

# คุณ ไม่ได้ โง่

แต่โลก  
ใบนี้

เต็มไปด้วย

คนงี่เง่า

นายไพศาล



พื้ต้อนลตลยนะ อ่านแล้วให้การที่เป็นประโยชน์นะ

# คุณไม่ได้ใจ แต่โลกใบนี้เต็มไปด้วยคนใจง่า

โดย นายไพศาล เรืองฤทธิ์

ราคา 395 บาท

สงวนลิขสิทธิ์ หนังสือเล่มนี้ตามพระราชบัญญัติ (ฉบับเพิ่มเติม) พ.ศ. 2558  
ห้ามคัดลอกเนื้อหา ภาพประกอบ รวมทั้งดัดแปลงเป็นแผ่นบันทึกเสียง ตลับวีดิทัศน์  
หรือเผยแพร่ด้วยรูปแบบ และวิธีการอื่นใดก่อนได้รับอนุญาต

## ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

National Library of Thailand Cataloging in Publication Data

ไพศาล เรืองฤทธิ์.

คุณไม่ได้ใจ แต่โลกใบนี้เต็มไปด้วยคนใจง่า.-- กรุงเทพฯ : เซเวนต์ 2568. 424 หน้า.

1. จิตวิทยาประยุกต์. 2. ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล. I. ชื่อเรื่อง.

158

ISBN 978-616-8235-96-6

พิมพ์ครั้งที่ 1.-- มีนาคม

ประธานบริหาร

บรรณาธิการอำนวยการ

กรรมการผู้จัดการ/บรรณาธิการบริหาร

ที่ปรึกษาด้านการตลาด

ผู้จัดการฝ่ายสัมพันธ์ และเว็บไซต์ Creator

กองบรรณาธิการ

ออกแบบปก/จัดหน้า/วิทัศน์

ฝ่ายการตลาด

เครดิตภาพประกอบ

ธวัชชัย พิษผล

ศต.ดร.ตฤณกร เกตุกุลพันธ์

ปรียาภา พิษผล

อิสระ โอภาปัญญาโชติ

จิตาภา ฤทธิ์เทพ

ณัฐริกา หลิมไทยงาม

ณัฐนันท์ ใจรินทร์

กัญนิภา แสนรัมย์ ลิตาพัชร วุฒิไมตรีวงษ์

Design by Freepik

ภูมิใจสร้างสรรค์ และ จัดจำหน่ายโดย

บริษัท เซเวนต์ บুক จำกัด

194/10 ถนนลาดพร้าว แขวงจอมพล เขตจตุจักร กรุงเทพฯ 10900

## พิมพ์ที่

บริษัท กู๊ดเฮด พรินท์ติ้ง แอนด์ แพคเกจจิ้ง กรู๊ป จำกัด

6/1 ซอยเสรีไทย 58 แขวงมีนบุรี เขตมีนบุรี กรุงเทพมหานคร 10510

Tel. 02-136-7042 Fax. 02-136-7043

เลขประจำตัวผู้เสียภาษีอากร 0-1055-56139-31-7 สำนักงานใหญ่

คุณ โง่  
ไม่ได้

แต่โลก  
ใบนี้

เต็มไปด้วย

คนงี่เง่า  
ทนายไฟศาล



พื้ต้อนสติเลยนะ อ่านแล้วให้การที่เป็นประโยชน์นะ

รายได้จากลิขสิทธิ์ของหนังสือเล่มนี้ทั้งหมด

ผมขอมอบให้การกุศล

# คำนำ สำนักพิมพ์

คุณเคยรู้สึกเหมือน...

กำลังติดอยู่ในสนามรบ  
ที่ไร้ทิศทางและเหตุผลหรือไม่?

---

**สงคราม** ที่คู่ต่อสู้ไม่ใช่ใครอื่นนอกจาก “คนเง่า” ที่ดูเหมือนจะรายล้อมคุณในทุกมุมของชีวิต ไม่ว่าจะเป็นที่ทำงาน ห้องประชุม ถนนที่คุณนั่งติดอยู่ในรถ หรือแม้กระทั่งในบ้านของคุณเอง คนเง่าเหล่านี้ไม่ใช่แค่ความท้าทาย แต่พวกเขาคือความวุ่นวายที่สามารถทำลายวันดี ๆ ของคุณได้ในพริบตา

“คุณไม่ได้โง่ แต่โลกใบนี้เต็มไปด้วยคนเง่า” หนังสือเล่มนี้ทนายไพศาลไม่ได้เขียนขึ้นเพื่อทำให้คุณเกลียดชังใคร ไม่ใช่เพื่อทำให้คุณเดินหนีโลก และยิ่งไม่ใช่เพื่อให้คุณกลายเป็นคนเง่าอีกคน แต่หนังสือเล่มนี้คือคู่มือของนักรบชีวิตผู้กล้าที่จะลุกขึ้นเหนือความวุ่นวาย สร้างขอบเขตของความสุข และเอาชนะสนามรบแห่งความเง่าด้วยศิลปะอันทรงพลัง

ในทุกหน้า คุณจะพบกับวิธีการที่คมคาย เสียดแทง และอ่านสนุก ไม่ใช่แค่เพื่อความสะใจ แต่เพื่อให้คุณมองเห็นสิ่งที่คนเง่าพยายามปกปิดไว้ ซึ่งก็คือความเปราะบางในตัวพวกเขาเอง

ผมเชื่อว่าชีวิตคนเราไม่ควรถูกผลักดันโดยความโกรธ ความหงุดหงิด หรือความไม่พอใจที่เกิดจากคนอื่น หนังสือเล่มนี้จะช่วยให้คุณมีมุมมองใหม่ที่ทำให้ “คนเง่า” กลายเป็นเพียงตัวประกอบในละครชีวิตของคุณ และคุณจะกลายเป็นผู้กำกับที่ควบคุมทุกฉาก ทุกตอน และทุกบทสนทนาในชีวิตของตัวเอง

เนื้อหาในเล่มจะพาคุณเดินทางตั้งแต่การทำความเข้าใจธรรมชาติของคนเง่า วิธีสร้างเกราะป้องกันทางอารมณ์ ไปจนถึงการจัดการกับพวกเขาอย่างสง่างามและชาญฉลาด คุณจะได้ค้นพบเคล็ดลับที่ใช้ได้จริง เทคนิคที่เสียดแทงอารมณ์ และคำพูดที่เปรียบเสมือนดาบที่คมกริบ ซึ่งจะช่วยให้คุณตอบโต้ความเง่าได้อย่างเฉียบขาดแต่ยังคงความสุขุม

**เพราะเราไม่ได้เกิดมาเพื่อเป็นเหยื่อของความเง่า  
เราเกิดมาเพื่อเป็นผู้ชนะในเกมชีวิตของเราเอง!**

ดังนั้น จงหยิบหนังสือเล่มนี้ขึ้นมา เปิดอ่านอย่างไม่ลังเล และเตรียมตัวเติบโตเป็นเวอร์ชันที่ดีที่สุดของคุณ เวอร์ชันที่ไม่มีอะไรและใครสามารถพรากความสงบสุขไปจากคุณได้อีก นี่ไม่ใช่แค่หนังสือ นี่คือการประกาศสงครามกับความเง่าในแบบที่จะทำให้คุณชนะทุกครั้ง

ครูพี่ม็อค ธวัชชัย พิษผล  
สำนักพิมพ์ 7D Book

# คำให้การ

## ของผม

นายไพศาล

ไพศาล เรืองฤทธิ์

มีคนถามผมบ่อยว่า...

# นายไฟศาลหิวแสง จริงไหม

จริงครับ! ผมหิวแสงจริง

ก็โลกมันกลม สังคมมันเหลื่อม คนเราทุกคนอยากดังครับ  
แต่ดังแล้ว ต้องดีด้วย

ถ้าเราหิวแสง จนได้แสงมาครอบครองแล้ว คิดว่าเราจะเป็น  
แสงสว่างที่ปลายอุโมงค์ให้ใครได้ไหม เช่น ถ้าผมมีแสงแล้ว  
เข้าไปช่วยชาวบ้าน ทำให้เจ้าหน้าที่ลงมือทำงานกันเร็วขึ้น  
ก็แสดงว่าแสงของผมมันช่วยคนอื่นได้จริง  
เพราะฉะนั้น ถ้าช่วยได้ ก็มีแต่ต้องลุยครับ

ถ้าดังแล้วดี ทำเลย ไม่ต้องไปสนใจโลก  
เพราะเราไม่ได้หิวแสงเพื่อตัวเองอย่างเดียว  
ทำแล้วคนอื่นได้ประโยชน์ ทำไปเถอะครับ

ใครจะดำ  
ช่างแม่ง!



# กว่าผมจะตาสว่างจากคนเงืง่า ผมเจออะไรมาบ้าง...

ผมเป็นลูกคนจนครับ พ่อของผมเป็นยามอยู่ที่กรมสงเคราะห์ ส่วนแม่ก็เป็นแม่ค้าขายผักไทย ผมเติบโตมาแบบเด็กธรรมดา ๆ ที่มีแม่คอยสั่งสอนทุกอย่าง

## ศิย์เวิร์ดจากเรื่องที่แม่สอนมีอยู่ 2 เรื่อง

เรื่องแรก วันหนึ่งแม่พาผมไปที่ประตูน้ำ มองเห็นตึกใบหยก แม่บอกผมว่า “เชื่อไหมเอ ตึกนี้สร้างขึ้นด้วยสองมือคน” แล้วแม่ก็ยิ้มกับผมว่า “ต้องเรียนนะเอ”

แล้วผมมันเด็กซื่อวด ซี้ไม้ ซี้โชว์ อยู่แล้ว ก็เลยเรียนโชว์แม่ไปเลย

## ผลลัพธ์ก็คือ ผมได้ที่หนึ่งมาตลอด

แต่แม่ไม่ได้สอนให้ผมเรียนอย่างเดียวนะ แม่สอนให้ผมทำงานด้วย ตอนเด็ก ๆ ผมจะขายดอกกุหลาบอยู่หน้ากรมสถิติ ตรงข้ามโรงเรียนไทยประชาศึกษาที่ผมเรียนอยู่ ก่อนเข้าเรียนผมก็จะขายดอกไม้ ทำให้ผมกลายเป็นคนที่รู้จักคนเยอะ รู้จักพูด รู้จักกะล่อน รู้จักเหลี่ยม

ตอนนั้นผมขายดอกกุหลาบ กำละ 20 บาท วันหนึ่งแม่จะกำให้ 100 มัด บางวันยังขายไม่หมด แต่ถึงเวลาที่เราต้องเข้าเรียนแล้ว ผมก็จะเดินไปอ้อนขอให้คนช่วยซื้อ เขาก็ช่วยซื้อด้วยความสงสาร ผมทำแบบนี้มาตั้งแต่ 5-6 ขวบเลย

## อ้อ... หลายคนอาจไม่รู้ประวัติ แต่พ่อแท้ ๆ ของผมติดคุกครับ

ขอเล่าย้อนไปอีกนิด ต้องบอกก่อนว่าพ่อที่เป็นนยาม ไม่ใช่พ่อแท้ ๆ เขาเป็นพ่อเลี้ยงที่ดูแลผมมาตั้งแต่ 6 เดือน ส่วนพ่อแท้ ๆ ของผม เขาต้องติดคุกตลอดชีวิต เพราะเป็นอาชญากร เป็นเสือแห่งนครปฐม แม่เลยอุ้มผมมาอยู่กับพ่อเลี้ยง

จนกระทั่งเรียนจบ ป.6 ตอนนั้นผมเกร (มั้งครับ) แม่จึงเลิกกับพ่อ แล้วทิ้งผมไป ปล่อยให้อยู่กับพ่อเลี้ยงสองคน

หลังจากนั้นผมก็ย้ายโรงเรียน แต่ก็เรียนไม่จบ เพราะต่อยกับเพื่อน จนถูกฝ่ายปกครองไล่ออก และต้องกลับมาเรียนที่ไทยประสาธ แต่สุดท้ายก็เรียนไม่จบอีก เพราะไปติดเที่ยว ติดผู้หญิง ถึงขั้นติดยา ตมกวาด ตอนนั้นลองหมด ติดหนักมากจนถึงขั้นลงแดง

วันหนึ่ง ผมเดินขึ้นห้างสรรพสินค้าแล้วเห็นเด็กประมาณ ม.5 - ม.6 เดินดูของกัน หน้าตาสดใสมาก ผมมองตัวเองที่เป็นขี้ยาแล้วก็คิดว่า

## “กูจะอยู่แบบนี้หรือ? กูจะติดยาไปตลอดชีวิตหรือ?”

วันนั้นผมจึงตัดสินใจเลิกยาแบบหักดิบ พอกลับถึงบ้าน ก็เอาตัวลงไปแช่ในอ่าง ทำแบบนี้อยู่เป็นอาทิตย์ ถามตัวเองว่า จะติดยาหรือ จะติดผู้หญิง เอ่อ... พอคิดได้ก็นะ ติดผู้หญิงยังมีประโยชน์กว่า!

สุดท้ายก็ย้ายไปเรียนศึกษาผู้ใหญ่ที่สันติราษฎร์จนจบ แต่จบแล้วก็ไม่รู้จะทำอะไร นอนเล่นอยู่บ้านไปวัน ๆ จนกระทั่งเห็นคนขับวินมอเตอร์ไซค์ ก็เลยไปขอพ่อซื้อรถมาขับบ้าง แต่สมัยนั้นยังไม่มีเสื้อวิน ผมก็ขับรับจ้างไปเรื่อย ๆ

จนกระทั่งวันหนึ่ง พี่จ้อย หลานชายพ่อที่เรียนช่างไฟฟ้า เขาชอบมาโชว์งานประดิษฐ์ให้พ่อดู แล้วพ่อก็จะให้เงินเป็นรางวัล ผมเห็นแล้วก็หมั่นไส้ล่ะสิครับ ความเป็นมนุษย์ทำให้เกิดความอิจฉาริษยาในครอบครัว ผมเลยไปถามเพื่อนว่า “ช่างอะไรเก่งกว่าช่างไฟวะ” เพื่อนก็แนะนำให้ไปเรียนช่างอิเล็กทรอนิกส์

ผมเลยไปเรียนอิเล็กทรอนิกส์ เทอมแรกได้เกรด 3 กว่า เทอมต่อมา ก็ยังได้เกรด 3 กว่าเหมือนเดิม ตอนนั้นเริ่มกลับใจแล้วครับ ยังคงเที่ยวเล่นอยู่บ้าง แต่ก็พยายามตั้งใจเรียนมากขึ้น

## เรียกได้ว่ากลับเข้าฝั่งแล้ว หลังจากออกทะเลไปนาน

พอเริ่มกลับมาตั้งหลักได้ จู๋ ๆ วันหนึ่งฝ่ายปกครองก็โทรมาเรียกผมเข้าไปพบ ผมก็งงว่านี่กูไปทำอะไรผิดอีกหรือเปล่าวะ แต่พอไปถึงเขาก็บอกว่า “ทำใจดี ๆ นะ พ่อเธอป่วยหนักอยู่ที่ศิริราช” ผมก็รีบไปทันที แต่พอไปถึงเขาก็เซ็นพ่อกออกมาแล้ว เปิดหน้าดู เห็นว่ามีสำลีอุดอยู่ที่จมูกทั้งสองข้าง พร้อมกับสร้อยของพ่อที่ใส่ถุงส่งคืนมา

## เขาบอกผมว่า “พ่อเธอตายแล้วนะ”

ผมซ็อกมาก เหมือนไปเลย เพราะผมไม่เชื่อ...ไม่เชื่อว่าพ่อตายจริง ๆ ตอนเย็นวันนั้นผมยังไปนั่งตีดกกีตาร์กับเพื่อนตามปกติ เพราะผมยอมรับความจริงไม่ได้ จนกระทั่งศพพ่อถูกนำไปตั้งที่วัด ตอนนั้นก็มีคนมาถามผมว่าอยากเป็นภารโรงต่อไหม ผมปฏิเสธไป เพราะรู้ว่ามันไม่ใช่ทาง ก็เลยต้องย้ายออกจากบ้านที่อยู่ เพราะไม่ใช่บ้านเรา มันเป็นบ้านหลวง

วันนั้นผมหอบเสื้อผ้าของตัวเองออกมา ถือโกศพ่อ ถือกรอบรูปพ่อ ตะกร้าผ้า และหนังสือเรียน เดินเข้าไปที่วัดแห่งหนึ่ง ไปถึงผมก็นั่งอยู่แบบนั้น สักพักก็มีพระรูปหนึ่งเดินมาถามว่า “รู้จักพระที่นี่ไหม” ผมก็ตอบว่า “ไม่รู้จักครับ” พระเลยไม่ให้ผมนอนที่นั่น เพราะกลัวว่าผมจะเป็นโจร

ตอนนั้นผมโมโหมาก คิดในใจว่า “ไอ้\*\*\* มึงไม่ดูสภาพกูหน่อยหรือ” ผมเลยต้องไปอาศัยอยู่กับเพื่อนบ้าง ไปอยู่บ้านอาจารย์บ้าง ต้องไปช่วยเขาทำงาน ขายขนม แต่สุดท้ายก็รู้สึกว้าวแล้วจึงย้ายออก

หลังจากนั้นผมกลับมาเรียนใหม่ แต่เรียนไปได้สักพักก็ย้ายอีก “เอาใหม่ เรียนใหม่” วนเวียนอยู่แบบนี้ แต่ไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้น ผมก็ยังเลือกกลับมาเรียน ผมรักการเรียน เพราะแม่เคยบอกว่า “ตึกโบหยกสร้างด้วยสองมือคน” ประโยคนี้ติดอยู่ในใจผมมาตลอด

# แม้จะไม่มีฐานันดรทางสังคม แต่เราก็สร้างมันขึ้นมาได้ ผมคิดแค่นี้

ตอนเด็ก ๆ พ่อเคยพาผมไปดูคนงานเข็นผักในตลาด พวกเขา ก็จะนอนพาดอยู่บนเข่ง พ่อผมก็สอนว่า “เฮ้ดูไว้นะ ถ้าไม่เรียนหนังสือ โตขึ้นมาก็ต้องเป็นแบบนี้” ผมก็ได้แต่บอกว่า “อ้อ...”

แต่แล้วช่วงหนึ่งในชีวิต ผมก็ต้องไปทำงานเป็นเด็กเสิร์ฟในผับ ติดผู้หญิงเหมือนเดิม เมามันทุกวัน ทำงานตอนสองทุ่ม พอแขกเริ่มเข้าร้านตอนเที่ยงคืน ผมก็เมาไปพร้อมกับแขกนั้นแหละ ตีห้าเพิ่งเลิกงานก็ยังเมา ไปกินข้าวแกงตอนเช้า แล้วก็ใส่บาตร พอสาย ๆ ก็ไปมั่วอยู่กับกลุ่มนักดนตรี ใช้ชีวิตวนเวียนอยู่แบบนี้ 15 ปี

สมัยเรียนช่าง ตอนนั้นเริ่มเผลอเรียนแล้วครับ แต่ไม่มีเงินจ่ายค่าเทอม เลยต้องหาเงินเองโดยการทำแหวนรุ่นชาย แล้วก็แอบขายยาบ้าในโรงเรียนด้วย แถมยังได้เป็นประธานชมรมวัฒนธรรมไทยอีก

ตอนนั้นเด็กในโรงเรียนชอบมีเรื่องทะเลาะต้อยตีกัน ผมเลยคิดวิธีแก้ปัญหานี้ ไม่อยากให้มาตีกันในโรงเรียน ผมจึงตั้งกฎว่า “เรียนเสร็จแล้วกลับบ้าน แต่ไม่ต้องกลับไปเอาอาวุธมานะ เอาแค่รถกับเงินมา 500 ก็พอ” แล้วผมก็พาทุกคนไปเที่ยวกัน ให้เด็ก ๆ ได้ปลดปล่อยผ่อนคลายเป็นสบายใจแล้วก็กลับบ้าน ไม่มีใครต้องเจ็บตัว

ผมชื่อเล่นเอ๋ แต่สมัยนั้นเพื่อนเรียกผมว่า “ไอ้เซ่” ไม่ใช่เพราะคุณนะ แต่เป็นตัวพ่อของตัวเงินตัวทองอีกที

## นักเลงโรงพัก - นักรักโรงแรม

สมัยนั้นผมก็เป็นนักเลงประเภท “นักเลงโรงพัก นักรักโรงแรม” เวลาเพื่อนมีเรื่องกัน ผมจะบอกให้เพื่อนเปิดเลย แต่ผมกลับบ้านนะ บอกเพื่อนตรง ๆ ว่า “มึงไปเจ็บเถอะ กูไม่พร้อม” พร้อมอย่างเดียว คือพร้อมหาเรื่องและสร้างปัญหามาให้ แต่เพื่อน ๆ ทุกคนเขาก็รับในความเลวของผมได้ รู้ว่าไอ้เนี่ยมันคนกะล่อน มันหน้า กวนบาทา แต่เพื่อนก็ยังรักผม เพราะเวลาที่มีเรื่องกันผมจะพูดตรง ๆ ไปเลยว่า “มึงจะไปตีกันเพื่ออะไร เอาเลือดกลับบ้าน เลอะเทอะ” (ทุกวันนี้ แค่เลือดออกตามรากฟัน ผมยังปวดร้าวแทบแย่)

## ดีบ้าง - เลวบ้าง แต่ผมไม่เคยทิ้งการเรียน

จากเด็กช่าง ในภายหลังผมก็ได้ไปเรียนนิติศาสตร์ มสธ. อีก 12 ปี จนเรียนจบ หลังจากนั้นก็ได้ลองทำอะไรหลายอย่าง ไปสอบตัวทนาย แต่ก็ยังไม่ได้ว่าความ ไปทำงานที่ร้านโทรศัพท์ แต่ก็โดนไล่ออกด้วยความที่ตอนนั้นผมสันดานไม่ค่อยดีนัก คิดเข้าข้างตัวเองว่า คนเราไม่มีใครดี 100% หรือก ก็เลยไปโกงเจ้าของร้าน พอเจ้เปลอ ผมก็แอบหยิบของในร้านใส่กระเป๋า ทำงานได้แค่ 3 เดือนเลยโดนไล่ออก สุดท้ายต้องกลับไปเป็นเด็กเสิร์ฟอยู่ที่ลพบุรี

# จนกระทั่งวันหนึ่ง แฟนที่คบกันมา 8 ปีบอกเลิก

วันหนึ่งเธอเดินมาบอกผมว่า “เอ้ เราเลิกกันเถอะ” เหตุผลคือเธออยากเจอคนที่ฐานะเท่าเทียมกัน และอยากมีแฟนหล่อ ๆ บ้าง ผมรักเธอนะ แต่ก็ต้องถอยออกมา ตอนนั้นผมบอกกับตัวเองว่า

**“ถ้าไม่ดีขึ้น ก็อย่าไปหวังโอกาสจากใครเลย ไม่มีใครเขาเอาคนแบบนี้หรอก”**

ย้อนนึกไปถึงตอนเด็ก ๆ ความฝันของผมคืออยากเป็นนักบินครับ แต่สอบไม่ติด ยิ่งพอเสียชีวิตแล้วกำลังใจยิ่งหายหมด สุดท้ายเลยเปลี่ยนเส้นทางไปเรียนกฎหมายที่มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ระหว่างนั้นก็ทำงานเป็นเด็กเสิร์ฟ เรียนไป เมาไป จนในที่สุดก็ได้ปริญญากฎหมายและสอบตัวทนายผ่าน

ถึงผมจะสอบตัวทนายได้แล้ว แต่ก็ไม่เคยว่าความเลย อันที่จริงคือสมัยก่อนผมว่าความไม่เป็นเลยด้วยซ้ำครับ แต่เดี๋ยวเรื่องปากดีมีวาทีศิลป์ เน้นไกลเกลี่ยให้จบ ไม่ต้องขึ้นศาล และข้อดีอีกอย่างคือ “พูดตรง” จนคนเขาเชื่อถือ

หลังจากนั้น ผมก็เริ่มมีชื่อเสียงเรื่อยมา จนกระทั่งได้รู้จักหมอปลาหมอปลาให้ทนายโนบิตะทัวกมาชักชวนผมให้เข้าไปช่วยดูแลคดีที่ค่อนข้างหนัก เช่น คดีเสียชีวิต คดีเด็กติดยา 300 กว่าคน

ที่ถูกกักขัง หรือคดีฆาตกรรมแกวป่าปาล์มภาคใต้ ซึ่งคนส่วนใหญ่ก็จะกลัวกันอยู่แล้ว แต่ด้วยความที่ผมอยากดั่งใจครับ ผมหิวแสงแน่นอนว่าต้อง “ลุย” อยู่แล้ว

## คดีรุนแรงแค่ไหนผมไม่กลัว แต่ไปแล้วต้องดั่ง ไปแล้วต้องลุย

พอเริ่มมีชื่อเสียงจากการทำคดีดั่ง ๆ ก็เริ่มมีนักข่าวมาสัมภาษณ์เยอะ และด้วยความที่ผมพูดตรงมาก นักข่าวหลายคนก็เคยมาขอให้พูดออกสื่อให้สุภาพ ๆ หน่อย แต่ผมบอกว่า “ไม่ได้นี่เอง ถ้ารับความตรงไม่ได้ พี่ว่าน้องไปสัมภาษณ์คนอื่นดีกว่า”

ผมเชื่อว่า...

## มนุษย์ทุกคนกินข้าว ไม่ได้กินหญ้า พูดไปเขามองออกว่าใครปลอม ไม่ปลอม แหวตาคุณมันฟ้องอยู่แล้ว

ชีวิตมันหล่อหลอมมาให้ผมมีนิสัยและตัวตนแบบนี้ ผมเหมือนหมาจรจัดที่ไม่มีเจ้าของนั่นแหละครับ ต้องคุ้ยหาอาหาร ต้องคุ้ยเวลาเจอหมาตัวอื่นมาแย่งก็ต้องสู้ นี่แหละคือตัวผม “สู้ไปเถอะ” เพราะถ้าคุณไม่สู้ คุณก็ไม่มันวันอยู่รอด

# เพราะผมเคยเป็นคนขี้เง้ามาก่อน จึงเข้าใจ “ไอ้พวกขี้เง้า” ดีที่สุด

ช่วงโควิดผมเป็นเบาหวานขึ้นตา ต้องผ่าจอประสาทตาทั้ง 2 ข้าง ความรู้สึกเหมือนตาบอดไปหนึ่งปีเต็ม ต้องนอนคว่ำหน้าในเตียงหลุม เป็นปี ตอนนั้นมองไม่เห็นอะไรเลย เห็นแต่ “กรรม” ที่เคยไปหลอก หรือโกงใครเอาไว้

## ชีวิตผมพลาดแค่สองอย่างจริง ๆ

เรื่องที่ 1 ทำดีกับคนทีไร

เรื่องที่ 2 ทำเลวกับคนที่ดี

ตอนนั้นผมสาบานกับตัวเองเลยว่า “ถ้าหาย กูจะกลับมาตอบแทน คุณแผ่นดินประเทศชาติ จะไม่เป็นคนขี้เง้าแบบที่ผ่าน ๆ มาแล้ว” ช่วงที่ตาใกล้หายตีผมได้แต่นึกถึงคำสอนของพระพุทธเจ้าที่ว่า “ให้อยู่กับปัจจุบัน อย่ารำพึงอดีต อย่าไปกังวลอนาคต มองโลกตามความเป็นจริง สิ่งนี้มี สิ่งนี้ดับลง” และผมก็ยึดถือคำสอนนี้มาโดยตลอด

## สู้กับไอ้พวกขี้เง้า เหนื่อยที่สุด

ถ้าคุณเป็นพนักงานออฟฟิศ ลองนึกดูสิครับว่าทำงานหนักใหม่ เหนื่อยมากไหม ถ้าถามผม... ผมคิดว่างานมันไม่หนักหรอกนะ เพราะสิ่งที่ทำให้เราเหนื่อยจริง ๆ มันไม่ใช่งาน แต่เป็น “คน” ต่างหาก สังคมนี้แหละที่ทำให้เราเหนื่อย ยิ่งคนขี้เง้าเยอะ ยิ่งเหนื่อย

# ถ้าทีมดี บรรยากาศดี ไม่มีพวกขี้เง่า ทุกคนก็อยากมาทำงานทุกวัน จริงไหม?

แต่ถ้าเราต้องเจอหัวหน้าเขี้ยว ๆ คนแย ๆ เงินจ่ายบ้าง ไม่จ่ายบ้าง ทำงานไปก็มีแต่ความเบื่อหน่าย ไม่ใช่แค่ในที่ทำงานหรือคณะครับ ที่จะเจอคนนิสัยแย ๆ แบบนี้ สังคมภายนอกของเราก็มีเยอะมาก

ชีวิตของผมมันเต็มไปด้วยความลำบากตั้งแต่เด็ก และวันนี้ผมเชื่อว่า ยังมีอีกหลายคนที่กำลังเผชิญความยากลำบากเช่นเดียวกันกับที่ผม เคยผ่านมา แถมยังต้องมาติดกับดักพวกมนุษย์ที่เต็มไปด้วยพลังลบ อุดมไปด้วยความขี้เง่าอีก เพราะฉะนั้นสิ่งที่ผมอยากบอกทุกคนคือ

## สู้เข้าไปไ้เอง! พลังดีสามารถเปลี่ยนโลกได้

ในโลกที่เต็มไปด้วยคนขี้เง่า เราเลือกไม่ได้ว่าจะต้องเจอกับใครบ้าง แต่เราเลือกได้ว่าจะใช้ชีวิตอย่างไร จะทำตัวขี้เง่าแบบไอ้คนพวกนั้น หรือจะทำความดี ๆ เพื่อคนอื่น เชื่อเถอะว่าถ้าเราหัวนเมลิ็ดพันธุ้ที่ดี ลงไป สักวันมันจะเติบโตอย่างสวยงาม ไม่เกี่ยวกับฐานะ ไม่เกี่ยวกับ ว่ามีพ่อแม่หรือไม่ ไม่เกี่ยวกับว่าบ้านรวยหรือจน ไม่เกี่ยวกับว่าพิการ หรือเปล่า

ถ้าหัวใจยังเต้น มองยังคิดได้  
ลงมือทำเลย อย่าปล่อยให้คนขี้เง่า  
หรือสังคมรอบตัวมาขวางทาง —



## ชีวิตผมถูกหล่อหลอมมาให้แกร่ง

ถ้าไม่แข็งแกร่งจริง อยู่ไม่ได้แน่นอน  
เหมือนกับหมาจรจัด หมาตัวนั้นต้องเอาตัวรอด  
ต้องทนอยู่ให้ได้ ถึงจะมีรอยแผลจากการโดนกัด  
โดนทำร้าย แต่มันก็ต้องอยู่ต่อให้ได้

ผมเองก็เหมือนกัน  
ไม่แน่ว่าผมอาจจะแข็งแรงกว่าหมาอีก  
ต่อให้เจออะไร  
ผมก็คงไม่ตายง่าย ๆ



# สารบัญ

## บทที่ 1 เจ่ง่า 101

### คู่มือทำความเข้าใจมนุษย์พันธุ์ป่วน 22

- 1.1 เจ่ง่ามีกี่สายพันธุ์ คู่มือระบุสายพันธุ์อย่างไร 25
- 1.2 คนเจ่ง่าไม่ได้เกิดมาเป็นเช่นนั้น พวกเขาสร้างตัวเองขึ้นมา 33
- 1.3 ทำไมคนเจ่ง่าถึงไม่รู้ว่ตัวเองเจ่ง่า 39
- 1.4 สัญญาณเตือน คุณกำลังติดอยู่ในวงล้อมแห่งความเจ่ง่า 45
- 1.5 วิธีปิดปาก (ใจ) ตัวเอง ไม่ให้คุณกลายเป็นคนเจ่ง่าไปอีกคน 51

## บทที่ 2 ศิลปะแห่งการนิ่งจับ

### วิธีสงบสติในหุ้มรสมุคนเจ่ง่า 58

- 2.1 สงบนิ่งคืออาวุธลับ เมื่อ “ช่างมัน” ทรงพลังกว่าที่คิด 61
- 2.2 เทคนิคการมองตาแล้วหายใจ ศิลปะการปล่อยผ่านอย่างมือโปร 69
- 2.3 คำพูดง่าย ๆ ที่ทรงพลังที่สุด “อ้อ...จั้นเธอ” 75
- 2.4 พลังของความเจียบ ทำให้คนเจ่ง่ารู้สึกเปล่าเปลี่ยว 83
- 2.5 การปล่อยวางอย่างเหนือชั้น โยนปลาเนาออกจากจิตใจ 91

## บทที่ 3 คนเจ่ง่าไม่มีอะไรน่ากลัว

### ถ้าคุณมีกลยุทธ์เหนือชั้น 98

- 3.1 กลยุทธ์ “ทิ้งขยะทางอารมณ์” ก่อนเข้าสนามรบ 101
- 3.2 วิธีพลิกเกมด้วยคำถามที่ทำให้พวกเขาคิดไม่ออก 109
- 3.3 ศาสตร์แห่งการเล่นลับสมอง: เมื่อความเจ่ง่าพ่ายให้ตรรกะ 115
- 3.4 การหาจุดอ่อนของคนเจ่ง่าแล้วใช้มันให้เป็นประโยชน์ 123
- 3.5 ทำอย่างไรเมื่อเกมไม่แพร์ สู้ด้วยปัญญา ไม่ใช่อารมณ์ 131

## **บทที่ 4 เมื่อพวกเขาขี้เงิน เราก็ต้องเหนือกว่า 138**

- 4.1 มารยาทเสียดแทง เมื่อความสุขกลายเป็นอาวุธ 141
- 4.2 สะท้อนพฤติกรรม “นี่เธอก็ทำแบบนี้เองไม่ใช่เหรอ?” 151
- 4.3 คำพูดที่เหมือนกำปั้น ทำให้คนขี้เงินตาสว่าง 157
- 4.4 ใช้ความฮาเข้าปะทะ ขำกรีกให้พวกเขาหน้าแตก 163
- 4.5 ศิลปะการแสร้งทำเป็นสนใจ พวกเขาจะไม่ทันรู้ตัว 169

## **บทที่ 5 สร้างขอบเขตแบบปราบเซียน 178**

- 5.1 บอกว่า “ไม่” อย่างไรให้ดูดีแต่โหด 181
- 5.2 กำแพงที่มองไม่เห็น สร้างขอบเขตแบบคนเหนือชั้น 189
- 5.3 อย่าให้ใครขโมยเวลาไปจากคุณ เรียนรู้การตั้งเวลาให้ชัด 195
- 5.4 วลีทองที่คนขี้เงินฟังแล้วต้องถอย 201
- 5.5 เทคนิค “ปล่อยเขาไป” ที่ช่วยชีวิตคุณ 207

## **บทที่ 6 พลังแห่งอารมณ์ขันในการรับมือกับคนขี้เงิน 214**

- 6.1 ยิ้มใส่ความขี้เงิน พวกเขาจะอึ้งจนพูดไม่ออก 217
- 6.2 เรื่องขำขันที่ทำให้คนขี้เงินหัวหมุน 225
- 6.3 การล้อเลียนที่เปี่ยมศิลปะ แทะแต่ไม่เจ็บ 235
- 6.4 ใช้เรื่องตลกเปลี่ยนสถานการณ์ 243
- 6.5 หัวเราะกับตัวเอง ปราบความขี้เงินจากภายใน 249

## **บทที่ 7 เอาตัวรอดในที่ทำงาน สนามรบคนขี้เงินที่สุด 256**

- 7.1 หัวหน้าเจ้าปัญหา รับมืออย่างไรไม่ให้ชีวิตพัง 259
- 7.2 เพื่อนร่วมงานตัวป่วน ใช้ตรรกะเพื่อทำให้พวกเขาหยุด 271

7.3 ศิลปะการตอบอีเมลแบบ “อึ้งแต่ชัดเจน”	277
7.4 เมื่อการประชุมกลายเป็นสงคราม เทคนิคหลีกเลี่ยงดราม่า	285
7.5 พลังแห่งการสร้างยิ้ม ใช้ประโยชน์จากความเงียบ	291

## **บทที่ 8 คนจู้เง่ารอบตัวคุณ รับมือในชีวิตส่วนตัว** **298**

8.1 เมื่อเพื่อนกลายเป็นคนจู้เง่า ควรทำอย่างไร	301
8.2 ครอบครัวยังไม่เข้าใจ อยู่ให้รอดโดยไม่ตัดขาด	307
8.3 วิธีพูดคุยกับคนที่คิดว่าตัวเองถูกเสมอ	315
8.4 เทคนิคการเบี่ยงเบนความสนใจจากหัวข้อที่ทำให้เครียด	323
8.5 วิธีตัดคนที่ทำร้ายจิตใจคุณโดยไม่รู้สึกรู้ชาติ	331

## **บทที่ 9 ปราบบจู้เง่าในยุคโซเชียลมีเดีย** **338**

9.1 วิธีปิดจ้อบการโต้เถียงในคอมเมนต์	341
9.2 ศิลปะการ “บล็อก” อย่างเหนือชั้น	349
9.3 อย่าให้การเถียงกันปล้ำชีวิตของคุณไป	357
9.4 เมื่อเฟรนด์และดราม่าคือเพื่อนสนิทของคนจู้เง่า	363
9.5 เคล็ดลับการเลือกเสพสื่อให้สมองไม่พัง	371

## **บทที่ 10 ปราบบจู้เง่าตัวจริง ตัวคุณเอง** **384**

10.1 คำถามที่ต้องถามตัวเอง “ฉันจู้เง่าหรือเปล่า?”	387
10.2 การฝึกใจให้สงบเพื่อหยุดดวงจู้เง่า	395
10.3 วิธีป้องกันไม่ให้ตัวเองติดนิสัยจู้เง่า	403
10.4 พัฒนาการฉลาดทางอารมณ์ ปราบบจู้เง่าจากภายใน	411
10.5 ใช้ทุกประสบการณ์เพื่อเติบโต ไม่ใช่จมปลัก	417

# โลกนี้เต็มไปด้วย "คนขี้เง่า" ที่พยายามทำให้คุณคิดว่าตัวเอง "โง่"

## พวกเขาแฝงตัวอยู่ทุกที่...

ใช้คำพูดลงโลก เล่นเกมจิตวิทยา  
กดให้คุณรู้สึกต่ำกว่า ปลอมตัวเป็นคนดี  
แต่ถกฉวยทุกโอกาสเพื่อตัวเอง  
วางหมากให้คุณเป็นแค่เบี้ยในเกมของพวกเขา  
ทำให้คุณติดอยู่ในสนามรบที่ไร้อรรถและเหตุผล

อ่านเล่มนี้ แล้วจบเกมของคนขี้เง่าไปตลอดกาล!

เทคนิคตอบโต้ให้พวกเขาสะอึก  
รับมืออย่างชาญฉลาด สุขุม และเหนือชั้น  
สร้างเกราะป้องกันทางอารมณ์

**ไม่ให้ตกเป็นเหยื่อของพวกเขาอีก**



ISBN 978-616-8235-96-6



9 786168 235966  
ราคา 395 บาท