

## การสร้างเสน่ห์ให้ตนเอง

### อรนุช กาญจนประกร

คนเราทุกคนเกิดมาหวังจะเป็นที่รักของใครๆกันทั้งนั้นเพราะถ้าเลือกเกิดได้เราคงอยากเกิดเป็นคนที่สวยที่สุด คนที่หล่อที่สุด หรือคนที่ดูดีที่สุดจริงอยู่สิ่งเหล่านี้ไม่สามารถเกิดขึ้นได้กับทุกคนแต่ทุกคนสามารถจะสร้างเสน่ห์ให้กับผู้พบเห็นเพียงนาทีแรกที่เจอกันได้ไม่ใช่เรื่องยากเลยจริงๆ พร้อมจะเริ่มต้นสำรวจตนเองหรือยังถ้าพร้อมแล้วเริ่มกันเลย

1. รอยยิ้มพิมพ์ใจ ครั้งแรกที่เรารู้จักกับใครๆควรจะยิ้มให้เขาก่อนเพื่อแสดงความเป็นมิตรโดยรอยยิ้มนี้ต้องออกจากใจยิ้มที่ปาก ยิ้มที่ตา ไม่ต้องกังวลใจว่าเรายิ้มแล้วจะไม่สวยไม่หล่อ เพราะฟันไม่สวยหรือกลัวหน้าย่น ขอให้เข้าใจไว้ว่าทุกคนต้องการรอยยิ้มที่จริงใจ ต้องการมีมิตรภาพกันทั้งนั้น การยิ้มในครั้งนี่ถือว่าการสร้างใบเบิกทางที่ดี

2. มองโลกในแง่บวกแต่มองตามความเป็นจริง อาวุธร้ายที่ทำลายเสน่ห์ของคนเราคือการคิดร้ายพยายามคิดบวกเข้าไว้ถึงแม้บางครั้งเจอเหตุการณ์ที่คาดไม่ถึงว่าเราจะถูกคนนั้นคนนี่กระทำที่ไม่ดีหรือได้ยินคำพูดที่ไม่ดีถ้าเราพยายามคิดบวกแต่เขาไม่หยุดเราต้องหนีจากเขาให้ห่างเพราะคนบางคนคิดบวกไปแต่เขาเป็นคนพาล ก็อย่าอยู่ใกล้หรือพวกไม่มีสติไม่ฟังหรือไม่มีเหตุผลจงคิดว่าเราเปลี่ยนเขาไม่ได้อย่าไปเปลี่ยนเขาเลยวิธีการคือพยายามถอยออกจากตัวเขาจะดีกว่า

3. พุดจาไพเราะ ทุกคนต้องการคำพูดที่ไพเราะด้วยกันทั้งนั้นอย่าพูดคำหยาบคาย พุดจาด้วยคำสุภาพอ่อนโยน น้ำเสียงที่แสดงถึงความเป็นมิตรไม่พุดจากรรโชก ชมชู้ ว่าร้าย นินทา หรือทำให้ผู้อื่นเสียหายถึงแม้บางครั้งการพุดที่ไม่เจตนาก็ตามเพราะถ้าเจอคนที่เขาไม่เข้าใจ ไม่มีเหตุผล ไม่มีคุณธรรมอาจทำให้เราถูกมองว่าไปทำร้ายเขาได้ทั้งๆที่เราไม่ตั้งใจ จงเตือนตนเองเสมอว่าอย่าพุดเพราะความค่อนงปากเท่านั้น จงมีสติทุกครั้งทีพุดออกมา เพราะไม่มีใครเข้าใจและพร้อมจะให้อภัยเราตลอดเวลา

4. ต้องมีมารยาทเพราะเป็นสิ่งสำคัญที่ต้องเรียนรู้ การมีมารยาทดี คือการแสดงมารยาทตามที่สังคมยอมรับและนับถือ การมีมารยาทสามารถช่วยให้เรามีความสัมพันธ์ที่ดีขึ้นกับคนอื่นและคนที่เราต้องการจะได้พบเจอ บางขั้นตอน ต้องอาศัยความพยายามในการพัฒนาฝึกฝนมารยาทของตนเองให้ดีขึ้น เพื่อให้เกิดความคุ้นชินกับมารยาทพื้นฐาน เช่น มารยาทในการไหว้ มารยาทในการรับประทานอาหาร การโทรศัพท์ มารยาทในที่ทำงาน มารยาทในที่ประชุม มารยาทในการเข้าสังคม เป็นต้น การเป็นคนสุภาพกับผู้อื่นเป็นจุดเริ่มต้นที่ดีเสมอ มารยาทที่ดีสื่อถึงการให้เกียรติผู้อื่นอย่าคิดเพียงแค่ว่าเราอายุมากแล้วจึงไม่จำเป็นต้องรักษามารยาทกับคนที่อายุน้อยกว่าถ้าคุณคิดแบบนี้ถือว่าคุณคิดผิดเพราะการรักษามารยาทควรมีกับคนทุกเพศ ทุกวัย ทุกอายุ และทุกอาชีพ

5. ต้องมีกาลเทศะ คือการรู้จักควรไม่ควรในทุกที่ทุกเวลาถือเป็นสิ่งสำคัญมากอีกประการหนึ่ง ไม่ว่าจะป็นคำพูด การกระทำ เปรียบเสมือนการสำรวจร่างกาย วาจา ใจ ให้อยู่ในสิ่งที่พอดีไม่แสดงความต้องการอยากได้ อยากมี อยากเป็น หรือรู้สึกชอบ ไม่ชอบ ออกมาเพราะสิ่งเหล่านี้จะแสดงออกมาทางสีหน้าและแววตาปรากฏให้คู่สนทนาได้เห็นถึงแม้คุณพยายามอธิบายเหตุผลที่ดูแล้วไม่ใช่ความจริงเลยก็ตาม เขาเหล่านั้นจับถึงความผิดปกติในน้ำเสียงนั้นได้ จงพยายามอดทน แต่ถ้าเลี้ยงไม่ได้ก็ควรยิ้มเฉยๆจะดีกว่า เพราะคำพุดที่คุณพุดออกจากใจไปนั้นมันได้ทำร้ายจิตใจคู่สนทนาของคุณไปเรียบร้อยแล้ว

6. การแต่งกายที่เหมาะสม น่าสนใจ เริ่มตั้งแต่การแต่งกายต้องรู้จักข้อบกพร่องของตนเอง ควรแต่งกายให้สุภาพเหมาะสมกับงาน เวลา และสถานที่ รู้จักปกปิดปมด้อยข้อบกพร่องของร่างกายเพื่อสะกดสายตาของผู้พบเห็น เพราะการแต่งกายที่เหมาะสมนั้นจะแสดงให้เห็นความคิด ความรู้ ตลอดจนมารยาทสังคมถือเป็นสิ่งที่ต้องศึกษาให้ตรงกับตัวเรามากที่สุด คือ ใส่แล้วต้องมั่นใจ ใส่แล้วต้องมีคนชม ใส่แล้วเสริมให้เราดูดีในทุกสายตาที่มองมาที่เรา อาจไม่โดดเด่นแต่ดูดีก็มีชัยไปกว่าครึ่งแล้ว

7. มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีพูดคุยทักทายจดจำชื่อเขาเหล่านั้นได้เมื่อเวลาที่คุมหักทายเขามันจะทำให้เขาสนใจคุณขึ้นมาทันที เพราะคุณมีความช่างสังเกต ให้ความสำคัญเกี่ยวกับรายละเอียด ช่างจดช่างจำ หรือที่เรียกว่าให้ความสำคัญกับเขา จะเป็นการสร้างความประทับใจให้กับเขาเพราะเขาจะรู้สึกว่าเขาเป็นบุคคลที่มีค่าและน่าสนใจ

8. อ่อนน้อมถ่อมตนเป็นนิจ สังคมสมัยนี้ทุกคนคิดว่าการเป็นผู้รู้ ผู้ยิ่งใหญ่ ต้องอวดภูมิรู้ แต่จริงๆ แล้วยิ่งรู้เยอะ ยิ่งมีความสามารถมาก ก็ยิ่งอ่อนน้อม จะสังเกตได้ว่าบุคคลที่มีชื่อเสียงหลายๆ คนเป็นผู้ประสบความสำเร็จในชีวิตในทุกๆ ด้าน เมื่อเวลาที่มีการสัมภาษณ์เขาเหล่านั้นจะพูดออกมาลักษณะที่ชวนฟังคือ ไม่ยกตนข่มท่าน ไม่โอ้อวด ไม่ชี้ไม้ แสดงถึงความสุภาพอ่อนโยนน่าคบหา น่าเข้าใกล้ตลอดเวลา

9. การเดิน การนั่ง การยืน สิ่งเหล่านี้ทั้งชายและหญิงต้องระวังตนเองเสมออย่าปล่อยตัวเองตามธรรมชาติ เช่น ไม่ควรแกว่งแขนออกนอกลำตัวอย่างแรงเวลาเดินไม่ควรยกไหล่ ไม่เดินขาถ่าง ไม่เดินไปเต็นไป เวลานั่งควรนั่งสุภาพไม่ยื่นขา กางขาออก เวลายืนควรมีกริยาที่สง่างาม ที่สำรวมตลอดเวลา

10. การสบสายตาคู่สนทนา ถือเป็น การต่อยอดการสนทนาเป็นการแดงออกถึงความสนใจของคู่สนทนา การดึงดูคู่สนทนาให้สนใจมาที่เราเพียงผู้เดียวหรืออาจมีการพยักหน้ารับเบาๆ (อย่าเยอะมากนะ) เพื่อช่วยให้ลดความตึงเครียด เกิดความรู้สึกผ่อนคลายอยากจะทำด้วยนานๆ

11. ข้อสุดท้ายคือการมีอารมณ์ขัน ไม่ว่าจะหญิงหรือชายควรสร้างอารมณ์ขันเพื่อลดความตึงเครียดในการสนทนา สิ่งเหล่านี้ไม่จำเป็นต้องมีหน้าตาที่ สวย หล่อ แต่อย่างไร เราสร้างมันขึ้นมาได้เพราะสังคมทุกวันนี้มีแต่ความตึงเครียดไม่ว่าจะทำงาน ภาวะทางเศรษฐกิจ โรคภัยไข้เจ็บ โควิด-19 ส่งผลกระทบต่อจิตใจทั้งสิ้น การเป็นมีอารมณ์ขันจะช่วยทำให้เราสุขภาพจิตดีจนทำให้คนอยากอยู่ใกล้ๆ ตลอดเวลา

สิบเอ็ดข้อกับการสร้างเสน่ห์ให้กับตนเองไม่ใช่เรื่องยากเลยใช่ไหม เราลองสร้าง ลองฝึกฝน และลงมือกระทำ เพื่อเสน่ห์ที่จะเกิดขึ้นทั้งจากภายในสู่ภายนอก เพราะบางครั้งความสวย ความหล่อ ก็ไม่ใช่สิ่งที่ตัดสินว่าจะมีคนอยากคบหาสมาคมด้วย ถ้าเขาเหล่านั้นขาดเสน่ห์ในตนเองแต่เราสร้างเสน่ห์ในตนเองได้ เราก็จะเป็นที่รักของทุกคนตลอดไป

