

## เทคนิคการสร้างภาพลักษณ์ของตนเอง (Self-Image) ให้ประทับใจ



บทความโดย : อารภรณ์ ภูวิทย์พันธุ์

อีเมล : p\_arporn11@yahoo.com

คุณเข้าใจคำว่าภาพลักษณ์ของตนเอง (Self Image) มากน้อยแค่ไหน และคุณคิดว่าภาพลักษณ์ของตนเองมีความสำคัญบ้างหรือไม่ ก่อนอื่นเรามาทำความเข้าใจความหมายของคำว่าภาพลักษณ์กันก่อนดีกว่า ภาพลักษณ์ของตนเอง (Self Image) หมายถึง บุคลิกลักษณะ ความสามารถหรือสิ่งที่คุณเป็นและแสดงออกมา ซึ่งจะส่งผลต่อการรับรู้ของผู้พบเห็นเกี่ยวกับลักษณะ บุคลิกภาพ และศักยภาพของคุณ

ภาพลักษณ์ของตนเองสำคัญไฉน...หลายคนอาจคิดไม่ถึงว่าภาพลักษณ์ของตนเองเป็นสิ่งสำคัญมาก จนทำให้ไม่ใส่ใจและไม่ดูแลตนเอง โดยไม่สนใจว่าคนอื่นจะมองหรือคิดอย่างไร คุณรู้ไหมว่าภาพลักษณ์ที่ไม่ดีจะส่งผลต่อการติดต่อประสานงาน การขอความร่วมมือและความช่วยเหลือต่าง ๆ จากบุคคลอื่น การที่คุณมีภาพลักษณ์และการแสดงออกที่ดี จะเป็นเสน่ห์ที่ดึงดูดใจให้ผู้พบเห็น หรือคนที่ติดต่อด้วยอยากเข้าใกล้ อยากให้ความร่วมมือและความช่วยเหลือกับคุณเอง ในที่สุดจะนำคุณไปสู่ความสำเร็จในหน้าที่การงานที่คุณได้รับการยอมรับ การสนับสนุน ความร่วมมือช่วยเหลือจากทั้งลูกค้า หัวหน้างาน เพื่อนร่วมงาน ลูกน้อง และคนรอบข้างของตัวเอง

ดังนั้นการสร้างภาพลักษณ์ของตัวเองจึงเป็นที่สิ่งสำคัญ แบบว่าภาพลักษณ์ดีมีชัยไปกว่าครึ่ง ทั้งนี้การทำให้ภาพลักษณ์ของตนเองดูดีและเป็นที่น่าสนใจแก่ผู้พบเห็นนั้นไม่ยาก หากคุณคิดจะปรับเปลี่ยนตัวเองเพื่อให้คุณมีบุคลิกภาพและภาพลักษณ์ที่ดี ดังต่อไปนี้

### การจัดแต่งทรงผม เสื้อผ้า และใบหน้า

คนทำงานหลายคนอ้างว่าไม่มีเวลาที่จะใส่ใจต่อการจัดแต่งทรงผม เสื้อผ้า และใบหน้า คุณเชื่อไหมว่าบางคนเดินเข้ามาทำงาน ผมเผ้ายุ่งเหยิง เสื้อผ้าดูเหมือนไม่ได้รีด ใบหน้าดูมอมแมมหรือไม่ชวนมอง ภาพที่พบเห็นเหล่านี้เป็นภาพที่ไม่น่าดูและไม่มีเสน่ห์ชวนให้อยากพูดคุยหรือช่วยเหลือเอาซะเลย ดังนั้นขอให้คุณเริ่มเอาใจใส่กับเรื่องเหล่านี้ โดยการจัดแต่งทรงผมให้ดูเหมาะสม การสวมเสื้อผ้าที่สะอาดและถูกกาลเทศะ รวมทั้งการดูแลใบหน้าให้สดใส ถ้าเป็นผู้หญิงอาจแต่งหน้าให้ดูสวยงาม แต่ถ้าเป็นผู้ชายควรโกนหนวดเคราให้เรียบร้อยแลดูสะอาดอยู่เสมอ เพราะสิ่งเหล่านี้จะเป็นภาพลักษณ์ภายนอกของคุณที่จะทำให้ผู้พบเห็นเกิดความประทับใจและอยากเข้ามาพูดคุย หรือติดต่อสมาคมด้วย

### การเดิน การนั่ง และการยืน

ท่วงท่าในการแสดงออกไม่ว่าจะเป็นการเดิน การนั่ง และการยืนเป็นสิ่งสำคัญมากต่อบุคลิกภาพที่คนอื่นมองคุณเอง ขอให้คุณสำรวจว่าคุณมีท่าเดิน ท่านั่ง และท่ายืนอย่างไร คุณไม่ควรเร่งรีบเดิน หรือเดินแบบปลงชีวิต หรือเดินแบบห่อตัว รวมทั้งยืนและนั่งหลังค่อมหรือเชิดหน้าจิกนินไป ดิฉันขอเสนอแนะว่าคุณควรจะมีท่าเดิน นั่งและยืนให้สง่า หลังตรง เวลาเดินให้แขนแกว่งไปมาอย่างพอเหมาะ คุณเชื่อไหมว่าท่วงท่าที่แสดงออกมาไม่ว่าจะเป็นการเดิน การนั่ง และการยืนสามารถบ่งบอกถึงบารมีหรือตำแหน่งหน้าที่การงานของคุณได้

## การใช้น้ำเสียง และคำพูด

เสน่ห์ที่ดึงดูดใจให้คุณเป็นคนน่าคบหา ก็คือ การพูด พบว่าคำพูดสามารถทำให้เปลี่ยนจากมิตรเป็นศัตรู และเปลี่ยนจากศัตรูไปเป็นมิตรได้ ดังนั้นคุณควรจะใช้คำพูดที่ไพเราะ สุภาพ ถูกกาลเทศะ คุณไม่ควรใช้คำพูดที่ก้าวร้าวหรือดูถูกผู้อื่น รวมทั้งการใช้น้ำเสียงและจังหวะในการพูดสื่อสารกับคนอื่น ควรจะมีจังหวะจะโคนเพื่อจูงใจและเชิญชวนให้ผู้ฟังสนใจและมีความคิด ความรู้สึกคล้อยตามในสิ่งที่พูด ขอให้คุณตระหนักไว้เสมอว่า คำพูดที่คุณพูดอย่างสุภาพ ไพเราะ และถูกต้องตามกาลเทศะนั้นจะทำให้คุณเองมีเสน่ห์ชวนพูดคุยด้วย ทำให้ผู้ฟังมีความรู้สึกเป็นกันเองและเป็นมิตรด้วย นอกจากนี้คำพูดและน้ำเสียงยังสามารถทำนายถึงนิสัยคุณได้อีกด้วย เช่น คนที่พูดเร็ว จะมีนิสัยใจร้อน รีบเร่งทำงานให้เสร็จ ส่วนคนที่พูดช้า แบบค่อย ๆ เรียบเรียงคำพูดนั้น จะเป็นคนที่คิดและทำอะไรช้าตามไปด้วย

## คุณลักษณะส่วนบุคคล

คุณลักษณะส่วนบุคคล หรือ Personal Attribute เป็นทัศนคติ ความคิด ความเชื่อ หรือแรงจูงใจที่มีอยู่ภายในตัวคุณเองซึ่งเป็นสิ่งที่คุณมีและถูกปลูกฝังจนติดเป็นนิสัย คุณลักษณะส่วนบุคคลจึงจัดได้ว่าเป็นภาพลักษณ์ที่คนอื่นมองตัวคุณอย่างหนึ่ง ผู้ที่มีคุณลักษณะส่วนบุคคลที่ดีจะทำให้คนอื่นอยากเข้าใกล้ อยากคบหาและพูดคุยด้วย คุณลักษณะส่วนบุคคลที่สำคัญและขอแนะนำ ได้แก่

- การควบคุมอารมณ์และความเครียด การแสดงกิริยา คำพูด แลพฤติกรรมอย่างเหมาะสมเมื่อคุณเผชิญกับสภาวะความเครียดและปัญหาที่รุมเร้าคุณอยู่ตลอดเวลา ซึ่งจะทำให้คุณมีจิตใจที่สงบ มีสติรู้ว่าควรจะทำอย่างไรกับปัญหาด้วยวิธีการใด
- การมองโลกในแง่ดี เป็นการคิด ทำ และพูดแต่สิ่งดี ๆ และสร้างสรรค์กับตนเอง และผู้อื่น ไม่มองตนเองและคนอื่นในแง่ไม่ดี มีความมั่นใจและศรัทธาในตนเองและผู้อื่นอย่างจริงใจ คนที่มองโลกในแง่ดีจะทำให้มีเสน่ห์ชวนอยู่ใกล้ด้วย เนื่องจากเวลาที่พูดคุยด้วยแล้วจะรู้สึกสบายใจ รู้สึกว่าชีวิตนี้ยังมีหวัง
- ความกระตือรือร้น เป็นภาพลักษณ์ที่เห็นได้จากพฤติกรรมการแสดงออกถึงความรู้สึกตื่นตัวและชวนขวายที่จะเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ อยู่เสมอ รวมทั้งมีความมุ่งมั่นที่จะทำงานให้ประสบผลสำเร็จ ภาพลักษณ์ของคนที่

ความกระตือรือร้นย่อมจะทำให้ได้รับความไว้วางใจให้ทำงานหรือโครงการพิเศษ หรืองานที่เพิ่มมูลค่าให้กับตนเองมากกว่าภาพลักษณ์ของคนที่ไม่กระตือรือร้นในชีวิตการทำงาน

- การรักษาความลับ ภาพลักษณ์ของคนที่สามารถรักษาความลับได้นั้นจะต้องเป็นคนที่รู้จักแยกแยะข้อมูลที่ควรพูดหรือไม่ควรพูดได้อย่างถูกต้อง เหมาะสมตามระดับของบุคคลต่าง ๆ ทั้งภายในและ/หรือภายนอกหน่วยงาน
- ความเชื่อมั่นในตนเอง สังเกตเห็นได้จากการแสดงออกถึงความเชื่อมั่นในสิ่งที่ตนเองคิด ทำ และพูดว่าเป็นสิ่งที่ถูกต้องเหมาะสม และมีข้อมูลและเหตุผลมาสนับสนุน ภาพลักษณ์ของคนที่มีความเชื่อมั่นในตนเองนั้นย่อมได้รับการยอมรับและไว้วางใจแก่ผู้ที่เกี่ยวข้องด้วย และพวกเขาจะปฏิบัติตามในสิ่งที่คุณคิดและพูดอย่างมั่นใจ
- การมีกาลเทศะ การรู้ว่าอะไรควรทำ ไม่ควรทำ หรือควรพูดในเรื่องใด และสถานการณ์ใด จัดได้ว่าเป็นภาพลักษณ์อย่างหนึ่งซึ่งเป็นการรู้จักการวางตนให้เหมาะสมกับกลุ่มคน เวลา สถานการณ์ จังหวะ และโอกาส พูดง่าย ๆ ว่าเป็นคนที่มีกาลเทศะ พบว่าคนที่มีกาลเทศะจะเป็นเสน่ห์อย่างหนึ่งที่ทำให้ผู้ใหญ่หรือคนที่พบเห็นเอ็นดู เป็นที่รักและได้รับความร่วมมือ ความช่วยเหลือจากผู้อื่น

ดังนั้นภาพลักษณ์ของตนเอง (Self Image) ที่ดูดีเสมอไม่ว่าจะเป็นเรื่องของทรงผม เสื้อผ้า ใบหน้า การมีท่าทาง ยืน และเดินที่งามสง่า รวมทั้งพฤติกรรมการแสดงออกถึงคุณลักษณะส่วนบุคคลที่เหมาะสม จะทำให้คุณเป็นผู้หนึ่งที่มีเสน่ห์และชวนให้คนอื่นอยากให้ความร่วมมือ และช่วยเหลือในกิจการงานของคุณ