

เทคนิคการแต่งกายดี

นิภาภรณ์ เก่งนำชัยตระกูล
แผนกวิชาผ้าและเครื่องแต่งกาย

เสื้อผ้าเครื่องแต่งกายที่ดี และเหมาะสมเป็นสิ่งที่คนทุกคนต้องการ เพราะการแต่งกายให้เหมาะสมกับรูปร่าง โอกาส สถานที่ และกิจกรรม นั้น มีส่วนช่วยปรับปรุงภาพลักษณ์ที่ดีขึ้น ส่งผลต่อความรู้สึกที่ดีต่อตัวเอง ก่อให้เกิดความมั่นใจ ดังนั้นการแต่งกายที่ดี ควรจะต้องสำรวจตัวเองว่าการแต่งกายของเราเป็นอย่างไร แบบใดเหมาะสมกับรูปร่าง และบุคลิกของตนเอง และมีส่วนดีที่ควรส่งเสริมให้เด่นชัด สะดุดตาตรงส่วนใด หรือมีส่วนบกพร่องที่ควรอำพรางไม่ให้เป็นที่สนใจตรงส่วนใด มีรูปร่าง ใบหน้าและลักษณะท่าทางเฉพาะตัวอย่างไร มีฐานะทางเศรษฐกิจสังคมอย่างไรและอยู่ในวัยใด เพื่อทำให้การแต่งกายของผู้นั้น ดูดีและมีความมั่นใจ ในการที่จะเลือกเสื้อผ้าที่เหมาะสมกับบุคลิกของตนเอง

หลักสำคัญของการแต่งกายให้ดูดี

การแต่งกายให้ดูดี มีหลักสำคัญดังนี้

ความเรียบร้อย เสื้อผ้าที่นำมาสวมใส่ต้องมอดูเรียบร้อย ไม่ยับยู่ยี่ ตะเข็บขาด กระจุกหลุด จะทำให้ผู้สวมใส่เสื้อผ้าที่เรียบร้อย มีความรู้สึกมั่นใจ ช่วยส่งเสริมบุคลิกให้ดูดียิ่งขึ้น ความเรียบร้อยของเสื้อผ้าไม่เพียงแต่จะอยู่ที่เสื้อผ้าชั้นนอกเท่านั้น เสื้อชั้นในก็มีความสำคัญเช่นกัน โดยเฉพาะผู้หญิงถ้าสวมเสื้อชั้นนอกบาง เช่น เสื้อที่ตัดด้วยผ้าไนลอน ผ้าป่าน ผ้าชีฟอง ควรสวมเสื้อชั้นในชนิดเต็มตัว หรือสวมเสื้อทับ ส่วนกระโปรงชั้นในก็ควรให้ได้สัดส่วนกับกระโปรงชั้นนอก ไม่สั้นหรือยาวเกินไป

ความสะอาด ความสะอาดเป็นรากฐานที่แท้จริงของความงาม ดังนั้นเสื้อผ้าที่สวมใส่ต้องหมั่นซักให้สะอาดไม่ใส่เสื้อผ้าชุดเดียวกันซ้ำ 2-3 วัน นอกจากนั้นขณะที่สวมใส่ต้องระวังไม่ให้เปื้อนฝุ่น โคลน น้ำหวาน กาแฟ หรือเศษอาหารต่าง ๆ

ความเหมาะสม การเลือกแบบ สี ลวดลายและชนิดของเสื้อผ้าให้เหมาะสมกับรูปร่างและวัยนั้น เป็นสิ่งสำคัญที่จะทำให้ผู้สวมใส่เสื้อผ้าแต่งกายดูดี

ดังนั้นสิ่งที่ควรระมัดระวังในการเลือกแบบเสื้อผ้าให้เหมาะสมกับรูปร่าง คือ เส้นกรอบนอกของเสื้อผ้า เพราะเป็นส่วนสัมพันธ์โดยตรงกับรูปร่าง ซึ่งจะเห็นได้ว่าเป็นสิ่งที่เราสามารถมองเห็นก่อนส่วนประกอบอื่น ๆ บนเสื้อผ้า การเลือกแบบเสื้อผ้าให้เหมาะสมกับรูปร่างนั้นจะต้องระวังเรื่องของสมัยนิยม ดังนั้นผู้ที่รูปร่างที่มีส่วนบกพร่อง ควรพิจารณาเลือกแบบเสื้อผ้าที่เหมาะสมกับรูปร่าง เพื่อช่วยให้เกิดความมั่นใจในตนเองมากยิ่งขึ้น

เสื้อผ้าที่เหมาะสมกับคนรูปร่างผอมสูง

การเลือกแบบเสื้อผ้า ควรเลือกเสื้อผ้าตัวหลวม ควรเลือกแบบที่สอดคล้องเสื้อไว้ด้านในกระโปรงหรือกางเกง เสื้อผ้าที่สวมใส่ควรจะต้องต่างกัน เพราะการมองภาพรวมทั้งรูปร่าง ทำให้ลดความสูงลง และเพิ่มความอ้วนได้ ควรเลือกแบบเสื้อผ้าลักษณะของเส้นส่วนบนและส่วนล่างแคบ ตรงกลางกว้างหรือเส้นลักษณะตามขวาง ลักษณะปกเสื้อ ควรจะเป็น ปกเชิ้ต ปกบัวตั้ง ปกคลับ ปกผูกโบ ลักษณะแขนเสื้อควรเป็นแขนพองส่วนบน แขนทรงโคน กระโปรงหรือกางเกง ควรเป็นทรงปลายบานสั้นจะเหมาะกว่าทรงปลายแคบยาว กระโปรงจีบรูศรรอบเอว กระโปรงย้วยวงกลม กางเกงปลายบาน มีการตกแต่งที่ชายกระโปรงหรือปลายขาจากกางเกง กระโปรงสั้นมีผลทำให้มองดูเตี้ยและอ้วนกว่าความเป็นจริง

การเลือกเนื้อผ้า เพื่อให้เหมาะกับรูปร่าง ควรพิจารณาเลือกผ้าหนาๆ มีน้ำหนักเบา ถึงปานกลาง ไม่ควรเลือกผ้าที่มีน้ำหนักมากจนเกินไป เพราะจะทำให้แนบเนื้อ และมองเห็นความผอมของรูปร่างมากขึ้น และควรเลือกเนื้อผ้าที่มีความมันวาว เนื้อผ้าที่ควรเลือกใช้ ได้แก่ ผ้ากำมะหยี่ขน ผ้าไหมเนื้อมันวาว ผ้ายืด และผ้าทอเนื้อหยาบเส้นด้ายใหญ่

การเลือกลายผ้า ควรเลือกผ้าที่มีลักษณะแนวตามขวาง สีอ่อน แต่ควรระวังเรื่องความกว้างของลาย จะต้องสัมพันธ์กับความสูงของแต่ละบุคคลด้วย ควรหลีกเลี่ยงลายแนวตั้งตามยาวของลำตัว ซึ่งจะทำให้มองดูผอมและสูงมากยิ่งขึ้น

เครื่องประดับ ควรสวมสายสร้อยติดคอ กำไลข้อมือหลาย ๆ ชิ้น ต่างหูที่แปะติดหู หรือต่างหูที่ห้อยไม่ยาวนักจะดูดี

เสื้อผ้าที่เหมาะสมกับคนรูปร่างอ้วนเตี้ย

การเลือกแบบเสื้อผ้า ควรเลือกแบบเสื้อที่ไม่ต้องสอดชายเสื้อไว้ในกระโปรงหรือกางเกง แต่ควรสวมเสื้อทับกระโปรงหรือกางเกง และความยาวเสื้อให้ต่ำกว่าเอวเล็กน้อย ซึ่งจะทำให้ดูสูงขึ้นกว่าความเป็นจริง เสื้อผ้าไม่หลวมหรือคับจนเกินไป ควรสวมเสื้อผ้าที่เป็นสีเดียวตลอดทั้งตัว และควรเลือกเสื้อผ้าที่มีลักษณะของเส้นตามยาวกับลำตัวส่วนบนและส่วนล่างกว้าง ตรงกลางแคบ ลักษณะคอเสื้อเป็นคอตัววี คอรูปหัวใจ คอกลมกว้าง หรือคอตัวยู (เหมาะกับ คอสั้นซึ่งจะทำให้มองดูคอขาว) ลักษณะแขนเสื้อควรเป็นแบบเรียบแขนยาว กระโปรงหรือกางเกงควรเป็นทรงตรงยาว จะทำให้มองดูสูงโปร่งมากขึ้น

การเลือกเนื้อผ้า เพื่อให้เหมาะกับรูปร่างจะต้องเลือกผ้าที่ใช้ในการตัดเย็บด้วยความระมัดระวัง เพราะเนื้อผ้าหนาจะมีปัญหาสำหรับบุคคลรูปร่างอ้วนทำให้มองดูทะอะ อ้วนขึ้นและเตี้ยกว่าความเป็นจริง เนื้อผ้าที่ควรเลือกใช้ ได้แก่ ผ้าลินิน ผ้าฝ้าย ผ้าฝ้ายผสม ซึ่งมีลักษณะเนื้อผ้า

ไม่หนาหรือบางจนเกินไป ทอด้วยเส้นด้ายเรียบ เนื้อแน่น ละเอียด ควรหลีกเลี่ยงเนื้อผ้าที่มีความ
สัมผัสมันวาว

การเลือกลายผ้า ควรเป็นลายผ้าที่มีลักษณะแนวตั้งตามยาวลำตัว ความกว้างของลายไม่
กว้างมาก สีของลวดลายกลมกลืนจะเหมาะกว่าสีตัดกัน และสีส่วนใหญ่ควรเป็นสีเข้มและส่วน
น้อยควรเป็นสีอ่อน จะทำให้ดูกลมกลืน หรืออาจเป็นผ้าพื้นก็ได้ ควรหลีกเลี่ยงผ้าลายขวางขนาดใหญ่
ตาใหญ่ ดอกใหญ่

เครื่องประดับ ควรสวม สร้อยไข่มุก ใส่กับเสื้อเรียบ ๆ ก็ช่วยขับผิวได้แถมทำให้ดูดีอีก
ต่างหาก หรือใส่ลูกปัดหินสีก็ได้ยังอินเทรนด์อยู่

สำหรับผู้ที่มีรูปร่างบอบบางเป็นบางส่วน

การแต่งกายให้ดูดี สำหรับผู้ที่มีรูปร่างบอบบางเป็นบางส่วน สามารถทำได้ด้วยตัวเอง โดยหา
ข้อบกพร่องของตนเองว่าอยู่ส่วนใดของร่างกาย แล้วพิจารณาเลือกแบบเสื้อผ้าให้เหมาะสมกับรูปร่าง ก็จะทำ
ให้เราสามารถสวมใส่เสื้อผ้าได้อย่างมั่นใจและดูดียิ่งขึ้น

คอสั้น ควรสวมเสื้อคอวี คอกกลมกว้าง คอตัวยู หรือเสื้อมีปกในตัวแบบแบนราบ ถ้าเป็นเสื้อ
คลุมตัวยาว ไม่มีปก สวมสร้อยคอเส้นยาวปานกลาง ห้อยจี้ขนาดเล็ก

คอยาว ควรสวมเสื้อปกตั้ง ปกเช็ด ปกตลบ ปกผูกโบ(ซิดคอ) หรือทำเสื้อคอปีน คอกกลมซิดคอ
ถ้าสวมสร้อยคอเส้นสั้นซิดคอ ห้อยจี้ขนาดใหญ่

ไหล่กว้าง ควรสวมเสื้อคอวี คอกกลม แขนแรกแล่น แขนเสื้อแบบเรียบ ๆ แขนเสื้อปักข้างควา ไม่
ต้องเสริมไหล่ หรือเสริมไหล่บาง ๆ

ไหล่แคบ ควรสวมเสื้อคอปาด ปกกลาสี เสื้อแขนงูด แขนมีจีบรัดหัวแขน ต้องเสริมไหล่หนา มี
การตกแต่งช่วงไหล่ในแนวขวางด้วยการเย็บเกล็ด การเย็บแทรกลูกไม้ หรือตกแต่งด้วยอินทนูที่ไหล่

อกใหญ่ ควรสวมเสื้อแบบเรียบ สีเข้ม ผ้าเนื้อหนา คอเสื้อควรเป็นเสื้อคอวี คอกกลมหรือคอกอู แขน
เสื้อเป็นแบบเรียบ ๆ สีเข้ม

อกเล็ก ควรสวมเสื้อคอถ่วง คอกกลมกว้างมีระบายรอบคอเสื้อ ปกผูกโบ หรือทำคอปกใหญ่เพิ่ม
ความหนาบริเวณแนวอก ทำกระเป๋าบริเวณหน้าอก มีการตกแต่งบริเวณอกด้วยการจีบรัดหรือระบาย จับจีบ
สมี้อบริเวณบ่าหน้าถึงแนวอก แขนเสื้อควรยาวเสมอแนวอกมีจีบระบายปลายแขน

เอวใหญ่ ควรสวมเสื้อผ้าตัวหลวมเข้ารูปเล็กน้อย กระโปรงหรือกางเกงทรงตรง ควรสวมเสื้อนอกคลุมทับ หรือเสื้อสูท ชายเสื้อเว้าต่ำจากแนวเอว

หน้าท้องใหญ่ ควรสวมเสื้อตัวนอกคลุมทับตัวขาว เพื่อปิดหน้าท้อง หรือสวมเป็นเสื้อสูท ผ้าควรเป็นสีเข้ม เนื้อหนา มีน้ำหนัก กระโปรงทรงปลายบาน หรือกระโปรงจิบรูปเล็กน้อย

ต้นขาใหญ่ ควรสวมกระโปรงหรือกางเกงทรงตรง เลือกผ้าเนื้อหนา สีเข้ม ตัดกระโปรงทรงปลายบาน กระโปรงแยกชั้น จีบรอบตัว หรือจีบกระทบ ความยาวให้คลุมเข่า

ขาตัน ควรสวมกระโปรงสั้นเหนือเข่า หรือคลุมเข่า ควรเป็นกระโปรงและกางเกงเอวสูง เลือกลายผ้าแนวตั้ง ลักษณะกระโปรงทรงสอบ และกางเกงทรงแคฟ

นอกจากรูปร่างแล้ว สิ่งที่ต้องคำนึงถึง คือ ลักษณะท่าทางอันเป็นแบบเฉพาะตัวของแต่ละบุคคล การแต่งกายที่ถูกต้องตามกาลเทศะ และลักษณะท่าทางของผู้หญิงทั่วไป แบ่งเป็น 4 ลักษณะ คือ

ผู้หญิงแบบเรียบร้อย สุภาพ จะสวมเสื้อที่ทำด้วยผ้าเนื้อนุ่มบางได้ดี สีควรเป็นสีอ่อน ใช้สีแก่เฉพาะตรงที่ต้องการตกแต่ง ไม่ควรใช้ผ้าลายหรือผ้าดอกโต ๆ เสื้อผ้าควรตกแต่งโดยการจีบระบาย ดัดลูกไม้

ผู้หญิงแบบแข็งแรงเป็นนักกีฬา ควรใช้ผ้าสีเข้ม เนื้อหนา แบบเรียบ ๆ ห้ามใช้ผ้าลายดอกโต ๆ เสื้อผ้ามีจีบระบายและผ้าเนื้อบางเบา

ผู้หญิงแบบเก๋ ฉูดฉาด ใช้ผ้าได้ทุกชนิด ทุกสี แต่ควรดูให้เข้ากับผิวพรรณด้วย

ผู้หญิงแบบขริบ ควรสวมเสื้อผ้าแบบเรียบ ไม่สะอูดตา สีอ่อนเรียบ ๆ เหมาะกว่าสีฉูดฉาด

ผู้เรียบเรียงข้อมูลหวังว่าบทความทางวิชาการนี้ คงเป็นประโยชน์ต่อสาว ๆ ที่รักการแต่งตัว ที่มีรูปร่างผอมสูง อ้วนเตี้ย หรือผู้ที่มีรูปร่างบกร่องเป็นบางส่วน จะได้รับความรู้ในการเลือกสวมใส่เสื้อผ้าได้เหมาะสมกับรูปร่าง และมีความมั่นใจในการแต่งกายได้อย่างถูกต้องและดูดีขึ้น

A decorative border of palm trees surrounds the text. The border consists of a top row of 15 palm trees, a bottom row of 15 palm trees, and two vertical columns of 15 palm trees each on the left and right sides.

เอกสารอ้างอิง

เกสร สุนทรเสรี. งานเสื้อผ้าและการแต่งกาย. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช, 2536.

วินิตกร สอนพรนทร์. รูปร่างและการปรับแบบตัด. กรุงเทพฯ : ซีเอ็ดดูเคชั่น, 2547.

<http://statcounter.com/drunaly>