปลายผม หรือตัดผมสั้น
  - **ผมหงอก** เมื่อเข้าสู่วัยชรา สารที่ทำให้เกิดสีผมจะมีประสิทธิภาพน้อยลง จึงทำให้ผมที่งอกขึ้นมาใหม่ไม่มีสี

# ศาสตร์แห่งการสื่อสาร

ตามแนวการศึกษาวิจัยของนักภาษาศาสตร์ เพื่อปูพื้นฐานความรู้ความเข้าใจเบื้องต้นแก่ผู้ที่สนใจจะพัฒนาความสามารถในการสื่อสาร ความรู้ความเข้าใจนี้จะช่วยให้ผู้อ่านพัฒนาการสื่อสารของตนให้มีประสิทธิภาพได้อย่างมีหลักเกณฑ์ หากจะต้องปรับเปลี่ยนวิธีการสื่อสาร ก็จะปรับเปลี่ยนไปอย่างเข้าใจถึงเหตุผลที่ควรจะเปลี่ยน หากยืนยันไม่ปรับเปลี่ยนก็จะเข้าใจเช่นกันว่าการไม่ปรับเปลี่ยนนั้นจะมีผลกระทบอย่างไรกับประสิทธิภาพในการสื่อสาร

อาจจะกล่าวได้ว่า เอกสารชุดนี้ให้ความรู้เรื่อง “ศาสตร์” ของการสื่อสาร เพื่อให้ผู้อ่านนำไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาทักษะการพูดของตนเอง จนสามารถสร้างวจนลีลา หรือ “ศิลปะ” ในการสื่อสารเฉพาะตนขึ้นได้ตามความต้องการ การสื่อสารเป็นองค์ประกอบที่สำคัญในบุคลิกภาพของคน คนที่มีบุคลิกภาพต่างกันจะมีวจนลีลาในการสื่อสารต่างกัน

## การสื่อสารคือกิจกรรมสังคม

สิ่งมีชีวิตที่อยู่กันเป็นฝูงหรือกลุ่มคน จะพัฒนาระบบการสื่อสารขึ้น เพื่อให้สมาชิกในฝูงหรือในกลุ่มบอกกล่าวข่าวสารต่างๆ แก่กันและกันได้ ในปัจจุบัน นักวิทยาศาสตร์สามารถศึกษาจนได้ว่า สัตว์ที่อยู่เป็นฝูงหลายชนิด เช่น ปลาฉลาม ปลาโลมา นก ลิง และผึ้ง มีการสื่อสารที่เป็นระบบโดยใช้กลไกต่างๆ กัน เช่น เสียงและการเคลื่อนไหวร่างกาย สัตว์เหล่านี้สามารถบอกกล่าวแก่กันได้ว่า อันตรายกำลังมาถึงตัว อาหารอยู่ที่ไหน หรือฝูงควรจะไปทางทิศใด

มนุษย์ว่า “สังคม” การสื่อสารกันภายในสังคมของมนุษย์นั้น ซับซ้อนและชวนงุนงงในการสื่อสารอย่างมาก เพราะกิจกรรมในชีวิตมนุษย์นั้นมีอยู่หลากหลาย สำหรับมนุษย์แล้ว การมีชีวิตรอดและการมีลูกมีหลานไม่ใช่กิจกรรมเดียวในชีวิต มนุษย์มีระบบการปกครอง มีระบบความเชื่อ มีระบบการแสวงหาความรู้ความเข้าใจ มีระบบการถ่ายทอดความรู้และความเชื่อ และระบบความสัมพันธ์ต่อกันที่หลากหลายแบบ ระบบเหล่านี้มีผลทำให้กิจกรรมและการสื่อสารของมนุษย์มีความซับซ้อน และละเอียดลออ

เมื่อการสื่อสารเป็นกิจกรรมทางสังคม ความสำเร็จหรือประสิทธิภาพในการสื่อสารของมนุษย์จึงมิได้ขึ้นอยู่กับมนุษย์แต่ละคนเอง เพราะในการสื่อสารนั้นจะมีผู้ร่วมกิจกรรมอย่างน้อยที่สุด 2 ฝ่ายเสมอ คือ ฝ่ายที่สื่อไป และฝ่ายที่เป็นเป้าหมายของการสื่อสารของการสื่อสารนั้นๆ มนุษย์จึงไม่สามารถจะนึกถึงแต่ความต้องการของตนเองในการสื่อสารเท่านั้น แต่จะต้องคำนึงถึง



ฝ่ายที่เป็นเป้าหมายในการสื่อสารของตนไปพร้อม ๆ กันด้วย หากนึกถึงข้อเท็จจริงที่ว่าเป้าหมายในการสื่อสารของมนุษย์นั้นมีความหลากหลายได้มากมายทั้งในแง่ความสัมพันธ์หรือความคุ้นเคยที่มีต่อกัน สถานภาพทางสังคมและภูมิหลังของแต่ละฝ่าย ลักษณะนิสัยและความคิดความเชื่อถือที่อาจจะต่างกัน รวมทั้งความพร้อมหรือความเต็มใจที่จะร่วมมือในการสื่อสารดำเนินไปอย่างราบรื่นก็จะเห็นได้ทันทีว่า การสื่อสารนั้นเป็นกิจกรรมทางสังคม ที่มนุษย์จะต้องใช้ความรู้ความสามารถพอสมควรทีเดียว และมนุษย์ส่วนใหญ่ก็จะมีโอกาสได้เรียนรู้และฝึกฝนตนเองต่อมาเรื่อย ๆ ตั้งแต่เกิด โดยเริ่มจากกิจกรรมการสื่อสารง่ายๆ กับคนรอบตัว คือ พ่อแม่ ญาติมิตร แล้วจึงค่อยขยายวงออกไปสู่การเข้าร่วมกิจกรรมสังคมกับคนอื่นๆ ในสังคมอื่นๆ จนไปถึงการสื่อสารกับคนที่พบปะเจอเจอในที่ทำงาน และในการดำเนินชีวิตด้านอื่น ๆ

ในยามเป็นเด็ก กิจกรรมสังคมของมนุษย์จะจำกัดอยู่ในแวดวงของคนคุ้นเคยและรักใคร่เอ็นดูคน จึงมักไม่ค่อยมีการพูดถึงปัญหาในการสื่อสารของเด็ก ยกเว้นปัญหาที่เกิดจากปัจจัยทางกายภาพ ของระบบการออกเสียงและระบบทำงานของสมอง ปัญหาในการสื่อสารจะเริ่มแสดงตัวขึ้น เมื่อเด็กเริ่มเรียนในชั้นสูงๆ มีการเปลี่ยนแปลงครู มีการเปลี่ยนแปลงเพื่อน และปัญหาจะเพิ่มทวีมากขึ้นเมื่อเริ่มทำงานหรือประกอบอาชีพ เพราะคนที่สื่อสารด้วยจะมีมากมาย และหลากหลายมากขึ้นทุกทีๆ แต่ความสามารถในการสื่อสารของคนบางคนนั้น อาจจะพัฒนาไปไม่เพียงพอที่จะรองรับการที่จะต้องสื่อสารกับเป้าหมายที่เปลี่ยนไป ที่เห็นได้ชัดเจนที่สุด ก็คือปัญหาการสื่อสารกับคนแปลกหน้า ซึ่งดูเหมือนจะเป็นปัญหาที่คนทุกคนเคยประสบมาทั้งสิ้น

จึงอาจจะสรุปได้ว่า... การสื่อสารคือ กิจกรรมสังคมที่จำเป็นสำหรับมนุษย์ทุกคน และมนุษย์ทุกคนจำเป็นจะต้องพัฒนาทักษะในการประกอบกิจกรรมสังคมนี้อยู่ตลอดทุกช่วงชีวิตคน เพื่อให้สามารถจะมีปฏิสัมพันธ์กับคนอื่นๆ ในสังคมได้อย่างมีประสิทธิภาพ จนสามารถดำเนินชีวิตไปได้ในสังคมอย่างราบรื่น ประสบความสำเร็จและมีความสุข

## ปัจจัยในการสื่อสาร

การที่จะสื่อสารให้ประสบความสำเร็จได้นั้น ผู้สื่อจะต้องตระหนักในปัจจัยทางสังคมที่ตัดสินความสำเร็จในการสื่อสาร ปัจจัยเหล่านี้ช่วยให้ผู้สื่อสารสามารถตัดสินใจได้ว่า ควรจะสื่อสารอย่างไรให้เหมาะสม ปัจจัยเหล่านี้ในความสัมพันธ์เสมอกัน แม้จะเรียงไว้ก่อนหลังกันดังต่อไปนี้

- 1 **กาละ** ซึ่งมีความหมายกว้างกว่าการรู้ว่าเป็นเวลาใด กาละในที่นี้หมายถึง **ลักษณะของสถานการณ์** ว่าเป็นพิธีการหรือเป็นทางการหรือไม่เพียงใด หรือเป็นเพียงการสื่อสารตามปกติในชีวิตประจำวัน
- 2 **เทศะ** ซึ่งมีความหมายกว้างกว่ารู้ว่าเป็นสถานที่ใด เทศะในที่นี้เลยไปหมายถึง **ความสำคัญทางสังคมสถานที่นั้นๆ** ด้วย บ้านย่อมต่างจากที่ทำงาน ที่ทำงานย่อมต่างจากสถานที่ที่กำหนดกันว่าสำคัญ
- 3 **บุคคล** ซึ่งรวมทั้งผู้สื่อสาร ผู้เป็นเป้าหมายของการสื่อสาร และผู้อื่นที่อาจจะร่วมอยู่ในสถานการณ์นั้นทั้ง **โดยตั้งใจและโดยบังเอิญ** สถานภาพทางสังคมของบุคคลเหล่านี้ รวมทั้งลักษณะของความสัมพันธ์ที่มีอยู่ต่อกันที่เป็นสิ่งที่จะต้องคำนึงถึง เช่นเดียวกันกับจำนวนของผู้ที่ร่วมอยู่ในสถานการณ์การสื่อสารแต่ละสถานการณ์
- 4 **กรอบวัฒนธรรม** สังคมทุกสังคมจะมีการ **สะสมความรู้ว่าอะไรเป็นอะไร สิ่งที่ไม่เหมาะสมไม่ควรเป็นอย่างไร** ความรู้เหล่านี้คือ สิ่งที่เรียกว่า **วัฒนธรรม** ทำหน้าที่เป็นกรอบ หรือเป็นแนวในการปฏิบัติต่างๆ ของคน ส่วนหนึ่งของความรู้ที่เป็นกรอบวัฒนธรรม ก็คือ ความรู้ว่าจะพูดอย่างไรจึงจะเหมาะกับบุคคล กาละ เทศะ
- 5 **วัตถุประสงค์** ซึ่งเป็นปัจจัยที่ขึ้นอยู่กับตัวผู้สื่อสารเอง **ต้องการจะสื่อสารให้เกิดผลอย่างไร** การตระหนักในวัตถุประสงค์ของการสื่อสารบวกกับการพิจารณาถึงการเลือกรูปแบบภาษาให้เหมาะกับกาละ เทศะ และบุคคลนำไปสู่ สิ่งที่เรียกว่า **กลวิธีการสื่อสาร**

เมื่อพิจารณาปัจจัยกำหนดความสำเร็จในการสื่อสารเหล่านี้แล้ว ก็จะเห็นได้อย่างชัดเจนว่า การสื่อสารนั้นจำเป็นต้องมีการฝึกฝนมากพอสมควรทีเดียว ด้วยเหตุนี้เอง เราจึงมองเห็นความแตกต่างระหว่างคนที่จัดว่าเป็นคนพูดเก่ง และคนที่พูดไม่เก่ง ด้วยความเก่งที่ว่า ก็คือ ความสามารถที่จะสื่อสารได้ตามวัตถุประสงค์ในการสื่อสารพูด

## วัตถุประสงค์ในการสื่อสาร

นักภาษาศาสตร์แยกแยะวัตถุประสงค์ในการสื่อสารของมนุษย์ตามรูปภาษาที่ใช้ออกเป็น 6 อย่าง ดังต่อไปนี้

**1 การแจ้งให้ทราบ** เป็นการบอกเล่าสิ่งที่ผู้ฟังหรือผู้อ่านไม่รู้ เพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ ตรงกัน หรือข้อมูลที่อาจจะรู้แล้วเพื่อให้แน่ใจว่าถูกต้อง หรือตรงกันทั้งฝ่ายสื่อสารไป และฝ่ายรับสารนั้นๆ ไว้

**2 การถามให้ตอบ** เป็นการขอรู้อะไรและขอเข้าใจในเรื่องต่างๆ ซึ่งผู้สื่อสารยังไม่ทราบหรือยังไม่แน่ใจ จากผู้ที่เป็นคู่ร่วมการสื่อสาร

**3 การบอกให้ทำ** เป็นการแจ้งความประสงค์ให้อีกฝ่ายหนึ่งลงมือกระทำ หรือเลิกกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง

**4 การปฏิสัมพันธ์** เป็นการสื่อสารเพื่อให้เกิดความสัมพันธ์อันดีขึ้นระหว่างกัน โดยทั่วไป มักมีชุดรูปภาษาที่ใช้ร่วมกัน เช่น คำทักทาย คำขอบคุณ คำขอโทษ รวมไปถึงการโต้ถาม สารทุกข์สุขดิบ การแสดงความเสียใจ การชมเชย หรือการแสดงความยินดีด้วย

**5 การสร้างสุนทรีย์และความสนุกสนาน** วัตถุประสงค์ข้อนี้จัดเป็นการสื่อสารโดยอนุโลมเท่านั้น เพราะวัตถุประสงค์ที่แท้จริง คือ การสร้างความสนุกสนาน เพลิดเพลิน เช่น การโต้วาที การขอวาที และการเล่นภาษา เช่น การผวนคำ หรือการล้อเลียนวลีติดปากต่างๆ และการประเทืองอารมณ์ เช่น กวีนิพนธ์ลักษณะต่างๆ

วัตถุประสงค์นี้ หากพิจารณาจากอีกมุมหนึ่ง คือ พิจารณาจากผลที่หวังว่าจะเกิดขึ้นจากการสื่อสาร ก็อาจจะแบ่งได้เป็น 3 อย่าง คือ การให้เนื้อหาสาระ การโน้มน้าวความคิดจิตใจ และการบอกขั้นตอนการทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง

## กลไกการสื่อภาษา

ในการสื่อภาษานั้น มนุษย์จะใช้กลไก 2 ชนิด คือ **วจนภาษา** อันเป็นภาษาที่ใช้ถ้อยคำ และ **อวจนภาษา** เป็นภาษาที่ไม่ใช่ถ้อยคำ

**วจนภาษา** คือ สิ่งที่เราเรียกและรู้จักกันทั่วไปว่า ภาษา ประกอบด้วยเสียง ระบบคำ และระบบไวยากรณ์ ที่แตกต่างกันไปแต่ละภาษา ผู้สื่อภาษาจะเลือกได้ว่าจะใช้คำใด จะเรียบเรียงคำเป็นวลี และเป็นประโยชน้อย่างไร

**อวจนภาษา** คือ ภาษาที่สื่อด้วยสิ่งอื่น นับตั้งแต่ ร่างกายมนุษย์ อิริยาบถในการยืน เดิน นั่ง การออกท่าออกทาง ระยะห่างของการยืนหรือนั่ง จากผู้ร่วมการสื่อสาร ไปจนถึงสีหน้า แววตา และการประสานสายตา นอกจากนี้ ยังรวมไปถึง การตกแต่งร่างกาย การเลือกสิ่งของเครื่องใช้ และการตกแต่งสถานที่ที่ทำงาน อีกด้วย

ยังมีอวจนภาษาอีกชนิดหนึ่งที่แยกไม่ออกจากวจนภาษา นั่นคือ **น้ำเสียง** ซึ่งเป็นผลการปรับความค่อยดัง ความเร็วช้า หางเสียง และจังหวะในการพูด

โดยทั่วไปอวจนภาษา จะมีความหมายบอกถึงเหตุการณ์ เรื่องราว หรือความคิดเห็น เป็นการสื่อความที่มุ่งความเข้าใจและเนื้อหาสาระ ส่วนอวจนภาษาจะสื่อความที่เป็นเรื่องสถานภาพของบุคคล อุปนิสัยใจคอ บุคลิกภาพ รวมไปถึงทัศนคติและอารมณ์ที่เกิดขึ้นขณะที่กำลังสื่อสารอยู่ ซึ่งจะจับได้ชัดเจนมากจากน้ำเสียง

ยกตัวอย่างเช่น ลูกค้ากล่าวขึ้นว่า “ทีมนี้รักกันทุกคนจริงๆ” ความหมายตามวจนภาษา จะเป็นไปตามรูปภาษาที่บอกให้ทราบถึงสิ่งที่เกิดขึ้นในทีมนี้ว่า ทุกคนให้ความรักแก่กันและกัน เพียงแต่ปรับน้ำเสียง และสีหน้ากับแววตา ประโยคเดียวกันนี้เอง ก็จะกลายเป็นหมายความว่า ทีมนี้ไม่รักกันเลย จนทำให้ลูกค้าต้องแสดงความไม่พึงพอใจออกมา

มีบางโอกาสที่เราอาจจะเห็นการสื่อภาษา ที่ใช้แต่อวจนภาษา เช่น การแต่งกายงดงามเป็นพิเศษ แม้ไม่เอ่ยปากเลย ผู้ที่พบเห็นก็รู้ว่าบุคคลนั้นเป็นคนสำคัญ และกำลังจะไปร่วมพิธีที่สำคัญ ในทำนองเดียวกัน การใช้เพียงสีหน้าและตา ก็บอกอะไร ได้มากมายว่า บุคคลนั้นคิดและรู้สึกอะไรอยู่

## สาระและอารมณ์

ในคำอธิบายเรื่องกลไกการสื่อภาษา มีการกล่าวถึงเรื่องความหมายไว้มากมายพอสมควร สิ่งที่สำคัญก็คือว่าผู้สื่อภาษาจะต้องตระหนักอยู่เสมอว่า ภาษานั้นสื่อความหมาย 2 มิติ ซ้อนกันไปตลอดเวลา มิติทั้งสองความหมาย ก็คือ ความหมายเชิงสาระ และความหมายเชิงอารมณ์ สำหรับความหมายเชิงสาระนั้น อาจจะถูกกล่าวได้ว่า เป็นความหมายที่ตรงตามรูปคำและรูปประโยคที่ใช้ ส่วนความหมายเชิงอารมณ์นั้น เป็นเรื่องของความรู้สึก ทัศนคติ และอคติ ดังจะเห็นได้จากตัวอย่างประโยคที่ว่า “ทีมนี้รักกันทุกคนจริงๆ”

การสื่อสาระและอารมณ์นั้น ไม่จำเป็นจะต้องมีสัดส่วนเท่ากันเสมอ ในการสื่อภาษาบางกรณี สาระจะเป็นเรื่องสำคัญมาก จนต้องระวังความรู้สึกและอารมณ์ให้เป็นกลางที่สุด ตัวอย่าง เช่น การประกาศข่าวที่เป็นทางการ หรือการกล่าวถ้อยคำที่เป็นส่วนหนึ่งพิธีรีตอง ในทำนองเดียวกัน การสื่อภาษาบางกรณีก็เป็นเรื่องของอารมณ์ ความรู้สึกมากจนแทบมองไม่เห็นส่วนที่เป็นสาระหรือเนื้อหา เช่น การปฏิสันถารกัน การพูดคุยเข้าเหย้ากัน ตลอดจนการด่าทอกัน แฝงสิ่งที่แสดงไว้ในหน้าถัดไป แสดงให้เห็นความมากน้อยในสัดส่วนของการสื่อความหมายที่เป็นสาระและความรู้สึก

กลไกภาษาที่ช่วยในการสื่อความหมายเชิงอารมณ์ ได้แก่ การใช้น้ำเสียง และการเลือกถ้อยคำ ประกอบไปกับการใช้วัจนภาษาอื่นๆ

## กระบวนการในการสื่อภาษา

การสื่อภาษานั้น นอกจากจะเป็นกิจกรรมทางสังคมแล้ว ยังเป็นกระบวนการทางปริชานหรือการทำงานของสมองรวมไปกับกระบวนการทางด้านกายภาพด้วย ในการจะกล่าวหรือเขียนสิ่งใดสิ่งหนึ่งนั้น มนุษย์ต้องมีความคิดหรือความรู้สึกที่ต้องการจะสื่อสารก่อน จากนั้นจึงจะถ่ายทอดออกมาเป็นการกล่าวถ้อยคำ หรือเป็นตัวหนังสือที่เขียนหรือพิมพ์ ความคิดหรือความรู้สึกนั้นมีลักษณะไร้รูป แต่เมื่อจะกล่าวหรือจะเขียนออกมาเป็นถ้อยคำ ถ้อยคำจะต้องเรียงต่อกันไปที่ละคำ ผู้ฟังจะเข้าใจสารที่สื่อออกมาได้ดีเพียงไรขึ้นอยู่กับ การเรียบเรียงความคิดออกมาเป็นถ้อยคำ เมื่อได้ถ้อยคำที่จะกล่าวแล้วก็ต้องเปล่งเป็นเสียงออกมา คุณภาพในการออกเสียงก็เป็นปัจจัยที่สำคัญเช่นกันในการสื่อภาษา ถ้าเป็นการสื่อด้วยตัวหนังสือ คุณภาพของลายมือหรือตัวพิมพ์ตลอดจนการจัดวางหน้า กระดาษก็เทียบได้กับการเปล่งเสียง

ในการสื่อสารภาษาให้ประสิทธิภาพ ผู้สื่อสารจะต้องพยายามให้กระบวนการทุกขั้นตอนดำเนินไปอย่างดีที่สุด เริ่มต้นการสร้างความคิดหรือการจับความรู้สึกของตนเองให้ชัดเจน การเรียบเรียงและการถ่ายทอดความคิดเป็นถ้อยคำ ตลอดจนถึงการออกเสียงและการเปล่งเสียงถ้อยคำเหล่านั้นออกมา

ในการพัฒนาการสื่อสาร ผู้สื่อสารควรจะเริ่มจากการวิเคราะห์ประสิทธิภาพของการทำงาน ทุกขั้นตอนในกระบวนการนี้ จนชัดเจนแล้วจึงบอกได้ว่าควรวางแผนในการพัฒนาการสื่อสารของตนเองอย่างไร

## การสื่อสารในสถานการณ์พิเศษ

มีสถานการณ์พิเศษบางสถานการณ์ที่การสื่อสารจะเป็นไปตามรูปแบบที่ทำตามกันมาจนเป็นเนื้องาน หรือกลายเป็นบรรทัดฐานไป สถานการณ์เหล่านี้ มักจะเป็นการสื่อสารของคนที่ได้รับเลือกหรือได้รับเชิญคนหนึ่ง กับผู้รับสารที่รวมกันอยู่ถือกันว่า การเชิญให้พูดนี้เป็นการให้เกียรติ จนมีคำเรียกผิดติดปากกันว่า การพูดในที่สาธารณะหรือการพูดกับกลุ่ม (Public Speaking) คนโดยทั่วไปมักจะนึกว่าการพูดแบบนี้เป็นการพูดที่ยาก และมีอุปสรรคมาก ตัวอย่างเช่น การกล่าวเปิดหรือปิดพิธีการต่าง ๆ การกล่าวแสดงความยินดีในโอกาสอันเป็นมงคล เช่น งานมงคลสมรส การให้โอวาทแก่ผู้ที่อ่อนอาวุโสกว่าใน โอกาสต่าง ๆ และการแสดงสุนทรพจน์ในวาระสำคัญต่าง ๆ

ตามหลักวิชาการสื่อสารแล้ว การพูดกับกลุ่ม ก็คือการสื่อสารที่มุ่งจะสื่อสารความรู้สึกเท่า ๆ กัน หรือมากกว่าสาระ สิ่งที่ทำให้ดูเหมือนยาก หรือเป็นปัญหานั้น มักไม่ใช่เรื่องของกระบวนการสื่อสาร แต่เป็นเรื่องของกระบวนการทางจิตวิทยามากกว่า เพราะการพูดกับกลุ่มในโอกาสพิเศษเช่นนี้ มักเป็นการพูดสั้น ๆ ผู้พูดจะเลือกพูดอย่างไรก็ได้ โดยปกติก็จะไม่มีคนค้านหรือโต้แย้ง หรือพูดแทรก เพราะถือว่ากำลังได้รับเกียรติเป็นพิเศษอยู่ เพียงแต่ผู้พูดเตรียมการเล็กน้อยจนบอกกับตนเองได้ว่า อยากจะให้สาระว่าอย่างไร และอยากให้ตนฟังเกิดความรูสึกอะไร ก็สามารถพูดออกไปได้ โดยไม่น่ามีปัญหาอะไร ถ้าจะเปรียบไปแล้ว ก็ง่ายกว่าการพยายามจะเริ่มคุยกับคนแปลกหน้า การถูกสัมภาษณ์ หรือการอธิบายแนวคิดและทฤษฎีใหม่ ๆ

## สรุป

ข้อมูลนี้ได้พยายามใช้หลักการและแนวคิดของนักภาษาศาสตร์มาอธิบายปรากฏการณ์ของการสื่อสาร เพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจปรากฏการณ์การสื่อสารทั่วไป และเพื่อให้ผู้สื่อสารทุกคนมีทัศนคติที่ดีต่อการสื่อสาร และมีความมั่นใจในการสื่อสารของตน ตลอดจนเกิดแรงบันดาลใจ ที่จะพัฒนาการพูดของตนให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น ๆ ต่อไปจนสามารถใช้ภาษาได้อย่างดีในทุกกาลเทศะกับบุคคลที่มีสถานภาพทางสังคมและความสัมพันธ์กับผู้พูดต่างๆ กัน บรรลุวัตถุประสงค์ในการศึกษาได้เป็นอย่างดีทุกครั้ง

ทั้งนี้ ต้องตระหนักไว้เสมอว่า วัจนลีลาในการสื่อสารนั้น เป็นเรื่องเฉพาะตัวของทุกคน ซึ่งต่างก็มีอิสระที่จะเลือกพูดอะไร ด้วยกลวิธีอย่างไรก็ได้ จะให้สอดคล้องหรือไม่สอดคล้องกับบรรทัดฐานของสถานการณ์สื่อสารนั้น ๆ หรือไม่ก็ได้ และพร้อมกันนั้นก็ต้องตระหนักเช่นเดียวกันว่า ในการสื่อสารนั้น จะมีเป้าหมายที่เป็นผู้รับการสื่อสารอยู่ด้วยเสมอ การสื่อสารที่นับได้ว่ามีคุณภาพดีและมีประสิทธิภาพสูง ก็คือ การสื่อสารที่ทำให้เกิดความเข้าใจตรงกัน และเกิดมนุษยสัมพันธ์ที่ดีระหว่างผู้สื่อสาร และผู้รับการสื่อสาร

## เคล็ดลับการสื่อสารอย่างมืออาชีพ

**รูปร่าง :** แข็งแรง มีพลัง กระฉับกระเฉง เชื้อมั่น

**ศรีษะตรง คอตรง หลังตรง ขาตรง ไหล่ผึ่งผาย**

**อิริยาบถ :** มั่นคงแต่อ่อนไหว กระตือรือร้น กระฉับกระเฉง สมาธิ

**ยืนนั่งเดินตัวตรง (เว้นการค้อมเพื่อสัมมาคารวะ**

**รูปลักษณะ :** ประณีต ตัดสินใจได้ดี มีระเบียบ ความเป็นผู้นำ

**เครื่องแต่งกายสะอาด มีรสนิยม เหมาะกับกาลเทศะ และบุคคล**

**ลีลา แวดตา การสบตา :** มนุษย์สัมพันธ์กับคนอื่น ความมั่นใจในตนเอง ความเป็นผู้นำ

**ระดับสมาธิ ความสนใจ ความกระตือรือร้น อารมณ์ขัน**

**แจ่มใส สงบ พร้อมจะรับรู้ แสดงความสนใจใคร่รู้ จริงใจ**

**การพูด :** ความรู้ ความสามารถในการถ่ายทอด ความสนใจ ความมั่นใจ ความเป็นผู้นำ  
ความเข้าใจผู้อื่น ความประณีตในการคิด ความมีไมตรีและความมีน้ำใจ  
พูดได้ใจความและใจคน เรียบเรียงประเด็นชัด เลือกใช้คำเหมาะสม  
ไม่พูดข้างเดียวแต่รับฟังทั้งวจนและอวจนภาษาของกลุ่มสนทนา/ผู้ฟัง

**น้ำเสียง :** มนุษยสัมพันธ์กับคนอื่น ความมั่นใจในตนเอง ความเป็นผู้นำ  
ระดับสมาธิ ความสนใจ ความกระตือรือร้น อารมณ์ขัน ความเอื้อเฟื้อ  
พูดฉาดฉานชัดถ้อยชัดคำ เป็นจังหวะจะโคน เต็มปากเต็มคำ  
มีหางเสียง ดังพอเหมาะ ไม่เรงร้อนหรือยึดเกินไป