

ชีวิตที่ดูดี

แบบครบเครื่อง

(A complete and fulfilling life)



ด้านความสุขและการใช้ชีวิต



ด้านการลงมือทำและความสำเร็จ



ด้านการสร้างตนเองและทัศนคติที่ดี



ด้านความเข้มแข็งและการจัดการอุปสรรค



สมชาติ กิจยรรยง

คำคมข้อคิดสร้างหรือกระทำชีวิตที่ให้คุณดีแบบครบเครื่อง
ด้านการสร้างตนเองและทัศนคติ

"ชีวิตไม่ใช่การค้นหาตัวเอง
แต่เป็นการสร้างตัวตนของคุณขึ้นมาเอง"

"จงเป็นตัวเองในแบบที่ดีที่สุด"

"เมื่ออายุเพิ่มขึ้น สิ่งที่ต้องเพิ่มขึ้นคือ 'เหตุผล'
สิ่งที่ต้องลดลงคือ 'อารมณ์' "

"สิ่งดีๆ ไม่ได้ขึ้นอยู่กับใคร แต่ขึ้นอยู่กับใจของเราเอง"

"อย่าไปแคร์ 'คำคน' ที่ไม่รู้จัก 'ตัวตน' ของเราดีพอ"

ด้านการลงมือทำ และความสำเร็จ

"ก้าวสั้นๆ...ที่ถูกต้อง ไปเร็วกว่า ก้าวยาวๆ...ที่ผิดทาง"

"ต้นทุนชีวิตอาจไม่เท่ากัน แต่ความขยันสร้างกันได้ทุกคน"

"วิธีลืมอดีต...ที่ดีที่สุด คือทำปัจจุบัน...ให้น่าจดจำ"

"ไม่มีคำว่าสายสำหรับการเริ่มต้นใหม่อีกครั้ง"

"การทำงานให้สำเร็จ ง่ายกว่าการอธิบายว่าทำไมคุณถึงทำมันไม่ได้"

ด้านความเข้มแข็งและการจัดการอุปสรรค

"ผู้ที่อยู่รอด ไม่ได้แข็งแกร่งที่สุด

แต่ปรับตัวได้ดีที่สุดในทุกการเปลี่ยนแปลง"

"ไม่สำคัญว่าคุณจะล้มกี่ครั้ง สำคัญที่ว่า คุณจะลุกขึ้นมาหรือเปล่า"

"ความผิดหวังไม่ใช่เรื่องใหญ่

มันแค่ช่วยให้เราเข้าใจสิ่งที่ใช่มากกว่าเดิม"

"เป้าหมายมีไว้พุ่งชน ส่วนอุปสรรคมีไว้ให้เราแกร่งขึ้น"

"จงปล่อยวางกับเรื่องที่คุณควบคุมไม่ได้"

ด้านความสุขและการใช้ชีวิต

"ความสุขไม่ใช่การมีครบทุกอย่าง

แต่ความสุขคือการปล่อยผ่านสิ่งที่ไม่จำเป็น"

"การไม่ลืม 'ใช้ชีวิต' จะทำให้เราพิชิตความสำเร็จแบบมีรอยยิ้ม"

"สัญญาว่าจะยิ้มให้กับตัวเอง"

"พอใจเท่าที่มี ยินดีเท่าที่ได้"

"ชีวิตจะไม่มีทางตัน ถ้าเราไม่หมดความอดทน"

ข้อมูลภาพรวมโดย AI

หน้าลิขสิทธิ์อีบุ๊ก

สถาบันส่งเสริมการพัฒนาบุคลากร(IBC GROUP)

ชีวิตที่ดูดีแบบครบเครื่อง(A complete and fulfilling life)

ราคา-200-บาท

ข้อมูลบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

- สำหรับการสร้างชีวิตให้ดูดีแบบครบวงจรเป็นผสมผสาน
- การสร้างความสมดุลระหว่าง "ความคิด"ร่วมกับ "การลงมือทำ"
- มี"การจัดการอารมณ์" ซึ่งสามารถปรับใช้ได้ทั้งเรื่องงาน ความสัมพันธ์
- และความสุขส่วนตัวให้สอดคล้องกับงานภารกิจต่างๆ และการดำเนิน

ชีวิต

ISBN (E-BOOK) -978-616-95198-0-5

บรรณาธิการต้นฉบับ สมชาติ กิจยรรยง

ศิลปกรรม/ออกแบบปก นางสาววีรวรรณ ไชยวัชรนนท์

พิสูจน์อักษรโดย นางสาวสุภารัตน์ ตายี่จัน

อีเมล sudarat.tyj@gmail.com

จัดพิมพ์และจัดจำหน่ายโดยสมชาติ กิจยรรยง

399 ถ.ลาดพร้าว121 คลองจั่น บางกะปิ กทม.10240

คำนำ

ชีวิตที่ดีแบบครบเครื่อง

(A complete and fulfilling life)

การสร้างความสะดวกสบายให้แก่ชีวิตที่ดีแบบครบวงจร (Universal Well-being) คือแนวคิดที่ผสมผสานความง่ายในการใช้ชีวิต (Convenience) เข้ากับการดูแลสุขภาพกายและใจที่ดี (Well-being) โดยเน้นความยั่งยืนและความสมดุล ซึ่งสามารถสรุปแนวทางหลักสามประการไว้ใช้กันดังนี้:

1. สุขภาพกายที่ดี (Physical Well-being) การกินอาหารเพื่อชีวิตที่ดี: การทานอาหารเข้าเป็นประจำช่วยรักษาระดับน้ำตาลในเลือด เลือกทานอาหารที่มีประโยชน์ สารอาหารครบถ้วน ผัก ผลไม้ โปรตีนเพียงพอ และทานอาหารที่ชอบ เพื่อสร้างความสุขให้ร่างกายและจิตใจ การดูแลสุขภาพและใจ: การออกกำลังกายสม่ำเสมอ หรือดูแลสุขภาพจิตด้วยการปล่อยวางเรื่องที่คุณควบคุมไม่ได้

2. ความสะดวกสบายในการใช้ชีวิต (Convenience & Lifestyle) เริ่มจากสิ่งเล็กๆ: ความสำเร็จที่ยิ่งใหญ่เริ่มจากการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเล็กๆ น้อยๆ ในชีวิตประจำวัน

การตั้งเป้าหมาย: กำหนดเป้าหมายในชีวิตที่ชัดเจน เพื่อสร้างแรงบันดาลใจและแนวทางที่ถูกต้อง

การฝึกใจให้เป็นสุข: ฝึกตนเองให้มีความสุขกับสิ่งเล็กๆ น้อยๆ รอบตัว ความอดทน และความกตัญญู

3. แนวคิดเชิงบวกแบบครอบจักรวาล (Positive Mindset)

คิดบวกเสมอ: การคิดบวก (Positive Thinking) เป็นกุญแจสำคัญที่ช่วยสร้างพลังใจในการฝ่าฟันอุปสรรค, การเริ่มใหม่ได้เสมอ: ชีวิตสามารถเริ่มต้นใหม่ได้เสมอหากไม่ล้มเลิก และเชื่อว่าพรุ่งนี้ต้องดีกว่า, ความกตัญญู: เป็นจุดเริ่มต้นของความสำเร็จและชีวิตที่สงบสุข

การบูรณาการสิ่งเหล่านี้จะทำให้ชีวิตดูดีในทุกมิติ ทั้งร่างกาย จิตใจ และการใช้ชีวิตที่ราบรื่นยิ่งขึ้น

Prudential+ข้อมูลภาพรวม โดย AI+ ananda.co.th +1

บทสรุปของการใช้ชีวิตให้ดูดีแบบครบเครื่อง (องค์รวม) ไม่ได้จำกัดอยู่แค่รูปลักษณ์ภายนอก แต่คือการพัฒนา Mindset (ความคิด), Health (สุขภาพ), Lifestyle (ไลฟ์สไตล์), และ Relation คือความสัมพันธ์ควบคู่กันไป

สำหรับการสร้างชีวิตให้ดูดีแบบครบเครื่อง ซึ่งก็เหมือนกับการ
ครอบจักรวาล คือการสร้างความสมดุลระหว่าง "ความคิด" "การลงมือ
ทำ" และ "การจัดการอารมณ์" ซึ่งสามารถปรับใช้ได้ทั้งเรื่องงาน
ความสัมพันธ์ และความสุขส่วนตัวอันจะทำให้ท่านมีบุคลิกภาพที่ดีมี
การสื่อสารที่เหมาะสมในสังคมรวมทั้งเกิดศักยภาพในการดำเนินภารกิจ
ทั้งเรื่องงานกับชีวิตครอบครัวให้สามารถที่จะดำเนินชีวิตให้สุขทั้งกาย
และใจไปได้ตลอดกาลนั่นเองครับ

ด้วยความปรารถนาดี

สมชาติ กิจยรรยง

สารบัญชีวิตที่ดีแบบครบเครื่อง
(A complete and fulfilling life)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 1 นิสสัยยังทำยังมีเสน่ห์ ใครเห็นก็อยากอยู่ใกล้	1
บทที่ 2 นิสัยผู้หญิงเจ้าชู้ ชีวิตเธอก็มีเรื่องให้ทำทนายเสมอ	4
บทที่ 3 เรื่องที่เราไม่ควรโอ้อวดคนอื่น	6
บทที่ 4 ลักษณะคู่สามีภรรยาที่เกิดมา คำจูนกันและกัน	8
บทที่ 5 สิ่งบอกผู้หญิง ฝึกดูว่าผู้ชายเป็นคนยังไง	11
บทที่ 6 นิสัยถ่วงความเจริญ เลิกเถอะถ้าไม่อยากจน	14
บทที่ 7 วิธี ฝึกตัวเองให้เป็นคนใจเย็นและมีสติ	16
เพิ่มเสน่ห์ให้กับตัวคุณ	
บทที่ 8 วิธีประหยัดลดรายจ่าย ทำให้มีเงินเหลือเก็บเพิ่มขึ้น	20
บทที่ 9 วิธีที่คนฉลาดชอบใช้กับตัวเองจนเป็นนิสัยติดตัว	23
บทที่ 10 ลักษณะนิสัยหัวหน้าที่ลูกน้องมักไม่ชอบ	26
และเลือกที่จากไป	
บทที่ 11 อาชีพนี้อาจจะหายไปในปีข้างหน้า	29
บทที่ 12 เหตุผลว่าทำไมคุณจึงไม่ควรยอมแพ้	32
บทที่ 13 อย่าได้พูดห่าคำนี้ ถ้าอยากเจริญก้าวหน้าในชีวิต	35
บทที่ 14 อาชีพ หากเรียนจบแล้ว มีงานทำในอนาคต	42

สารบัญชีวิตที่ดีแบบครบเครื่อง
(A complete and fulfilling life)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 15 ข้อคิดเตือนสติ ว่า-คุณมีค่ามากพอ ที่จะคอยตาม คนที่ไม่เคยรักเรา	42
บทที่ 16 ข้อคิดทรงคุณค่า เริ่มใหม่ตอนนี้เป็นคนใหม่ยังไม่สาย	44
บทที่ 17 เหตุผลที่อธิบายว่า ทำไมทะเล ถึงช่วยเยียวยาจิตใจ	48
บทที่ 18 หลักความจริงชีวิต อ่านจบแล้วจำไว้ คุณคนให้ถูก แต่อย่าดูถูกคน	50
บทที่ 19 นิสัยผู้หญิงอยู่เป็นและเก่งไม่จำเป็นต้องง้อผู้ชาย	52
บทที่ 20 นิสัยเสียของมิตรที่คบไม่ได้ ปล่อยเขาไป พบเจอกรรมของเขาเถอะ	56
บทที่ 21 เรื่องเล็กๆที่ทำให้รักกันจนแก่	60
บทที่ 22 ลักษณะของผญนำเปื้อ ที่ผชไม่ชอบ	63
บทที่ 23 ลักษณะนิสัยของคนที่น่าคบ ใครเจอเป็นต้องหลงรัก	66
บทที่ 24 ลักษณะนิสัยคนน่าคบ ใครพบเจอเป็นต้องรัก	70
บทที่ 25 ลักษณะผู้หญิงฉลาดที่ผู้ชายหลายคน ต่างก็อยากจริงจังกับเธอ	73
บทที่ 26 วิธีทำตัวไม่แก่ดูดีสมวัย	76

สารบัญญัติที่ดีแบบครบเครื่อง
(A complete and fulfilling life)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 27 วิธีทำบุญทำทานง่าย ได้กุศลมหาศาล โดยไม่ต้องไปวัด	79
บทที่ 28 วิธีที่คนมีไหวพริบ ใช้กับคนที่เขาไม่ชอบ	82
บทที่ 29 วิธีที่จะเปลี่ยนตัวเองเพื่อให้ ใคร ๆ นั้นหลงรัก	85
บทที่ 30 สิ่ง ที่ต้องเปลี่ยนให้ได้ เมื่อชีวิตเข้าใกล้วัยกลางคน	88
บทที่ 31 สิ่งดีที่เกิดขึ้นเมื่อคุณเชื่อมั่นในตัวเอง	91
บทที่ 32 สิ่งที่ควรเลิกทำ ยิ่งทำ ยิ่งทำให้ชีวิตตัวเองลำบาก ลำบากขึ้นทุกๆวัน	94
บทที่ 33 สิ่งที่ต้องทำกับตัวเองทุกๆวัน เมื่อเข้าสู่วัย 50 ปี	98
บทที่ 34 สิ่งที่ทำให้ไม่เหลือเงิน สิ่งที่ไม่ควรทำ ถ้าคุณอยากรวย อยากมีเงินใช้	101
บทที่ 35 สิ่งนี้ถ้าไม่อยากเจอความยากลำบากในชีวิต	106
บทที่ 36 หากเขาทำสิ่งนี้กับคุณอย่าให้โอกาสเขา	110
บทที่ 37 การวางตัวที่ดี ที่คนอยู่เป็นชอบใจ	113
บทที่ 38 ข้อนี้แม้อายุมากก็ไม่เป็นภาระใคร เป็นหญิงอย่าหยุดทำ	115

สารบัญชีวิตที่ดีแบบครบเครื่อง
(A complete and fulfilling life)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 39 ข้อของคนฉลาด ต้องรู้จักปลงให้ เป็นเย็นให้ได้ ถือไว้ก็หนักมือ	117
บทที่ 40 ข้อคิด ฝึกู้ทันใจตนเองในชีวิตประจำวัน	121
บทที่ 41 ข้อคิดจากกระดานบุญ	126
บทที่ 42 ข้อคิดดีๆ นอกตำรา ที่อยู่ในชีวิตจริง	128
บทที่ 43 ข้อแนะนำอายุมากขึ้นแล้ว จงใส่ใจตัวเองให้มากขึ้น	131
บทที่ 44 ข้อแนะนำอาหารที่ควรกิน สำหรับคนวัยทอง ในช่วงอายุ 40 ปีขึ้นไป	135
บทที่ 45 ข้อในการสร้างวินัย ในการใช้เงิน ให้มีเงินเหลือเก็บ	139
บทที่ 46 ขึ้นในการเริ่มต้น พาตัวเองเดินออกจาก ความจน	142
บทที่ 47 ความความจริงของสังคมบ้านเรา จริงหรือไม่ ช่วยอ่านที่	147
บทที่ 48 ความแตกต่างที่โดดเด่น 10 ประการ ระหว่างคนรวยกับคนชั้นกลาง	149
บทที่ 49 คำพูด พูดทุกวันชีวิตจะ โชคดี พูดสิ่งดีต้องได้สิ่งดี	154

สารบัญชีวิตที่ดีแบบครบเครื่อง
(A complete and fulfilling life)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 50 คำพูดกับตัวเองในแง่บวก พูดแล้วมีพลัง มีกำลังใจสู้ชีวิต	157
บทที่ 51 คำพูดที่ควรพูดบ่อยๆ ยิ่งพูด ก็ยิ่งมีคนรอบข้างหลงรัก	162
บทที่ 52 คำพูดที่จะนำพาแต่สิ่งดีๆ เข้ามาในชีวิต เพื่อนฝูง คู่รัก ยิ่งพูดยิ่งเจริญ	165
บทที่ 53 คำพูดที่ไม่ควรพูดกับคนรัก ต่อให้พูดเล่นก็ ไม่ควร	168
บทที่ 54 คุณสมบัติ ผู้หญิงที่ฉลาด ไม่อวดวิเศษส่วนมาก นิสัยแบบนี้	172
บทที่ 55 เคล็ดลับสร้างฐานะ แก่ตัวไป เงินเหลือกินเหลือใช้	175
บทที่ 56 จุดอ่อนคนไทย ที่เราเถียงไม่ออก	177
บทที่ 57 นิสัยด้านดีของคนโลกส่วนตัวสูง คุณอาจเป็นอยู่ก็ได้	181
บทที่ 58 นิสัยดีๆ ที่พัฒนาให้ดูมีเสน่ห์ เป็นคนน่าคบหามากขึ้น	184
บทที่ 59 นิสัยผู้หญิงทรงเสน่ห์ ใครก็หลงรัก	186
บทที่ 60 แบบภรรยาที่ดี ที่สามีรักมาก	190
บทที่ 61 ประโยชน์ของการเดินออกกำลังกาย แค่ทำวันละ 30 นาที	192

สารบัญชีวิตที่ดีแบบครบเครื่อง
(A complete and fulfilling life)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 62 รู้จัก 10 ประเภทของหนังสืออิเล็กทรอนิกส์	195
บทที่ 63 รู้จัก 10 ประเภทคน ที่เราควรขอบคุณ ถ้าไม่มีเขา	199
บทที่ 64 รู้จัก 10 ประเภทหัวหน้ายอดเยี่ยมที่ลูกน้องไม่อยากทำงานด้วยแค่เห็นหน้ายังเหนื่อย	201
บทที่ 65 รู้จัก 10 ประโยค คำพูดที่พ่อแม่ ควรพูดกับลูกทุกวัน	205
บทที่ 66 รู้จัก 10 ประโยค ที่ คนมีความสุขเขาชอบพูดกัน	210
บทที่ 67 รู้จัก 10 ประโยค ที่เราควรใช้พูดกับตัวเองในแง่บวก เพื่อความสำเร็จ	212
บทที่ 68 รู้จัก 10 ประโยค คำพูดสามารถทำให้ผู้ชายหลงได้ง่าย	216
บทที่ 69 รู้จัก 10 ประโยค ที่ไม่ควรพูดกับพ่อแม่	218
บทที่ 70 รู้จัก 10 ประโยชน์จากการทำสมาธิเปลี่ยนชีวิตคุณให้ดีขึ้นทันตา	220
บทที่ 71 รู้จัก 10 พฤติกรรมคนเก่งและฉลาด ที่แฝงอยู่ในคนทั่วไป	222
บทที่ 72 รู้จัก 10 มารยาททางสังคม ที่คนอยู่เป็นชอบใช้	227

สารบัญชีวิตที่ดีแบบครบเครื่อง
(A complete and fulfilling life)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 73 รู้จัก 10 มารยาททางสังคมที่ดี คนรอบตัว รู้สึกสบายใจเมื่อได้อยู่ใกล้	229
บทที่ 74 รู้จัก 10 ลักษณะของผู้หญิงคุณภาพ ที่ผู้ชายนั้น ต่างตามหา ชายใดได้เจอ โชคดีมาก	231
บทที่ 75 รู้จัก 10 ลักษณะผู้หญิงที่พึ่งพาตัวเองได้ เธอจะ เป็นภรรยาที่ดีที่สุด	235
บทที่ 76 รู้จัก 10 วาสนาดี 10 อย่าง หากมีแล้ว จงรักษามันให้ดี	237
บทที่ 77 รู้จัก 10 วิธีการเป็นคนฉลาดจริง ที่คนเก่งๆ เขาทำกัน	240
บทที่ 78 รู้จัก 10 วิธีคิดคนประสบความสำเร็จเร็ว	243
บทที่ 79 รู้จัก 10 วิธีคิดบันไดจากคนจน สู่นรวย	245
บทที่ 80 รู้จัก 10 วิธีทำตัวเราให้มีคุณค่า ใคร ๆ ก็รัก และอยากเป็นมิตร	250
บทที่ 81 รู้จัก 10 วิธีเปลี่ยนตัวเองเป็นคนใหม่ หันมารัก ใครไม่รักช่างเขา แต่เราฯ	253
บทที่ 82 รู้จัก 10 วิธีฝึกใจให้คิดบวกด้วย 10 วิธี คิดได้ก่อนก็สุขใจก่อน	256

สารบัญชีวิตที่ดีแบบครบเครื่อง
(A complete and fulfilling life)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 83 รู้จัก10 วิธีเริ่มใช้ชีวิตของตัวเองให้มีความสุข	259
บทที่ 84 รู้จัก10 วิธีสร้างฐานะ เงินเหลือกินเหลือใช้ ไปจนแก่	261
บทที่ 85 รู้จัก10 สิ่งกำลังจะเกิดขึ้นอย่าใช้จ่ายเกินตัว จนนึกถึงวันที่ไม่มีกินด้วย	263
บทที่ 86 รู้จัก10 สิ่งที่คิดบวกแล้วจะทำให้ชีวิตเรา มีความสุขมากขึ้น	266
บทที่ 87 รู้จัก10 เหตุผลที่คนคิดบวก เป็นคนอารมณ์ดี ยิ้มแย้มแจ่มใส มีความคิดดีกว่าคนทั่วไป	269
บทที่ 88 รู้จัก10 ข้อที่ผมเพิ่งคิดได้เมื่ออายุ 60 ปี ถ้าคิดได้เร็วก็คงจะดีมากกว่าชีวิตที่ผ่านมา	273
บทที่ 89 รู้จัก11 ข้อคิดคติเตือนใจน้ำล้นมอดิต	276
บทที่ 90 รู้จัก 11 ข้อคิดเตือนใจ สำหรับใครหลายคน ที่มีรัก	279

บทนำ

ชีวิตที่ดีแบบครบเครื่อง

(A complete and fulfilling life)

การสร้างชีวิตที่ดีแบบ "ครอบจักรวาล" (Comprehensive Well-being) คือการพัฒนาคุณภาพชีวิตในทุกมิติ ทั้งร่างกาย จิตใจ ความสัมพันธ์ และการเงิน เพื่อให้เกิดความสุขที่ยั่งยืนและมีความสมดุล โดยมีแนวทางปฏิบัติเบื้องต้นดังนี้

หลักการทำให้ชีวิตที่ดีครบจักรวาล

สุขภาพกายและจิตใจ (Physical & Mental Health):

ดูแลร่างกาย: ออกกำลังกายสม่ำเสมอ กินอาหารที่มีประโยชน์ และนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ

ดูแลจิตใจ: จัดการกับความเครียด ปล่อยวางความโกรธ และเติมพลังบวกให้ตัวเอง

แนวคิด: ความสุขเกิดจากการพอใจในชีวิตปัจจุบัน และร่างกายที่แข็งแรง

พัฒนาตัวเองและแนวคิด (Self-Development):

เรียนรู้สิ่งใหม่: พัฒนาทักษะและความรู้อย่างต่อเนื่อง

เติบโตในแบบตัวเอง: เลือกเติบโตในวิถีที่ชอบ ไม่ใช่แบบที่คนอื่นชอบ

เริ่มทำทันที: ไม่ต้องรอให้พร้อม 100% ก็สามารถเริ่มลงมือทำได้เลย

บริหารจัดการชีวิต (Life Management):

ระเบียบวินัย: สร้างวินัยและจัดระเบียบสิ่งแวดล้อมรอบตัว

โฟกัสสิ่งที่สำคัญ: จัดลำดับความสำคัญและตัดสิ่งที่ไม่จำเป็น
ออกไปจากชีวิต

การเงิน: ใช้วินัยทางการเงิน เพื่อสร้างความมั่นคงในอนาคต

ความสัมพันธ์และทัศนคติ (Relationships & Attitude):

คิดบวก: มองโลกในแง่ดีและมีความสุขกับสิ่งที่ลงมือทำ

ความซื่อสัตย์: ซื่อสัตย์ต่อตัวเองและผู้อื่น

การให้: รู้จักแบ่งปันและช่วยเหลือผู้อื่น

การกระทำชีวิตที่ดีแบบครบวงจรไม่ได้เน้นความสมบูรณ์
แบบ แต่เน้นการ "แสวงหาการเติบโต" (Growth) มากกว่าการเป็นคน
ที่

CIMB Thai +7 วุฒิสภา +1 ข้อมูลภาพรวม โดย AI

บทที่ 1 นิสัยยังทำยังมีเสน่ห์ ใครเห็นก็อยากอยู่ใกล้

5 นิสัย ยังทำยังมีเสน่ห์ ใครเห็นก็อยากอยู่ใกล้

ผู้หญิงและผู้ชายถูกสร้างขึ้นมาให้เป็นของคู่กัน ให้แบ่งปันอีกครั้งชีวิตไปด้วยกัน แต่ในยุคปัจจุบันที่จำนวนของผู้ชายและผู้หญิงไม่เท่ากันนั้น จึงทำให้เกิดการแข่งขันกันอย่างสูง หากสาว ๆ อยากเป็นผู้ที่ถูกเลือก สาว ๆ อาจจะต้องเปลี่ยนแปลงตนเอง ให้ตรงตามความต้องการของผู้ชาย ในยุคปัจจุบันค่ะ แล้วผู้หญิงแบบไหนกันนะ ที่ผู้ชายเค้าจะตกหลุมรัก มาดูกันค่ะ ว่าผู้หญิง 5 แบบไหน ที่ผู้ชายมักตกหลุมรัก

1. ผู้หญิงร่าเริง อารมณ์ดี

ใครๆ ก็อยากอยู่ใกล้ๆ กับผู้หญิงร่าเริงและอารมณ์ดี จริงไหมคะ จะมีใครที่อยากอยู่ใกล้ผู้หญิงหน้าบูดบึ้งและอารมณ์เสียอยู่ตลอดเวลา เพราะผู้หญิงร่าเริง อารมณ์ดี มักจะทำให้โลกของพวกเขาผู้ชายสดใสอยู่เสมอ

หากสาว ๆ อยากเป็นผู้หญิงอารมณ์ดี อาจจะต้องเปลี่ยนตัวเองสักนิด โดยการมองโลกในแง่ดีมากยิ่งขึ้น และฝึกให้อภัย และปล่อยวางกับเรื่องแย่ๆ ที่เข้ามาในชีวิตค่ะ เพียงเท่านี้เราก็สามารถเปลี่ยนตัวเองเป็นผู้หญิงร่าเริงได้แล้ว รับรองหนุ่มๆ เข้าหาเพียบ

2. ผู้หญิงเช็กชี เบาๆ

ความเช็กชีไม่ได้อยู่ที่การแต่งตัวโป้โป้วเนื้อโง้วหนังกะ แต่อยู่ที่ท่าทีและการกระทำที่คุณเป็นธรรมชาติ ไม่หิวหรือหงุดหงิดไป เมื่อใดก็ตามที่สาวๆนั่งเฉยๆ ลองนั่งไขว่ห้างแล้วแอนสะโพกไปด้านหลังแล้วจ้องมองไปที่ดวงตาของคุณดูสิคะ หรืออาจจะลองเอามือเสยผมเก๋ๆดูก็ได้หนุ่มๆเค้าบอกว่าเช็กชี น่ารักน่าหยิกมากๆ เลยละ

3. ผู้หญิงที่เป็นผู้ฟังที่ดี

ผู้ชายมักเกิดมาพร้อมกับความต้องการเป็นผู้นำคะ แต่นั่นไม่ได้หมายถึงว่าเขาต้องการที่จะข่มเหงรังแกคุณแต่อย่างใด ผู้ชายเพียงแค่ว่าต้องการผู้หญิงที่ยอมรับฟังเข้าเมื่อยามมีปัญหา การเป็นผู้ฟังที่ดีเป็นอีกหนึ่งข้อที่ทำให้สาวๆมีเสน่ห์มากๆเลยละคะ ลองตั้งใจฟังเค้าสักนิด แล้วเราจะรู้จักตัวตนของเค้ามากยิ่งขึ้นคะ

4. ท่าทีที่คุณเป็นธรรมชาติ

ใครว่าหนุ่มๆเค้าดูไม่ออกคะว่าสาวๆคนไหนแสบหรือไม่แสบจริงๆแล้วผู้ชายก็ดูออกคะแต่เค้าอาจจะแก้งไม่ได้พูดอะไรออกมาเท่านั้นเอง สาวๆควรเป็นตัวของตัวเองไม่แสบ เพราะเวลาที่หนุ่มๆเค้าจะเข้าหาคุณนี่ส่วนหนึ่งเค้าก็จะดูจากท่าทีของคุณนั่นเองคะ หากเมื่อใดที่คุณแสบ เค้าก็จะคิดว่ามันดูไม่จริง และท่าทีที่คุณเป็นธรรมชาติ นี่ละนะที่จะชนะใจหนุ่มๆได้อยู่หมัด

5. ผู้หญิงฉลาดที่แก๊งโง่

ในบางสถานการณ์ผู้หญิงที่แก๊งโง่นั้นมักจะเป็นฝ่ายชนะเสมอ เพราะมันแสดงว่าคุณเป็นผู้หญิงฉลาดที่กำลังมองเกมได้อย่างโจ่งแจ้ง และคุณสามารถควบคุมสถานการณ์ต่างๆ ได้อย่างผู้ชนะ

ผู้ชายทุกคนชอบผู้หญิงฉลาดค่ะ แต่ไม่ใช่ไปคุยโวกระโตกกระตาก เมื่อคุณรู้สิ่งใดสิ่งหนึ่งเข้า แต่บางครั้งการที่คุณแก๊งโง่นั้นก็เป็นเสน่ห์อีกอย่างหนึ่งที่ทำให้ผู้ชายอยากค้นหาอยากเป็นที่หมายปองของหนุ่มๆ สาวๆ ก็ต้องเปลี่ยนแปลงตัวเองกันเสียหน่อยนะคะ

แหล่งที่มา : today.line.me

บทที่ 2 นิสัยผู้หญิงเจ้าชู้ ชีวิตเธอมักมีเรื่องให้ทำทนายเสมอ

5 นิสัยผู้หญิงเจ้าชู้ ชีวิตเธอมักมีเรื่องให้ทำทนายเสมอ

1. เธอโปรยเสน่ห์กระจายไม่เลือกเวลาและสถานที่

ถ้าเหยื่อความรักที่น่าตื่นตาตื่นใจผ่านเข้ามาในความสนใจของเธอ เมื่อไหร่ เหล่าบรรดาผู้หญิงหลายใจนั้นไม่พลาดโอกาสที่จะรีบฉวยโอกาสชิงความได้เปรียบโฆษณาโปรโมทตัวเองโดยพลัน

2. เธอมักมีอาการรำเริงในหมู่ผู้ชาย

เป็นพรสวรรค์ส่วนตัวของผู้หญิงคนหนึ่ง ไม่ได้มีกันทุกคน บุคลิก และเสน่ห์ที่สร้างความบันเทิงและความสุขให้แก่ผู้ชายแม้จะไม่ได้แสดงว่าเธอคนนั้นหลายใจ แต่มันก็ชวนเชื่อว่า เธอมีผู้ชายในสต็อกไม่น้อยกว่าหนึ่ง

3. เธอรู้จักวางตัวและเลี้ยงความสัมพันธ์

ไม่ใช่ว่าเธอจะปล่อยตัวมีความรักพรั้งเพรีอ แต่เธอรู้วิธีว่าจะปฏิบัติต่อผู้ชายอย่างไรให้เขาเข้ามาเข้าทางรักของเธอแบบให้ความใกล้ชิดมากกว่าความเป็นเพื่อนแต่ปฏิบัติและสนิทสนมน้อยกว่าคนที่เป็นแฟนกัน ไม่พ้นชงไปเลยว่าเขาเป็นแฟน หรือถ้ามีใครถามก็ทำอ้ออึ้งกึ่งเงินปนอายุว่า เขาเป็นเพื่อนสนิท เป็นการบริหารความสัมพันธ์อย่าง มีประสิทธิภาพ แบบว่าคนแก่ก็ยังไม่มาหาสู่กันคาราคาซังกันอยู่ แต่ก็ไม่ได้ปิดโอกาสใหม่ ๆ ที่จะเข้ามา ก็ใครบอกละว่ามีแฟนแล้ว อย่าดูเอาความใกล้ชิดมาเป็นความรัก เพราะมันคนละเรื่องเดียวกันสักหน่อย

4. เธอพร้อมเป็นมิตรกับชายทุกคน

ไม่ใช่ว่าใบหน้าอันงดงามจะสะท้อนความเป็นผู้หญิงหลายใจ แต่มันมีอะไรบางอย่างที่ฟ้องว่า มีความไม่ชอบมาพากล และมีบางอย่างซ่อนอยู่

5. เธอมีกลยุทธ์ในการหว่านล้อมผู้ชายให้ยินยอมเธอ

ต่อให้ผู้ชายใจแข็งอย่างไร เธอมีวาทศิลป์ในการเจรจาต่อรองด้วยน้ำเสียงหวานจนเชื่อม จนใจชายละลาย ด้วยอาการงอนที่ไม่ปั้นปึ่ง คุณคือน่ารักอาจบางทีทำทีเป็นน้ำตาคลอเบ้า จนชายต้องเซย์เยสซึ่งกลยุทธ์แบบนี้เชื่อว่าผู้หญิงทุกคนจะใช้ได้ผล ผู้หญิงอีกคนเริ่มร้องไห้ หาได้ทำ
ให้ชายแยแสไม่

ขอบคุณ: bloggang

บทที่ 3 เรื่องที่เราไม่ควรโอ้อวดคนอื่น

5 เรื่องที่เราไม่ควรโอ้อวดคนอื่น

มีเรื่องอะไรบ้างที่คนโตๆอย่างเราไม่ควรโอ้อวด ? หรือ โอ้อวดไปแล้วคนอื่นอาจจะไม่ฟินไปกับเราด้วยลองไปดูกันค่า

1. เงินเดือน

แม้จะเป็นที่รู้กันโดยทั่วไปว่า เงินเดือนเป็นเรื่องต้องห้าม (ทั้งห้ามถามและห้ามบอก) แต่เชื่อกันว่า ก็ยังมีหลายๆคนอยู่ดีที่ชอบพูดรายได้ของตนเอง... อันนี้ต้องระวังมากๆ ค่า ยิ่งถ้าเราทำงานอยู่ในองค์กรหรือบริษัท บอกได้เลยว่า อันตรายมากๆ เพราะไม่ว่าตัวเลขนั้นจะดูน้อยหรือมาก ก็อาจส่งผลเสียได้ทั้ง 2 ทาง

2. จำนวนเงินที่หมดไปกับใช้จ่ายฟุ่มเฟือย

ไม่ว่าจะเป็นอาหารราคาแพง

เสื้อผ้า/กระเป๋าแบรนด์เนม

นาฬิกาหรู

การใช้ของแพง ไม่ใช่เรื่องผิดถ้าไม่ได้ทำให้ตัวเราหรือใครๆเดือดร้อน แต่ที่แน่ๆ ไม่จำเป็นต้องบอกใครดีกว่าว่าหมดเงินไปเท่าไร ของแบบนี้แอบรู้ไว้ในใจคนเดียวก็พอ

3. พฤติกรรมแย่ๆ ของตนเอง

แปลกแต่จริงที่ บางคนชอบอวดเรื่องแย่ๆ ของตนเอง เช่น คืมเหล้า ได้เยอะขนาดไหนหรือไปทะเลาะกับใครมา ...อย่าลืมนะคะ แม้จะคิด (เอาเอง) ว่าเท่า แต่เวลาถูกนำไปพูดต่อ ผลลัพธ์มันอาจจะไม่เท่าเอาเลยก็ได้

4. ความเก่ง ความดี ความหล่อ/สวย

แม้เราจะมีความสามารถในการชมตัวเองได้แบบไม่เคอะเขินแต่เชื่อเถอะว่า ของแบบนี้ให้คนอื่นพูดจะดูดีกว่าและน่าเชื่อถือกว่าเยอะเลย

5. จำนวนแฟนเก่า

อันนี้ยังไม่ควรหนักอย่างหนัก...และก็จะไม่ทำให้เราดูดีเลยเวลา พูดถึงชีวิตส่วนตัว ก็ให้เป็นเรื่องส่วนตัวน้ำ รวมถึงรายละเอียดต่างๆ ใน ความสัมพันธ์ ไม่เล่าเยอะแยะจะดีที่สุดค่า เพื่อนๆ ละคะ เคยเจอเหตุการณ์ไหน หรือเจอใครที่เป็นแบบนี้บ้าง แวะ มาเล่าให้ฟังกันบ้างน้ำ

#DigitalTips#การตลาดออนไลน์#DigitalTipsAcademy

บทที่ 4 ลักษณะคู่สามีภรรยาที่เกิดมา คำจูนกันและกัน

5 ลักษณะคู่สามีภรรยาที่เกิดมา คำจูนกันและกัน

เพราะผู้หญิงรู้ว่า บางครั้งตัวเอง อาจจะใช้อารมณ์ มากกว่าเหตุผล จึงอยากได้แฟนที่ใจเย็นที่สามารถยอมรับ และอดทนเวลา ที่เธอโกรธ หรือโมโหได้ และมีเหตุผล มีความเป็นผู้ใหญ่พอที่จะสงบ ให้เธออยู่ไปในทิศทางที่ถูกที่ควรไม่เอาใจ ตามใจเธอไปหมดทุกเรื่องจนเสียผู้เสียคน

1. มีเวลาให้

ผู้หญิง จะเป็นเพศที่ต้องการพูดคุยมากกว่าผู้ชาย เธอจะอยากเจอคุณอยากเห็นหน้าอยากใช้เวลา อยู่ร่วมกับ คุณหากคุณมี เวลาให้เธอได้ อย่างเต็มที่โทรหาเธอบ่อย ๆ และพาเธอไป กินข้าวดูหนังฟังเพลง ให้เวลากับเธอเยอะๆ โดยที่เธอไม่ต้องร้อง ขอเธอก็จะรู้สึกได้ว่าเธอเป็นคนสำคัญของคุณและ รักคุณมากขึ้นไปอีก

2. ดูแลเอาใจใส่

การดูแลเอาใจใส่ เป็นสิ่งที่ขาดไม่ได้ เพราะการเป็นแฟนกัน ผู้หญิงจะคาดหวังเสมอว่า เธอจะเป็นเจ้าหญิง ของคนที่เธอรักเสมอ ดังนั้นคุณจะต้องดูแล เอาใจใส่ และทำให้ เธอรู้สึกว่าเธอเป็นคนพิเศษของคุณจริง ๆ แล้วเธอจะหลงรักคุณมากกว่าเดิม

3. ทำให้เธอรู้สึกอุ่นใจเสมอ

หากคุณสามารถ ทำให้เธอรู้สึกอุ่นใจ ที่มีคุณอยู่ถือว่าคุณประสบความสำเร็จ อย่างมากแสดงว่าเธอมอบความไว้วางใจ และมั่นใจในตัวคุณแล้ว สิ่งสำคัญ ที่จะทำให้เธอรู้สึกแบบนี้ ได้คืออยู่เคียงข้างเธอเสมอไม่ว่าจะยามที่เธอรู้สึกแย่ รู้สึกท้อใจ รับฟังเธอระบาย และคอยให้ความช่วยเหลือ เมื่อเธอต้องการ

4. เป็นผู้ฟังที่ดี

สิ่งที่คุณหญิงส่วนใหญ่ เป็นก็คือชอบ พูดพูดเยอะกว่า ผู้ชายรวมถึงการบ่น การระบายเรื่องราวต่างๆ ที่เธอพบเจอในแต่ละวัน คือเพียงแค่ได้พูดได้ระบายก็รู้สึกดีแล้ว ดังนั้นหนุ่มๆ ที่มีคุณสมบัติ เป็นผู้ฟังที่ดีจึงเป็นที่หมายปองสำหรับสาวๆ เพราะพวกเธอจะรู้สึกว่าไม่ว่าสถานการณ์จะเลวร้ายแค่ไหนก็มีคนที่คอยอยู่ข้างๆ เสมอ

5. เป็นเพื่อนคู่คิด

สุดท้ายแล้ว แม้ผู้หญิงจะเข้มแข็งสักแค่ไหน ก็ต้องการที่ปรึกษาไว้คอยช่วยเหลือเวลา มีปัญหาต้องการคนที่ช่วยคิดช่วยตัดสินใจ ในสถานการณ์ที่เธอ ไม่สามารถทำได้ ดังนั้น หนุ่มที่มีภาวะความเป็นผู้นำ สูงและสามารถ เป็นเพื่อนคู่คิดได้ จึงน่าหลงใหล สำหรับสาวๆ

การเป็นแฟนที่ดี ทำได้ไม่ยากเลย ไข่มุขสำหรับ 5 ข้อ ที่เป็นองค์ประกอบ ของการแสดงความรัก ความเอาใจใส่ เหนือสิ่งอื่น ใดไป กว่านั้น คือความรักและความจริงใจ ของคุณจะเป็นตัวเอาชนะใจคนที่ คุณรักได้

แหล่งที่มา : p e n t a h u g s- By weraphosri

บทที่ 5 สิ่งบอกผู้หญิง ฝึกดูว่าผู้ชายเป็นคนยังไง

4 สิ่งบอกผู้หญิง ฝึกดูว่าผู้ชายเป็นคนยังไง

ผญ.เราเมื่อจะคบใคร ก็อยากจะศึกษาดูใจกันไปนานๆ แต่จะดูกันตรงๆ มันก็คงจะดูกันยาก เคาใจกันไม่ค่อยจะถูกทิศทางเท่าไรหรือว่าเค้าเป็นคนยังไง ลองทริคง่ายๆ ที่จะแนะแนวทางให้คุณสาว ๆ ได้รู้ได้ชายหนุ่มตรงหน้ากันค่ะ ว่าเค้าคนนั้นของคุณเป็นคนแบบไหน ? ได้จากกีฬาโปรด

Single – ถ้าเค้าคนนั้นของคุณชอบเล่นกีฬาประเภทเดี่ยวอย่าง วิ่ง, ว่ายน้ำ, ยกเวท ฯลฯ แสดงว่าเค้าชอบความเป็นอิสระมักจะใช้เวลาส่วนมากอยู่ตามลำพัง ดังนั้นสาว ๆ ไม่ควรไปจุกจิกกะเค้ามาก ปล่อยให้เค้าได้มีเวลาและพื้นที่ส่วนตัวบ้างนะคะ

Team – ถ้าเค้าคนนั้นของคุณชอบการแข่งขันเป็นทีมอย่างฟุตบอล บาสเกตบอล แสดงว่าเค้ารักความท้าทายทั้งในสนามและในชีวิตจริง ชอบอยู่เป็นกลุ่ม ชีวิตของเค้าคือการ Hang Out กะเพื่อนฝูง เพราะฉะนั้นเราต้องเนียนกะเพื่อนๆ เค้าให้ได้ด้วย แล้วเค้าจะ Love คุณที่สุด ว่าคุณช่างเป็นสาวที่มีมนุษยสัมพันธ์ดีเยี่ยม ไม่งอแง ร้องเรียกเวลาของเค้ามาจากเพื่อนๆ

Don't like – ถ้าเค้าคนนั้นของคุณไม่ชอบเล่นกีฬาอะไรเลย เค้าคือชายหนุ่มที่สุดแสนจะอ่อนไหวมีความเป็นตัวของตัวเองสูง คุณต้องเป็นสาวช่างดูแล อดทน อ่อนโยน และพยายามทำความเข้าใจเค้าให้มากๆ

กระเป๋าสตางค์

ป้าร้อยหลุม – เป็นชายหนุ่มชอบรูดปี๊ดๆ ชะขนาดนั้น คุณเค้าจะให้ความสำคัญกับสถานภาพทางสังคมเป็นพิเศษ ก่อนข้างเป็นคนทีทะเลเยอทะยาน มั่นใจในตัวเองสุดๆ

พ่อหนุ่มเงินสด – เวลาจับจ่ายใช้สอย เค้ามักจ่ายด้วยเงินสดเสมอ นั่นแสดงว่าเค้ารักอิสระ รู้จักความพอเพียง พอใจกับสิ่งที่เป็น แหมหนุ่มอย่างนี้น่าคบหาอยู่ไม่ใช่บ่อยนะเนี่ย

คุณชายกระเป๋าแฟบ – เวลาไปไหนด้วยกัน มักไม่พกตังค์ และให้เราออกเงินแทนให้ (ชวนออกมาแล้วไม่พกตังค์มาด้วยอย่างนี้ฟังไม่ค่อยขึ้นแะ) นั่นเป็นเพราะว่าเค้าชอบฟังปากคนอื่น ชอบให้คนอื่นเทศแควร์อย่างนี้แล้วคุณยังคิดที่จะคบเค้าต่ออีกหรือค้ำ

เป็นลูกคนที่เท่าไร

คนโต – เค้าจะเป็นคนที่มีความรับผิดชอบสูง สามารถปกป้องดูแลให้ความอบอุ่นแก่คุณได้ แต่เสียอยู่อย่าง เค้าอาจจะเจ้าระเบียบ ตัดนิสัยชอบควบคุม กะเกณฑ์คนอื่นไปนิด

คนสุดท้อง – ออกจะเป็นคนที่มีความคิดสร้างสรรค์ ช่างฝัน ช่างจินตนาการ ทำให้ออกจะมีความคิดเป็นกบฏอยู่เนืองๆ ให้คุณต้องเหนื่อยรับมือ เอาเค้าให้อยู่บ่อยๆ เหมือนกัน

คนกลาง – เค้าเป็นผช.อ่อนไหว ต้องการการเอาใจใส่อย่างสูงทีเดียว