BOOK MAKER

เพราะชีวิตไม่ได้โรยด้วยกลีบกุหลาบ
แต่ผู้หญิงที่ใช้ชีวิตอย่างชาญฉลาด
สามารถเอาตัวรอดได้ทุกสถานการณ์

ผู้หญิงโง่
เป็นเหยื่อของ
ผู้ชายฉลาด
ผู้ชายฉลาด
เป็นเหยื่อของ
ผู้หญิงแกล้งโง่



นางสาวพอใจ

ผู้หญิงโง่
เป็นเหยื่อของ
ผู้ชายฉลาด

ผู้ชายฉลาด
เป็นเหยื่อของ
ผู้หญิงแกล้งโง่



นางสาวพอใจ

ผู้หญิงโง่เป็นเหยื่อของผู้ชายฉลาด ผู้ชายฉลาดเป็นเหยื่อของผู้หญิงแกล้งโง่
โดย นางสาวพอใจ

ราคา 220 บาท

สงวนลิขสิทธิ์ พ.ศ. 2561
ห้ามลอกเลียนแบบไม่ว่าส่วนหนึ่งส่วนใดของหนังสือเล่มนี้นอกจากจะได้รับอนุญาต

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ
นางสาวพอใจ.
ผู้หญิงโง่เป็นเหยื่อของผู้ชายฉลาด ผู้ชายฉลาดเป็นเหยื่อของผู้หญิงแกล้งโง่.
--กรุงเทพฯ : เอ็ดดูเคชั่น ไมน์ด ไลน์ มัลติมีเดีย, 2561.
280 หน้า.
1. สตรี--จิตวิทยา. I. ชื่อเรื่อง.
155.633
ISBN 978-616-275-929-1

จัดทำโดย

สำนักพิมพ์ BOOK MAKER
269/1 ซอยลาดพร้าว 101 ถนนลาดพร้าว แขวงวังทองหลาง เขตวังทองหลาง กรุงเทพฯ 10310
โทรศัพท์ 0-2736-1337

ในเครือ

บริษัท เอ็ดดูเคชั่น ไมน์ด ไลน์ มัลติมีเดีย จำกัด
269/1 ซอยลาดพร้าว 101 ถนนลาดพร้าว แขวงวังทองหลาง เขตวังทองหลาง กรุงเทพฯ 10310
โทรศัพท์ 0-2736-1337

พิมพ์ที่

บริษัท พี เอ็น เค แอนด์ สกายพริ้นติ้งส์ จำกัด
5 ซอยมาเจริญ 1 แยก 1
เขตหนองค้างพลู เขตหนองแขม กรุงเทพฯ 10160

จัดจำหน่ายโดย

บริษัท เพชรประกาย จำกัด
81 ถนนเสรีไทย แขวงมีนบุรี เขตมีนบุรี กรุงเทพฯ 10510
โทรศัพท์ 0 2540 5535 # 103 โทรสาร 0 2540 5568
Homepage : http://www.phetpraguy.com

เพราะชีวิต

ไม่ได้โรยด้วยกลีบกุหลาบ

แต่ผู้หญิงที่ใช้ชีวิตอย่างชาญฉลาด

สามารถเอาตัวรอดได้ทุกสถานการณ์

ตัวอย่าง



ถ้าโลกนี้คือโรงละครหลังใหญ่
ไม่มีผู้หญิงคนไหนไม่อยากเป็น **“นางเอก”**
แต่ในเมื่อโลกใบนี้คือความจริง
นางเอกคงต้องชิดซ้าย นางร้ายเชิญชิดขวา
เพราะเส้นทางนี้เป็นของผู้หญิงฉลาด
มีคุณค่าและมีความมั่นใจในตัวเอง

ทั้งงาน เงิน ความรัก คุณจะเป็นผู้กำกับมัน
แบบไม่ต้องสั่งเทคซ้ำ





เพราะผู้หญิง

“มีค่า” มากกว่า **“มีราคา”**

โลกนี้จึงขาดผู้หญิงไม่ได้

คุณค่าของผู้หญิงอยู่ที่การใช้ชีวิตให้เป็น

ฉลาดใช้ชีวิต ให้คุณค่าของผู้หญิง

เป็นที่ยอมรับและผู้คนรอบข้างชื่นชม

ตัวอย่าง

บรรณาธิการ

ดุษฎี ผลานุวัตร





เพราะเป็นผู้หญิงจึงเจ็บปวด

แฟนก็ต้องหา

ขาก็ต้องเรียว

หน้าก็ห้ามเหี่ยว

นมนิดเดียวก็ไม่ได้

ตัวอย่าง



อย่ามโน!

ผู้หญิงฉลาดร้ายลึกกว่าที่คิด

ผู้หญิงทุกคนมีคุณค่าในตัวเอง

คุณค่าของผู้หญิงอยู่ที่การใช้ชีวิต

อย่าง**ชาญฉลาด**

ฉลาดรับ

ฉลาดรุก

ฉลาดปล่อย

ฉลาดคิด

ฉลาดรัก

นางสาวพอใจ

ตัวอย่าง

CONTENT

Part 1 ผู้หญิงฉลาดรุก

1. 4 ทางลัดของสาวฉลาดรุก 14
2. 5 วิธีมั่นใจเกินร้อย 16
3. 6 วิธีทำให้ 1 วันมี 25 ชั่วโมง 20
4. 7 สิ่งดีๆ ที่ชีวิตควรต้องมี 26
5. 8 ขั้นตอนเปลี่ยนตัวเองเป็นคนใหม่ 32
6. 10 วิธีทำตัวให้เป็นสุข และ 10 วิธีกำจัดเซ็ง 36

Part 2 ผู้หญิงฉลาดรับ

7. หนึ่งเดียวคนนี้คือคุณ 50
8. ตัดสินใจดี ชีวิตก็ดี 56
9. “หญิงแกร่ง” คุณก็เป็นได้ 62
10. รักษาสิ่งสำคัญก่อนที่จะไม่มีให้รักษา 66
11. ชีวิตน้อยๆ แต่สุขมาก 74

12. อย่าทำตัวแบบนี้ ถ้าอยากมีเพื่อนเยอะ 78
13. เพิ่มคุณค่าให้ชีวิตด้วยแรงบันดาลใจ 84

Part 3 ผู้หญิงฉลาดปล่อย

14. เคล็ด (ไม่) ลับ จัดระเบียบให้ชีวิต 92
15. จำไปทำไมในเมื่อไม่น่าจำ 98
16. ทำยังไงถึงจะผ่านคืนเหงาไปได้ 102
17. กล่าว “ขอโทษ” ให้ชื้นใจ 108
18. ทำยังไงดีเมื่ออารมณ์บ่จอย 112
19. อ่อนโยนใช่อ่อนแอ 120

Part 4 ผู้หญิงฉลาดคิด

20. คิดดีๆ ก่อนตัดสินใจ 126
21. อย่าทำงานเพื่อเงินอย่างเดียว 132
22. อายุไม่ใช่อุปสรรค หากคิดจะก้าวให้ไกล 138
23. เป็นเถ้าแก่เนี้ยให้รวยสมใจ 140



CONTENT

24. โต้แย้งอย่างมืออาชีพ 146

25. ฉันจะไม่ทำแบบนี้ในที่ประชุม 152

Part 5 ผู้หญิงฉลาดทำ

26. กำจัดเกาเหลาในที่ทำงาน 160

27. ทำอย่างไรเมื่อหมดไฟในการทำงาน 166

28. ทำงานให้สบายตามสไตล์ของคุณ 170

29. ทำอย่างไรถึงจะทำงาน “ให้ได้ดี” 176

30. 4 สูตรเด็ดชนะคำวิจารณ์ 182

31. 7 วิธีตั้งสมาธิกับงาน 186

32. 8 วิธีกระชับมิตรในที่ทำงาน 190

33. 12 วิธีสร้างความสดใสในการทำงาน 196

ตัวอย่าง

Part 6 ผู้หญิงฉลาดรัก

34. รัก-ชอบ-หลง ความหมายไม่เหมือนกัน 206

35. ผู้ชายขอบอก ผู้หญิงขอพูด 228

36. 1 นาทีก็รักกันได้ 248

37. 5 วิธีฟังผู้ชายให้รู้เรื่อง 252

38. 6 วิธีเติมรักให้หวานฉ่ำใจ 256

39. 8 วิธีทำให้รักยืนยง
และ 8 วิธีทำให้รักสลาย 260

40. 10 กฎเหล็กกระชับรักให้ติดใจ 270

41. 36 สิ่งทำให้ผู้หญิงหมดราคา 276





Part 1

ผู้หญิง ฉลาดรุก

ผู้หญิงโดยธรรมชาติแล้ว จัดเป็นเพศที่อ่อนแอและต้องการได้รับการคุ้มครองจากเพศชาย ผู้หญิงไม่ใช่เพศแห่งอำนาจ เงิน หรือการแข่งขันใดๆ แต่ผู้หญิงทุกยุคทุกสมัยต้องมีความฉลาดในการดำรงชีวิต...



1

4 ทางลัดของสาวฉลาดรุก



ตอนนี้ใครๆ ก็ต่างพกพาคำว่า **"รีบเร่ง"** มา ด้วยทั้งนั้น คุณลองเอา **"4 ทางลัดของสาวฉลาดรุก"** ต่อไปนี้ไปทดลองใช้ดูสิคะ คุณจะรู้ว่าชีวิตติดจรวดมันเป็นอย่างไร

วางแผนการทำงาน

ด้วยการจดสิ่งที่ต้องทำ สิ่งนี้จะช่วยให้คุณทำงานอย่างมี “ระบบ” และ “ระเบียบ”

ทิ้งคำว่า “เดี๋ยวก่อน”

ลืมคำว่า “โอ้เอ้” รีบลงมือทำให้เสร็จแล้วจะสบาย

มีลิมิตให้ตัวเอง

เลิกได้แล้วนะไอ้นิสัยบ้างาน ใช้ร่างกาย “หักโหม” จะ “โทรม” เอานะคะ

ตักตวงความสุข

หาเวลาว่างให้ตัวเองแล้วลงมือ “ทำ”

2

5 วิธีมั่นใจเกินร้อย



คุณเคยขาดความมั่นใจในระดับสูญเสียไหมคะ

ความมั่นใจในตัวเองถือเป็นสิ่งสำคัญมาก เพราะเจ้าความมั่นใจนี่แหละจะเป็นเหมือนพาหนะนำคุณไปสู่ **"ความสำเร็จ"** เมื่อไหร่ที่คุณขาดความมั่นใจมันไม่ดีเอาเสียเลยนะคะ ถึงเวลาแล้วล่ะค่ะที่คุณจะต้องเรียกความมั่นใจขึ้นมา

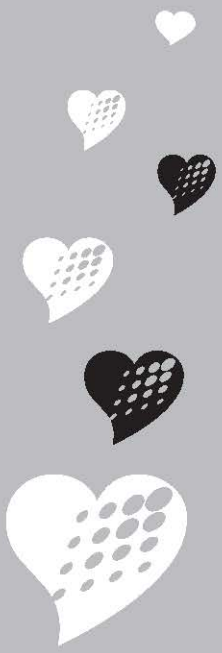

รู้เป้าหมายในชีวิต
ภูมิใจในตนเอง
คุณ
คือที่ 1
อยู่กับคนมองโลกในแง่ดี
ทิ้งความคิดซ้ำซาก

5 วิธีนี้ไม่ยากเลยนะคะ ถ้าคุณรู้ตัวเองแล้วว่ามี **“เป้าหมายอะไร”** คุณก็จงเดินไปที่จุดหมายนั้น และต้อง **“ทิ้งความคิดซ้ำซาก”** ไม่ว่าจะเป็นความกังวลต่างๆ นานา เพราะสิ่งเหล่านี้จะทำให้คุณเดินไปถึงปลายทางได้ช้าลง

ที่สำคัญคุณต้องพยายามมองหาและใช้ชีวิตอยู่กับ **“คนที่มองโลกในแง่ดี”** เพราะบุคคลเหล่านี้จะไม่บั่นทอนกำลังใจคุณ เมื่อใหร่ที่คุณเกิดเหนื่อยขึ้นมา คนมองโลกในแง่ดีเหล่านี้ล่ะค่ะที่จะมาช่วยซับเหงื่อและนวดให้คุณหายอ่อนล้าและมีแรงที่จะก้าวต่อไป

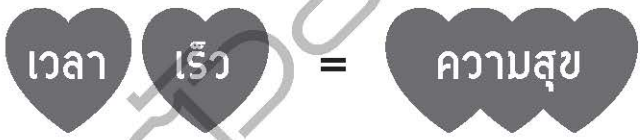
เมื่อคุณลุกขึ้นสู้อีกครั้ง ก็ขอให้คุณ **“ภูมิใจในตัวเอง”** ให้มากถึงมากที่สุด เพราะตัวคุณเองคือแรงผลักดันที่จะทำให้เกิดความมั่นใจเกินร้อย

และสุดท้าย ไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้นขอให้คุณรู้ว่าคุณทำดีที่สุด และตอนนี้คุณก็ **“เป็นที่หนึ่ง”** แล้วนะคะ



3

6 วิธีทำให้ 1 วันมี 25 ชั่วโมง



คุณอยากให้ 1 วันมี 25 ชั่วโมงเพราะอะไร

- o อยากทำงานให้เสร็จ
- o อยากปาร์ตี้
- o อยากอยู่กับคนรัก
- o อยาก...ฯลฯ ของคุณกลับคืนมา

วงจรชีวิตของคุณเป็นแบบนี้หรือเปล่า



ตัวอย่าง



ในเมื่อมันก็เป็นแบบเดิมซ้ำๆ เรามาลองใส่คำว่า “เร็ว” ต่อท้ายกิจกรรมของคุณดูไหมคะ

กิจกรรมของคุณ + คำว่า “เร็ว”	กำไรที่คุณจะได้รับ
ตื่นนอน “เร็ว”	ถ้าคุณเคยลุกจากที่นอนตอนหกโมงเช้า คุณลองขยับนาฬิกาปลุกเป็นตีห้าครึ่งดูไหมคะ ถ้าคุณทำได้...เท่ากับว่าคุณมีเวลาเพิ่มขึ้น
ทำธุระให้เสร็จ “เร็ว”	เสียเวลาสักหน่อยเพื่อที่คุณจะทำธุระให้เสร็จสรรพในทีเดียว อาจเป็นห้างสรรพสินค้า ซึ่งสะดวกที่สุดโดยที่ไม่ต้องขับรถไปที่นั่นทีที่โน่นที

ตัวอย่าง

เลือกรับและวางสาย “เร็ว”	คุณควรเลือกรับเฉพาะสายที่จำเป็นต้องคุยเท่านั้น หรืออาจจะรับได้ทั้งหมดที่โทรเข้ามา แต่ต้องเป็นเวลาที่คุณสะดวก คุณจะได้ไม่เสียเวลาที่มีค่าไปโดยไม่รู้ตัว
จ่ายค่าบริการต่างๆ ในช่องทางที่ “เร็ว”	ปัจจุบันการเสียค่าบริการต่างๆ เช่น ค่าโทรศัพท์ ค่าน้ำ ค่าไฟ สามารถหักจากบัญชีธนาคารได้ ทั้งสะดวกและรวดเร็วกว่า โดยที่คุณไม่ต้องเสียเวลาไปเข้าคิวจ่าย หมดกังวลได้เลย

ตัวอย่าง

เลิกยุ่งให้ “เร็ว”	ลองลำดับความสำคัญของสิ่งที่ต้องทำ และเลือกทำเฉพาะเรื่องที่สำคัญจริงๆ คุณจะรู้ว่าเรื่องไหนที่ไม่สำคัญหรือไร้สาระทำไปแล้วไม่ได้ประโยชน์อะไรขึ้นมา อย่าเสียเวลาไปทำเลยค่ะ
เลิกงานให้ “เร็ว”	เลิกงานเร็วในที่นี้หมายถึงการเลิกงานตรงตามเวลาเลิก คุณจะได้ไม่ต้องมานั่งหลังขดหลังแข็ง

ตัวอย่าง

1 วันของคุณมี 25 ชั่วโมงแล้วนะคะ

ใช้ให้คุ้ม

อย่ายอมแพ้เมื่อคุณเดินมาถึงทางตัน