

## ถึง คนที่เริ่มต้น ทำอะไรไม่ค่อยสำเร็จอย่างคุณ

เวลาที่คิดจะทำอะไรสักอย่าง ไม่ว่าจะอ่านหนังสือเรียน ลดความอ้วน หรือจะเป็นทำงานบ้าน ตลอดจนถึงจัดเก็บข้าวของให้เป็นระเบียบ คุณชนเข้ากับกำแพงต่อไปนี้ไหม

- เริ่มต้นไม่สำเร็จ
- ยืนระยะไม่ได้
- เฉื่อยแฉะ

ตัวผมเองชนเข้ากับทั้ง 3 กำแพงเลยละครับ

ถ้าคุณรู้สึกคุ้นๆ กับเงื่อนไขเหล่านี้เหมือนกันก็ควรรู้ตัวไว้ดีกว่าว่าคุณมีคุณสมบัติของคนที่เกี่ยวข้อง

และถ้าคุณหยิบหนังสือเล่มนี้เพราะคิดว่า “ฉันเป็นคนที่เกี่ยวข้อง ลองอ่านดูหน่อยแล้วกัน” ก็ถือว่าคุณนำหน้าคนอื่นไปไกลแล้ว

แต่นั้นแหละครับ ความจริงการจะรู้ว่าตัวเองเป็นคนที่เกี่ยวข้องเป็นเรื่องยากทีเดียว

ในงานสัมมนาหรือปาฐกถา ผมมักตั้งคำถามว่า ใครคิดว่าตัวเองเป็นคนผัดวันประกันพรุ่งบ้างยกมือขึ้น ปรากฏว่ามีผู้เข้า

ร่วมยกมือมากกว่า 90 เปอร์เซ็นต์ ถ้าผิดวันประกันพ่วงเพราะเห็นว่า  
สิ่งที่ต้องทำเป็นเรื่องยุ่งยาก (เช่น เรื่องงาน) ไม่นานนักผลของการ  
กระทำนั้นจะคืนสนอง เป็นเครื่องบ่งชี้ให้คนผิดวันประกันพ่วงรู้ตัว  
แต่คนชี้เกี้ยวไม่เป็นแบบนี้

ลองคิดตามตัวอย่างง่ายๆ ดูนะครับ อย่างเรื่องลดความอ้วน  
สมมติวันนี้คุณไม่ออกกำลังกาย ก็ไม่ได้หมายความว่าน้ำหนัก  
จะขึ้นมากมายหลายกิโลภายในวันสองวัน แถมการนอนเหยียดยาว  
บนโซฟาที่สบายกว่าอยู่แล้ว โอกาสที่จะเครียดขึ้นมาในระยะเวลา  
สั้นๆ จึงแทบเป็นศูนย์

แต่ถ้าใช้ชีวิตแบบนี้ต่อไปเรื่อยๆ รู้ตัวอีกที่น้ำหนักก็จะเพิ่มขึ้น  
หลายกิโลจนกลายเป็นคนผอมยากและเสียสุขภาพไปเลย ที่นี้  
พอจะมาตั้งต้นลดความอ้วนใหม่ก็คงต้องเพียรพยายามมากเอาการ

พูดง่ายๆ ก็คือ ขณะที่คนผิดวันประกันพ่วงมีงานเพิ่มเป็นดิน  
พอกหางหมูในระยะเวลาสั้นๆ ผลจากการดองงานของคนชี้เกี้ยว  
จะแสดงออกมาทีละน้อยในระยะเวลายาวนานจึงรู้สึกตัวได้ยาก

แต่คุณไม่จำเป็นต้องคิดหรวกนะครับว่า การเป็นคนชี้เกี้ยว  
คือเรื่องเลวร้าย

นั่นเพราะปกติเราหาคนที่ “เริ่มต้นลงมือทำได้ทันที” “ยื่นระยะ  
ได้” และ “ไม่เฉื่อยเฉะ” ได้ยากกว่าอยู่แล้ว แถมคุณสมบัติแบบ  
คนชี้เกี้ยวนั้น ถ้าพลิกแพลงสักหน่อยยังเปลี่ยนให้เป็นแง่บวกได้  
ด้วย

## สาเหตุที่เริ่มต้นไม่สำเร็จและยืนระยะไม่ได้

เอาละ ทีนี้เรามาคิดหาสาเหตุที่ทำให้คนที่เกี่ยวข้องเริ่มต้นได้ไม่สำเร็จและยืนระยะไม่ได้กันดีกว่าครับ

ก่อนอื่นเลย สาเหตุข้อใหญ่สุดที่ทำให้ “เริ่มต้นไม่สำเร็จ” อยู่ที่แรงจูงใจ

แม้เราจะเรียกรวมๆว่าแรงจูงใจ แต่แรงจูงใจในนี้ยังแบ่งได้เป็น “แรงจูงใจจากภายใน” และ “แรงจูงใจจากภายนอก” ด้วย

ตัวอย่างเช่น พ่อแม่สั่งลูกว่า “จงตั้งใจเรียนเพื่ออนาคต” แบบนี้ถือเป็นการจูงใจจากภายนอกซึ่งผู้อื่นยัดเยียดให้ ผลคือเจ้าตัวไม่ยอมรับ แถมยังไม่เกิดความตั้งใจแรงกล้า

ในทางกลับกัน การได้ไปสวนสนุกหรือพิพิธภัณฑสถานในวันอาทิตย์ถือเป็นการจูงใจจากภายใน ดังนั้นต่อให้ต้องออกจากบ้านเข้าแค่นั้นเจ้าตัวก็ยินดี

แรงจูงใจถ้าไม่ใช่ชนิดที่พวยพุ่งออกมาจากภายในแบบนี้ ก็ช่วยให้ก้าวต่อไปข้างหน้าได้ยากครับ

ส่วนถ้าถามว่าสาเหตุที่ทำให้ “ยืนระยะไม่ได้” อยู่ตรงไหน ก็อยู่ตรงสิ่งที่เรียกว่าแรงบีบบังคับนั่นเอง

แรงบีบบังคับก็แบ่งได้เป็นภายในกับภายนอกเหมือนกัน ตัวอย่างเช่น ถ้าเรากำหนดเป้าหมายให้ตัวเองไว้ว่า “ฉันจะวิ่ง 1 ชั่วโมงทุกวัน” ถือเป็นการบีบบังคับจากภายใน ธรรมดาๆ ที่พบได้ทั่วไป แต่ถ้าคุณเป็นคนที่เกี่ยวข้องก็ยืนระยะได้ยากอยู่ดี

คนที่มีความตั้งใจแรงกล้าคงจะยึดมั่นในเป้าหมายได้แม้เป็นสิ่งที่ตั้งขึ้นเอง แต่เราเป็นพวกที่เกี่ยวข้องใช้ใหม่ล่ะครับ ไม่มีความ

ตั้งใจแรงกล้าเป็นทุนเดิมอยู่แล้ว เลยควบคุมตัวเองไม่ได้ไงล่ะ  
เพราะแบบนี้แหละ เราจึงต้องหาแรงบีบบังคับแบบใดแบบหนึ่ง  
จาก “ภายนอก” แทน

**เราต้องสร้าง “กลไกบังคับ” ขึ้นนอกตัวเองแบบที่ไม่ต้อง  
พึ่งพาความตั้งใจแรงกล้า** ตัวอย่างทั่วไปก็เช่น จ้างผู้ฝึกสอน  
ส่วนตัวหรือจ้างครูมาสอนที่บ้าน

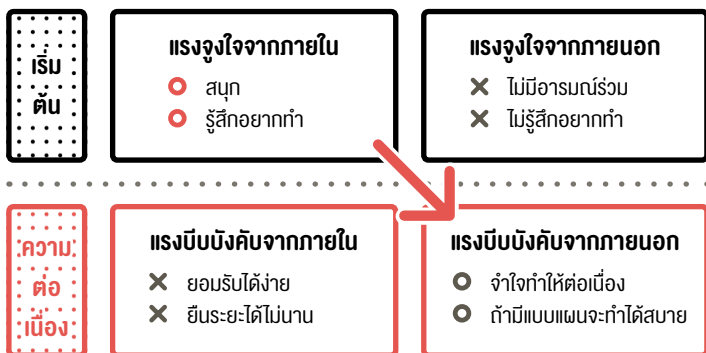
พูดอีกอย่างคือ **ต้องผสมผสาน “แรงจูงใจ” จากภายใน  
ตัวเราซึ่งใช้เริ่มต้น เข้ากับ “แรงบีบบังคับ” จากภายนอก** ซึ่ง  
ช่วยให้ยืนระยะได้

เมื่อทำได้แบบนี้แล้ว ทุกอย่างก็จะไปได้สวย  
คนที่ทำอะไรด้วย “แรงจูงใจ” จากภายในกับ “แรงบีบบังคับ”  
จากภายในได้ (เช่น การตั้งเป้าหมายด้วยตัวเอง) ก็มีแต่พวก  
คนขยันซึ่งมีความตั้งใจแรงกล้าเท่านั้นแหละครับ

ส่วนคนที่ทำอะไรด้วย “แรงจูงใจ” จากภายนอก (คำสั่ง) กับ  
“แรงบีบบังคับ” จากภายนอกจะไม่ต่างจากทาสเลย จึงเกิดความ  
เครียดสะสมและไม่สนุกเอาเสียเลย

อย่างน้อยคุณควรพยายามผสมผสาน “แรงจูงใจ” จากภายใน  
กับ “แรงบีบบังคับ” จากภายนอกเข้าด้วยกันจะดีกว่า

○ แรงจูงใจซึ่งใช้เริ่มต้นมาจากภายใน  
แรงบีบบังคับซึ่งช่วยให้ยืนระยะได้มาจากภายนอก



**วิธีเปลี่ยนความคิดที่ว่า “ถ้าฉันทำได้ก็ดีส”  
ให้กลายเป็นความจริง**

ผมนำกรอบความคิดนี้มาใช้ประโยชน์จนลดน้ำหนักได้ 7 กิโลกรัมและไขมันได้ 7 เปอร์เซ็นต์ใน 3 เดือนครึ่ง แถมไม่กี่วันก่อนยังลงแข่งไตรกีฬาก็ได้ในรอบ 17 ปีอีกด้วยหาก

ที่ผ่านมาผมพยายามลดความอ้วนมาแล้วไม่รู้กี่ครั้ง โดยทุกครั้งอาศัยความตั้งใจเพียงอย่างเดียว แต่สำหรับผม การลดน้ำหนักสำคัญน้อยกว่าเรื่องงานและเรื่องบันเทิงใจอื่นๆ จึงไม่เคยยืนระยะได้นานเลย

สมมติว่าคุณกำลังกลุ้มใจที่ลดความอ้วนไม่ได้

แล้วเกิดหิววินิจัยขึ้นมาว่า “ถ้าไม่ลดน้ำหนักจะอันตรายถึงชีวิต” คุณก็คงลดความอ้วนได้อย่างง่ายดายซะใหม่ล่ะครับ

หรือเรื่องภาษาอังกฤษก็เหมือนกัน ถ้าจู่ๆ มีคำสั่งให้ไปทำงานต่างประเทศ คุณก็คงตั้งใจเรียนเอาเป็นเอาตายเลยทีเดียว แรงจูงใจยิ่งมากขึ้นเท่าไร คุณก็จะเริ่มต้นได้ทันทีและยืนระยะได้ ประเด็นอยู่ตรงนี้แหละครับ สาเหตุที่เหล่าคนขี้เกียจ “เริ่มต้นไม่ได้” หรือ “ยืนระยะไม่ได้” จนต้องกั๊กมอกกั๊กมูมใจก็เป็นเพราะแรงจูงใจมีน้อยนั่นเอง

ถึงจะคิดว่าถ้าผมก็ดีสิ แต่ต่อให้ไม่ผมก็เชื่อว่าถึงตายเสียเมื่อไร

ถึงจะคิดว่าถ้าได้ภาษาอังกฤษก็ดีนะ ก็ไม่ได้หมายความว่าถ้าไม่ได้ภาษาอังกฤษจะต้องถูกไล่ออกทันทีเสียหน่อย

ไม่ว่าอย่างไร แรงจูงใจก็อยู่แค่ระดับ “ถ้าทำได้ก็ดีสิ” เลยยืนระยะไม่ได้ไงล่ะ

การลดความอ้วนของผมก็เคยมีสภาพแบบนี้เหมือนกันครับ ผมคิดนะว่าถ้าผมคงดี แต่เรื่องนี้ก็สำคัญน้อย แล้วสุดท้ายเรื่องงาน เรื่องเรียน หรือเรื่องเที่ยวก็มาก่อนทุกที

แรงจูงใจในระดับ “ถ้าทำได้ก็ดีสิ” แบบนี้ จำเป็นต้องมีแรงบีบบังคับจากภายนอกเข้ามาเสริม ถ้าขาดแรงบีบบังคับจะทำได้ไม่ต่อเนื่อง

ยิ่งไปกว่านั้น ถ้ารู้จักใช้แรงบีบบังคับจากภายนอกให้ดียังเอื้อให้เราสู้ขี้เกียจต่อไปได้ด้วย และเนื่องจากเราไม่ต้องแข่งมวดกับตัวเองนี่ล่ะครับ ถ้าลองได้อยู่ในกรอบความคิดนี้สักครั้งแล้วก็แทบจะไม่เครียดเลย

## อาวุธของคนขี้เกียจ คือ “ความคิดพลิกแพลง”

แต่ถึงอย่างนั้นก็คงมีใครรู้สึกขัดหูกับคำว่า “คนขี้เกียจ” อยู่เยอะเหมือนกัน และมองว่าควรสลัดความเป็นคนขี้เกียจให้หลุด แล้วเปลี่ยนตัวเองเป็นคนขยันผู้ “เอาการเอางาน” มากกว่าไม่ใช่หรือ ผมเองก็คิดว่าการตั้งหน้าตั้งตาทำงานไม่หยุดหย่อนถือเป็นเรื่องยอดเยี่ยมจริงๆ แหะละครับ

แต่คุณต้องไม่ลืมนะครับว่าคนขยันก็มีจุดอ่อนเหมือนกัน

อย่างเช่นคนเอากการเอางานผู้เปี่ยมความสามารถจะไม่ใช่ “ความคิดพลิกแพลง” กันหรอก

พวกเขาไม่แคร์ียดอยู่แล้วที่ต้องตั้งหน้าตั้งตาทำงาน จึงมักพุ่งทะยานเข้าไปใส่ไว้ก่อนไม่ว่าสถานการณ์ไหน เพราะแบบนี้จึงถ่ายทอดองค์ความรู้ให้คนอื่นไม่ได้ พวกเขาทำทุกอย่างโดยคิดแต่ว่า “ถ้าได้ทำก็จะทำได้เอง” จึงขาดองค์ความรู้ที่ควรถ่ายทอดให้คนอื่น

ในทางกลับกัน **คนขี้เกียจเป็น “คนชอบคิด” ครับ จะคอยคิดพลิกแพลงว่าต้องทำอะไรจึงจะขี้เกียจได้** เรามีองค์ความรู้ที่ควรสอนคนอื่นมากมาย แต่ผมยังรู้จักยืดหยุ่นเมื่อต้องรับมือเหตุการณ์ต่างๆ ด้วย

ในช่วงที่สงครามโลกครั้งที่ 1 ลึ้นสุดลง ฮันส์ ฟอน เซกท์ ผู้ใช้ความสามารถอันเอกอุสถาปนากองทัพบกแห่งเยอรมนีขึ้นใหม่ได้แยกประเภทคนขี้เกียจและคนขยันในองค์กรตามคุณสมบัติไว้ดังแผนผังในหน้า 9 ครับ เราลองมาปรับให้เป็นมุมมองแบบธุรกิจที่เข้าใจง่ายๆ กันดีกว่า

### **(1) คนที่เก่งที่มีความสามารถ**

ประเภท : หัวหน้าโครงการ

เหตุผล : เนื่องจากเป็นคนที่เก่งจึงใช้ความสามารถถุก้องเต็มขีดจำกัด และคอยคิดพลิกแพลงว่าต้องทำอย่างไรงานจึงสัมฤทธิ์ผลโดยง่าย

### **(2) คนยันที่มีความสามารถ**

ประเภท : รองประธานหรือกรรมการผู้จัดการ

เหตุผล : เนื่องจากเป็นคนขยันทำงานจึงทำตัวเหมือนเสนาธิการทหาร คือทุ่มเททำงานเป็นผู้ช่วยมากกว่าจะเป็นผู้นำลูกน้อง

### **(3) คนที่เก่งที่ไร้ความสามารถ**

ประเภท : 1 ผู้บริหารหรือผู้จัดการประจำพื้นที่

2 พนักงานทั่วไป

เหตุผล : เนื่องจากเป็นคนไม่พยายามคิดเอง กรณีที่เป็นประเภทที่ 1 จะคอยรับคำสั่งจากพวกเสนาธิการทหาร ส่วนประเภทที่ 2 จะปฏิบัติตามคำสั่งของหัวหน้า

### **(4) คนยันที่ไร้ความสามารถ**

ประเภท : คนที่องค์กรไม่ต้องการ

เหตุผล : เนื่องจากเป็นคนทำงานโดยไม่รู้ว่าทำผิด ความผิดพลาดจึงยิ่งบานปลาย



## ○ คนที่เกียจและคนขยันในองค์กร

	คนที่เกียจ	คนขยัน
มี ความสามารถ	<b>ประเภทแม่ทัพ</b> เพราะเป็นคนที่เกียจ จึงใช้ความสามารถของลูกน้องเต็มขีดจำกัด และคิดพลิกแพลงว่าทำอย่างไรจึงจะเอาชนะได้โดยง่าย	<b>ประเภทเสนาธิการทหาร</b> เนื่องจากเป็นคนขยันทำงานจึงทำตัวเหมือนเสนาธิการทหารคือกุมเกทำงานเป็นผู้ช่วยมากกว่าจะเป็นผู้นำลูกน้อง
ไร้ ความสามารถ	① <b>ประเภทผู้นำเหล่าทัพและทหารสื่อสาร</b> ② <b>ประเภทพลทหาร</b> เนื่องจากไม่รู้จักคิดเอง กรณีที่เป็นประเภทที่ 1 จะคอยรับคำสั่งจากเสนาธิการทหาร ส่วนประเภทที่ 2 จะปฏิบัติตามคำสั่งของหัวหน้ากอง	<b>คนที่องค์กรไม่ต้องการ</b> เนื่องจากเป็นคนทำงานโดยไม่รู้ตัวว่าทำผิด ทำให้ความผิดพลาดยิ่งบานปลาย

(แหล่งข้อมูล : Wikipedia)

ดูเหมือนจะยังมีหลายคนสงสัยว่า หลักการนี้ อันส์ ฟอน เซกท์ เป็นผู้กล่าวไว้จริงหรือไม่ แต่โดยทั่วไปเราก็รู้จักหลักการนี้กันในนามทฤษฎีองค์กรของอันส์ ฟอน เซกท์ ครับ

การเป็นคนขยันนี้เชื่อว่าจะเป็นข้อดีเสมอไป สู้เป็นคนขี้เกียจที่มีอาวุธชื่อว่า “ความคิดพลิกแพลง” จะมีประโยชน์กว่า

จากจุดนั้นผมคิดว่าคนขี้เกียจแบ่งออกเป็น 3 ประเภทด้วยกัน ประเภทแรก คือ **คนขี้เกียจ “แบบก้าวหน้า”** คนประเภทนี้มีความคิดตั้งต้นคืออยากขี้เกียจให้เต็มที่ จึงคิดพลิกแพลงอยู่เสมอขณะเดียวกันก็ก้าวหน้าไปเรื่อยๆ

ต่อมาคือ **คนขี้เกียจ “แบบเสเพล”** เป็นพวกที่เอ้อระเหยไปวันๆ ไม่คิดจะก้าวหน้า คนประเภทนี้ในระยะสั้นอาจสบาย แต่

ระยะยาวจะเกิดผลเสียชนิดหมดหนทางแก้ไข

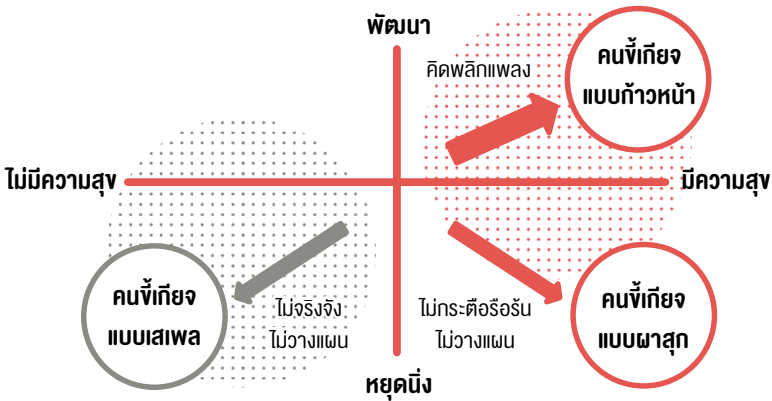
และประเภทสุดท้าย คือ **คนขี้เกียจ “แบบผาสูก”** สำหรับประเภทนี้ผมคงต้องอธิบายเพิ่มเติมสักหน่อย

ตัวอย่างก็เช่น คนที่อ้วนเพราะออกกำลังกายไม่พอ หรืออ้วนเพราะนิสัยการกิน แต่ไม่ได้เครียดกับความอ้วนของตัวเอง เป็นคนที่ต่อให้อ้วนก็ไม่มีปัญหา

หรือคนที่คิดว่า แม้ออกสิบปีข้างหน้าจะยังมีตำแหน่งหรือรายได้เท่าปัจจุบันก็ไม่รู้สึกว่าเป็นปัญหา และต่อให้แย่ลงกว่าเดิมก็ไม่ได้เดือดเนื้อร้อนใจ คนกลุ่มนี้อาจขี้เกียจก็จริงนะครับ แต่ในเมื่อมีความสุขได้อยู่แล้วจึงไม่จำเป็นต้องพยายามปรับเปลี่ยนตัวเอง

เพียงแต่ว่า ถ้าคิดอยากก้าวหน้าขึ้นแม้สักนิด ก็ควรตั้งเป้าเป็นคนขี้เกียจ “แบบก้าวหน้า” จะดีกว่า

### ○ คนขี้เกียจ 3 ประเภท



มาถึงตรงนี้ 'ไม่บอกก็คงรู้ว่าผมเป็น **คนซีเกียจแบบทั่วไป**  
ครับ

ผมมีความตั้งใจน้อยนิด แล้วจะให้พยายามทำงานตัวเป็น  
เกลียวนะหรือ 'ไม่ได้แน่นอน แต่โชคดีตรงที่ผมยังอยากก้าวหน้า  
อยู่ จึงคิดหาหนทางตามแบบฉบับคนซีเกียจจนครบถ้วนกระบวน-  
ความ

หนังสือเล่มนี้จะพูดถึงองค์ความรู้ 57 ประการที่คัดสรรมาจาก  
แนวคิดที่ว่านี้ โดยผมพยายามแทรกแผนผังประกอบไว้หลายๆ  
จุดเพื่อให้เข้าใจง่ายขึ้น ในส่วนสารบัญก็เตรียมช่องไว้สำหรับใส่  
เครื่องหมายถูก โดยมีเป้าหมายให้คุณเคลียร์ให้ได้วันละหนึ่งหัวข้อ  
เริ่มจากหัวข้อที่ทำได้ก่อน

เมื่อใส่เครื่องหมายถูกครบทุกหัวข้อแล้ว คุณก็น่าจะกลายเป็น  
คนซีเกียจ "แบบก้าวหน้า" ผู้สง่างาม

และต้องรู้สึกขอบคุณพรสวรรค์ของคนซีเกียจอย่างตัวเอง  
แน่นอน

ในฐานะผู้เขียน ถ้าหนังสือเล่มนี้มีส่วนช่วยพลิกชีวิตคุณให้  
ดีขึ้น ผมคงปลื้มใจที่สุดเลยครับ

เขียนที่ฮาวาย  
**นะโอะยุกิ ฮนตะ**  
ประธานกรรมการบริหารและผู้บริหารสูงสุด  
บริษัท Leverage Consulting Co.,Ltd.



“

ถ้าเป็นคนขี้เกียจ  
คุณต้องมีเพื่อน  
ถ้าคุณไม่มีเพื่อน  
จงอย่าขี้เกียจ

”

**แซมมวล จอห์นสัน (นักเขียนชาวอังกฤษ)**

จากหนังสือ *The Life of Samuel Johnson* โดย เจมส์ บอสเวลล์

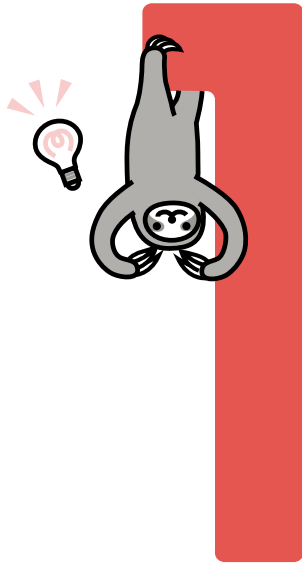
เครื่องหมายที่ปรากฏตรงหัวข้อ  
ต่างๆ ในหนังสือเล่มนี้



เทคนิคเกี่ยวกับ  
แรงจูงใจจากภายใน



เทคนิคเกี่ยวกับ  
แรงบันดาลใจจากภายนอก



ลองปรับเปลี่ยน  
ความคิด



## ยอมรับว่าตัวเองเป็นคนขี้เกียจ

กฎข้อแรกที่จะช่วยให้คนขี้เกียจอย่างคุณประสบความสำเร็จ ทำได้ง่ายนิดเดียว นั่นคือการ“ยอมรับว่าตัวเองเป็นคนขี้เกียจ”

อย่างที่ผมบอกไว้แล้วตอนต้นแหละครับว่า การเป็นคนขี้เกียจ คือพรสวรรค์อันยิ่งใหญ่ แต่พรสวรรค์ที่ว่านี้จะใช้ได้ก็ต่อเมื่อคุณ รู้ตัวว่า“ตัวเองเป็นคนขี้เกียจ” คนที่ไม่รู้ว่าตัวเองเป็นคนขี้เกียจ จะเอาแต่ทำตัวเฉื่อยเฉะ สุดท้ายก็จะแปรสภาพกลายเป็นคนขี้เกียจ แบบเสเพล

บางคนอาจรู้สึกต่อต้าน ไม่อยากยอมรับว่าตัวเองเป็นคนขี้เกียจ นะครับ แต่ผมอยากให้คุณคิดแบบนี้ คือ

คนเราเมื่อรู้ว่าตัวเองมีจุดด้อย และรู้ว่าเวลามีจำกัดก็จะ เริ่ม“คิดพลิกแพลง” เพราะความคิดพลิกแพลงจะเกิดขึ้นได้จากสิ่งที่เป็นตัวนำลบนั่นเอง

คนขี้เกียจแบบก้าวหน้าโดยทั่วไปมักเป็นแบบนี้ครับ คือรู้ว่าตัวเองมีพื้นที่น้อยเป็นคนขี้เกียจจึงพยายามคิดพลิกแพลง รู้ตัวอีกทีก็คิดพลิกแพลงจนเป็นนิสัยแล้ว

ตรงกันข้าม พวกคนที่เป็นอัจฉริยะจะไม่คิดพลิกแพลงกันหรอก เพราะแค่เดินหน้าชนก็ไปได้สวยแล้ว คนประเภทนี้จึงพยายามฝ่าฟันเรื่องต่างๆ ด้วยแรงใจและความมุมานะของตัวเอง



○ “ขี้เกียจ” กับ “อู้” ไม่เหมือนกัน

	พฤติกรรม	ผล
คนขี้เกียจ	คิดพลิกแพลง	ขี้เกียจได้
คนชอบอู้	หนี	ไม่มีเวลาเหลือ ขี้เกียจไม่ได้
คนพากเพียร	ฝ่าฟันไปด้วยพลังใจ	ขี้เกียจไม่ได้

ยังมีอีกเรื่องที่คนเข้าใจผิดกันบ่อย นั่นคือ คำว่า “ขี้เกียจ” กับ “อู้” นั้นแม้จะคล้าย แต่ความจริงไม่เหมือนกันเลย

อู้คือการหนีจากปัญหาตรงหน้า ดังนั้นสักวันหนึ่งเวลาจะหมดลง ส่งผลให้ขี้เกียจต่อไปไม่ได้

แต่คนขี้เกียจแบบก้าวหน้าจะไม่พยายามหนีจากสิ่งต่างๆ แถมยังคิดพลิกแพลงจนเป็นนิสัยด้วย จึงใช้ชีวิตได้แบบสบายๆ อยู่เสมอ

ผมว่าอย่ามัววิตกเรื่องภาพลักษณ์ของคำว่าคนขี้เกียจเลยครับ ยอมรับโดยดีเถอะว่าตัวเองเป็นคนขี้เกียจ แล้วมาค้นหาวิธีขี้เกียจอย่างชาญฉลาดกันดีกว่า



## ฝืนใจคล้อยตามคนอื่นบ้าง

คนทั่วไปมักมองว่าการคล้อยตามคนอื่นเป็นสิ่งไม่ดี พวกเขาบอกว่า การคล้อยตามความคิดเห็นของคนอื่นแสดงให้เห็นว่าเราไม่มีจุดยืน ดังนั้นจึงต้องเป็นตัวของตัวเองให้มากเข้าไว้

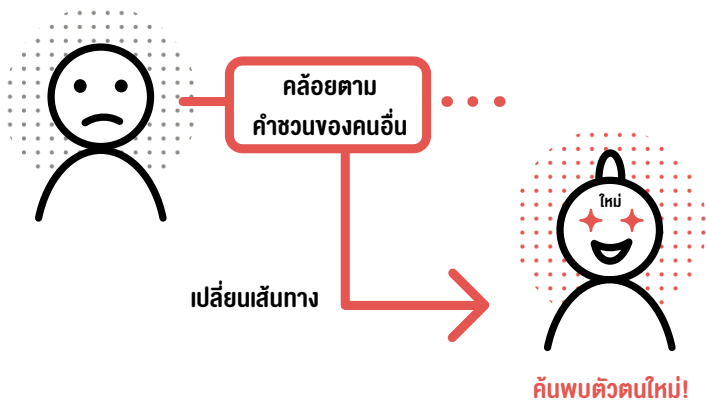
คิดแบบนี้ก็เข้าใจได้อยู่หรอกนะครับ แต่ผมว่าเราควรมีอีกตัวเลือกด้วย นั่นคือการ “ฝืนใจคล้อยตามคนอื่น” หรือควรเรียกว่าเป็น “ความสามารถที่จะคล้อยตามคนอื่น” ด้วยซ้ำ

ตัวอย่างเช่น เพื่อนของคุณมาชวนว่า “วิ่งมาราธอนสนุกนะ โตเกียวมาราธอนปีหน้ามาลงวิ่งด้วยกันเถอะ” แล้วคุณก็ตกปาก-รับคำทันทีว่า “เอา ลองดูสักตั้ง”

กรณีนี้หากมองเผินๆ จะเห็นว่าคุณคล้อยตามความคิดเห็นเพื่อน แต่การคล้อยตามแบบนี้ก็ทำให้คุณก้าวไปข้างหน้าครับ

ในทางกลับกัน ถ้าคุณไม่ยอมคล้อยตามโดยปฏิเสธว่า “ไม่ละมาราธอนอะไรนั่นฉันไม่เอาด้วยหรอก” ก็คงไม่ใช่ทางเลือกที่ดีเท่าไร ถ้าคอยระมัดระวังมากเกินไปเพื่อไม่ให้คล้อยตามความคิดเห็น คุณจะติดนิสัยกลายเป็น “คนที่ปฏิเสธทุกเรื่อง” ประเด็นไม่ได้อยู่ที่ว่าคุณคล้อยตามความคิดเห็นของคนอื่นหรือเปล่าหรอกนะครับ แต่อยู่ที่ตรงที่คุณเลือกสิ่งที่ดีต่อตัวเองจริงๆ ได้หรือเปล่าต่างหาก

○ เปลี่ยนแปลงตัวเองด้วยความสามารถของคนอื่น



**คนซึ่เกียจไม่ถนัดริเริ่มทำสิ่งใหม่ ๆ เองหรือกลัว**

เพราะฉะนั้น ถ้าคุณรับคำชวนของใครสักคน ควรมองว่าเป็นโอกาสของที่จะได้เริ่มต้นใหม่และทำตามเขาไปก่อน

ยังเป็นเรื่องที่คุณไม่เคยแม้แต่จะคิดหรือตรงข้ามกับความเป็นตัวเองโดยสิ้นเชิง ก็มักจะมีศักยภาพที่คุณคาดไม่ถึงหลับไหลอยู่มากมาย

**มาค้นพบตัวตนใหม่ของคุณด้วยการหยิบยืมความสามารถของคนอื่นกันดีกว่า** ส่วนแรงบันดาลใจนั้นจะมาจากคนอื่นหรือจากตัวเองก็ไม่ใช่ปัญหา



## อย่าสับสนระหว่างความพากเพียร กับการคิดพลิกแพลง

ตอนที่หนังสือกฎ 55 ข้อ ช่วยให้คนไม่ชอบความยุ่งยากอย่างคุณประสบความสำเร็จของผมตีพิมพ์ออกมา มีผู้อ่านถามเข้ามามากมายว่า “ความจริงคุณสนใจเป็นคนพากเพียรใช่ไหม”

ผมตั้งคว่ำปริญญาโท MBA ทั้งบริหารบริษัท มีคุณวุฒิมากมาย ได้ออกหนังสือของตัวเอง แถมยังอ่านหนังสือปีละกว่า 400 เล่มด้วย นี่เป็นลักษณะของคนพากเพียรชัด ๆ ความจริงเพื่อนฝูงของผมก็เคยพูดแบบนั้นเหมือนกัน

ผมไม่ได้ถ่อมตัวหรอกนะครับ แต่ผมไม่ใช่ “คนพากเพียร” อย่างที่เขาพูดกันหรอก ผมเป็นคนขี้เกียจขนาดที่ว่าให้คิดทุ่มเททำอะไรสักอย่างยังไม่ได้เลย

**และสิ่งเดียวที่คนไร้ความพากเพียรอย่างผมทำก็คือ คิดพลิกแพลง**

การคิดพลิกแพลงที่ว่านี้ไม่ใช่การหลบหลีกหลบตาพากเพียร แต่คือการนึกถึงจุดหมายปลายทางของความทุ่มเท เพื่อไม่ให้พากเพียรไปแบบผิดทิศผิดทาง

ความแตกต่างที่ชัดเจนที่สุดระหว่างการคิดพลิกแพลงกับความพากเพียรน่าจะอยู่ที่ว่า อย่างหนึ่งต้องอาศัยพลังใจ อีกอย่างไม่ต้อง สิ่งที่เกี่ยวข้องกับความพากเพียรคือพลังใจและความ

## ○ ความแตกต่างระหว่างความพากเพียร กับการคิดพลิกแพลง

	ความพากเพียร	ความคิดพลิกแพลง
แหล่งพลังงาน	พลังใจ ความมุ่งมั่น	แนวคิด กลไก
ความเครียด	มาก	น้อย
ผลลัพธ์	ใช้ความพากเพียร 10 ได้ผล 10	ใช้ความคิดพลิกแพลง 1 ได้ผล 10

มุ่งมั่น ซึ่งก็คือความตั้งใจแรงกล้าและจิตใจที่แข็งแกร่งนั่นเอง  
 เรื่องยากลำบากของคนพากเพียรอยู่ตรงนี้นี่เอง เนื่องจาก  
 คนเหล่านี้มีพลังใจเป็นแหล่งพลังงานเพียงอย่างเดียว จึงเครียดอยู่  
 ตลอด พวกเขาต้องคอยโยยตีตัวเองเสมอเพื่อก้าวไปข้างหน้า  
 ขณะที่การคิดพลิกแพลงไม่เกี่ยวข้องกับทั้งพลังใจและความ  
 มุ่งมั่น เราจะคิดหาวิธีการที่ไม่ต้องพึ่งพาทั้งสองอย่างนั้น แบบ  
 เดียวกับการยกของหนักด้วยหลักการของแม่แรงไงครับ  
 ในเมื่อไม่จำเป็นต้องโยยตีตัวเองจึงแทบไม่รู้สึกทุกข์ทรมาน  
 เลย แถมยังจัดการเรื่องต่างๆ ได้ผลเหมือนกับคนพากเพียร  
 โดยไม่ต้องเคร่งเครียดสักนิด



## ความคิดที่ว่า “ถ้าคิดจะทำก็ทำได้” เป็นเรื่องโกหก

คนขี้เกียจที่ต้องคอยแบกความทุกข์อันได้แก่ การ “เริ่มต้นไม่สำเร็จ” และ “ยื่นระยะไม่ได้” มักเผลอตกหลุมพรางหนึ่งง่าย ๆ ครับ

นั่นคือ การหลงผิดคิดว่า “ถ้าคิดจะทำก็ทำได้”

คือคิดว่าถ้าตัวเองนี่อยากทำขึ้นมาจริงๆ ก็ทำได้ทันทีไม่ว่าจะเป็นเรื่องเรียนหรือลดน้ำหนัก แต่ตอนนี้ยังไม่มีอารมณ์จะทำเท่านั้น แต่ถ้าถึงเวลาที่ต้องทำขึ้นมาจริงๆ ก็จะลงมือทำเอง และเมื่อลงมือทำแล้วก็จะทำได้เช่นกัน

...ลึกๆ แล้วน่าจะมีคนคิดแบบนี้ไม่น้อยเลยใช่ไหมครับ

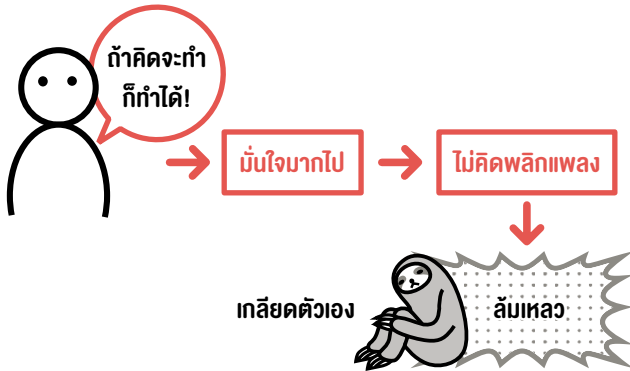
ถ้าไม่คิดมาก คุณอาจมองว่านี่เป็นทัศนคติเชิงบวกก็ได้ แต่ผมขอบอกว่าความคิดแบบนี้อันตรายเอากว่า

จุดนี้สำคัญมากนะครับ เพราะฉะนั้นผมขอจริงจังสักหน่อย

ประการแรกคือ **คนขี้เกียจที่คิดว่า “ถ้าคิดจะทำก็ทำได้” นั้นแทบไม่ได้คิดพลิกแพลงเลยเพราะมั่นใจในความสามารถของตัวเองมากเกินไป** ดังนั้น เมื่อต้องเริ่มต้นอะไรใหม่ๆ คนประเภทนี้จึงใช้วิธีเดินหน้าชน

แต่ถึงอย่างนั้น เนื่องจากมีพื้นฐานเป็นคนขี้เกียจ วิธีนี้จึงแทบไม่ได้ผลเลยครับ

○ ความคิดที่ว่า “ถ้าคิดจะทำก็ทำได้!” คือสัญญาณอันตราย



ที่เป็นแบบนี้ก็เพราะพวกเขาไม่ชอบใช้ความพยายามซึ่งจำเป็นสำหรับการเดินหน้าชน แถมจิตใจก็ไม่เข้มแข็งอีกด้วย

ผมว่ากว่าครึ่งของคนที่ตั้งใจเรียนหรือลดน้ำหนักโดยมีความคิดตั้งต้นว่า “ถ้าคิดจะทำก็จะได้” คงมีอันต้องล้มเหลวและยุติความพยายามไป

และถ้าล้มเหลวแบบนี้ซ้ำแล้วซ้ำเล่า ในหัวก็จะเกิดวงจรว่า “เริ่มต้นลงมือทำ → ล้มเหลว → เกิดความทรงจำเลวร้ายและเกลียดตัวเอง”

ผลคือคุณจะหมดความมั่นใจ เชื่อย่ำแย่ยิ่งกว่าเดิม และกลายเป็นคนขี้เกียจแบบเสเพลซึ่งเอาแต่เอื้อระเหยและ “เริ่มต้นไม่ได้” ในที่สุด นี่แหละครับวงจรอุบาทว์ที่แท้จริง

ตรงกันข้าม คนที่มีความคิดตั้งต้นว่า “ตัวเองเป็นคนขี้เกียจ” จะไม่เป็นแบบนี้ครับ

พวกเขา<sup>รู้ตัว</sup>ว่า **ต่อให้ตัวเองเดินหน้าซนก็คงล้มเลิกง่าย ๆ อยู่ดี จึงพยายามหาทางคิดพลิกแพลง**

และเมื่อคิดพลิกแพลงจนได้ผล พวกเขาจะได้สัมผัสกับความภาคภูมิใจและความดีใจที่ทำสำเร็จ

เมื่อเป็นแบบนี้แล้ว ต่อไปก็จะอยากคิดพลิกแพลงยิ่งขึ้น ในหัวจะเกิดวงจรคือ “คิดพลิกแพลง → ได้ผล → ดีใจ” สุดท้ายก็ติดนิสัยคิดพลิกแพลงโดยไม่รู้ตัว

นี่เรามาลองมองความแตกต่างของคนสองประเภทนี้ในแง่ที่ว่า อย่างไรเป็น “ความคิดแบบเพิ่มคะแนน” อย่างไรเป็น “ความคิดแบบหักคะแนน” กันดีกว่าครับ

คนที่มีความคิดตั้งต้นว่า “ถ้าคิดจะทำก็ทำได้” จะให้คะแนนตัวเองไว้เต็มร้อยตั้งแต่แรก จึงไม่คิดพลิกแพลงหรือคิดหาทางแก้ไข ทุกครั้งที่ล้มเหลวก็จะตัดคะแนนตัวเอง สุดท้ายเลยพานคิดว่าแบบนี้สู้ “ไม่ทำอะไรเลยยังดีกว่า”

เมื่อเทียบกันแล้ว คนที่มีความคิดตั้งต้นว่า “ฉันเป็นคนขี้เกียจ” จะตรงข้ามกันสิ้นเชิงเลยละครับ

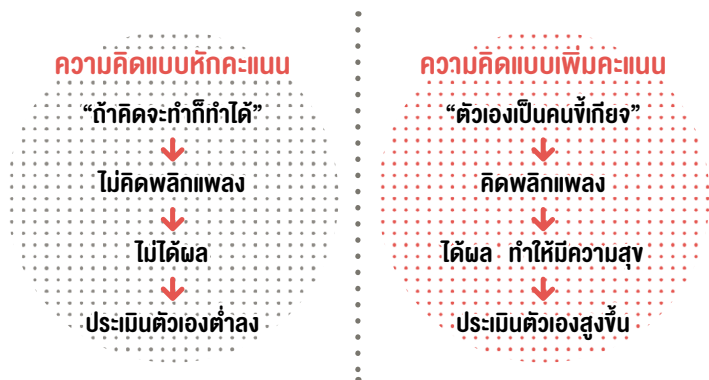
คนประเภทนี้มองตัวเองเป็น “คนขี้เกียจ” คือให้คะแนนตัวเองไว้ต่ำตั้งแต่แรก จึงรู้สึกอยากคิดพลิกแพลงและไม่ละเลยขั้นตอนการเตรียมความพร้อม เช่น การรวบรวมข้อมูลจำเป็นต่างๆ

และทุกครั้งเมื่อทำสำเร็จก็จะเพิ่มคะแนนให้ตัวเอง ติดนิสัยคิดพลิกแพลง และประเมินค่าตัวเองสูงขึ้นเรื่อย ๆ



จงยอมรับด้วยความยินดีว่าตัวเองเป็นคนขี้เกียจ แล้วมาสร้าง  
นิสัยคิดพลิกแพลงซึ่งเป็นความคิดแบบเพิ่มคะแนนกันเถอะ  
ครับ

○ **ความคิดแบบเพิ่มคะแนนและความคิดแบบหักคะแนน**





## ทำตามลำดับที่นึกขึ้นได้ ไม่ใช่ลำดับความสำคัญ

ถ้าพูดถึงการจัดลำดับงาน ผมจัดลำดับความสำคัญตามกำหนดการนะครับ แต่ถ้าเป็นงานฉิปาละประจำวันจะไม่จัดลำดับความสำคัญเลย

ผมได้ยินหลายคนบอกว่า งานประจำวันควรจัดลำดับความสำคัญเอาไว้ บางคนก็บอกว่า เมื่อไปถึงบริษัทให้รีบเขียน“รายการสิ่งที่ต้องทำ”ทันทีเพื่อกำหนดลำดับความสำคัญให้ชัดเจน แนนอนครับว่าความคิดแบบนี้อาจเป็นเรื่องปกติของคนยุคนี้ไปแล้ว

อย่างไรก็ตาม ในความเป็นจริงคนรอบตัวผมที่เป็น“คนขี้เกียจผู้สามารถ”แทบทุกคนต่างก็จัดการงานตามลำดับที่นึกขึ้นได้ทั้งนั้น ไม่ได้คิดเรื่องลำดับความสำคัญเลย และมันน่าสนใจตรงที่พวกเขาทำสำเร็จได้จริงด้วยนี่แหละ

**สำหรับคนขี้เกียจแล้ว สิ่งสำคัญก็คือ ไม่ว่าจะยังไงต้อง“ไม่สะสมงาน”**

โดยเฉพาะงานจำพวกงานฉิปาละประจำวันซึ่งมีแรงจูงใจน้อย ถ้าลองสะสมงานไว้สักครั้งไม่ทันไรก็จะหมดอารมณ์ทำไปเลย ดังนั้นก่อนที่จะคิดเรื่องลำดับความสำคัญ คุณต้องคิดว่า“ทำอย่างไรจึงจะจัดการงานได้เร็วโดยไม่ต้องสะสมไว้” ต่างหาก

และคำตอบก็คือต้องทำงานแบบ“ใช้จิตใต้สำนึก”

○ การจัดลำดับความสำคัญคือการะหนักงของคนที่เกี่ยวข้อง



นั่นคือจัดการงานไปตามลำดับที่นึกขึ้นได้โดยไม่ต้องคิดเรื่องลำดับความสำคัญหรือเรื่องอะไรเลย เหมือนตีบอลที่พุ่งเข้ามาไปที่ละลูกตามจังหวะ **ความรู้สึกแบบเดียวกับเวลาอยู่ในสนามซ้อมตีเบสบอลไม่มีผิด**

แล้วต่อไปความเร็วของคุณจะเพิ่มขึ้น ที่สำคัญสุดเลยคือจะไม่เครียดด้วย เพราะแทบไม่ต้องใช้สมอง ผลคือคุณจะจัดการงานได้เร็วจนน่าตกใจ

อีกอย่าง ถ้าคุณเป็นคนจัดลำดับความสำคัญได้ไม่ดี กลับจะยิ่งรู้สึกเหมือนว่านั่นคือเป้าหมายที่ต้องทำ แล้วจะเครียดเอาได้นะครับ

สำหรับคนซีเกียจซึ่งเกลียดการตั้งเป้า การจัดการงานตามลำดับที่นึกขึ้นได้เป็นวิธีที่ชาญฉลาดกว่า



## ทุ่มเทให้ช่วง “10 วันแรก”

เวลาคุณจะเริ่มต้นทำอะไร ไม่ว่าจะเรื่องเรียนหรือออกกำลังกาย สิ่งสำคัญอยู่ที่ว่าคุณรู้สึก “สนุก!” กับมันได้หรือเปล่า ถ้ารู้สึกสนุกไม่ได้ ต่อให้ตั้งเป้าหมายดีเลิศแค่ไหน สุดท้ายก็จะเครียดอยู่ดี

ช่วงหนึ่งผมเองเคยเกลียดการวิ่งมาราธอนที่สุดเลยครับ เพราะรู้สึกว่าแม้แต่ความทรमानไม่เห็นสนุกตรงไหนเลย ดังนั้นต่อให้ตั้งกฎไว้ว่าจะวิ่งสัปดาห์ละครั้งก็ยืนระยะได้ยากจนถอดใจไปแล้วครึ่งหนึ่งเพราะคิดว่าตัวเองไม่ถูกโรคกับมาราธอน

แต่เมื่อตั้งสติคิดก็รู้ว่า ที่ผมชอบการวิ่งมาราธอนไม่ลงเกิดจากเหตุผลง่าย ๆ หนึ่งเดียว นั่นเพราะ “ร่างกาย” ไม่รู้สึกว่าได้ประโยชน์” นั่นเอง

ผมวิ่งด้วยความรู้สึกทุกข์ทรमान 1 ครั้ง แล้วหยุดไป 1 สัปดาห์ก่อนจะเริ่มวิ่งใหม่

ถ้าทำแบบนี้ซ้ำ ๆ ร่างกายไม่ได้สัมผัสถึงประโยชน์ หรือครับ การวิ่งแค่ครั้งเดียวไม่ได้ทำให้ร่างกายเปลี่ยนแปลง แถมหยุดไปอีก 1 สัปดาห์ ร่างกายเลยกลับคืนสู่สภาพเดิม ดังนั้นในสัปดาห์ที่ 2 จึงทรमानพอ ๆ กับครั้งแรก แบบนี้ต่อให้ทำ 3 หรือ 4 สัปดาห์ความจริงแล้วก็มีค่าเท่ากัน สุดท้ายเมื่อผ่านไป 1 เดือน

○ ถ้าทุ่มเทให้ช่วง “10 วันแรก” ได้ ต่อไปก็สบายแล้ว



จ	อ	พ	พฤ	ศ	ส	อา	จ	อ	พ	พฤ	ศ	ส	อา	จ	...	...	อา	จ	อ
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	...	...	28	29	30

→ ร่างกายสัมผัสถึงประโยชน์จึงทำเป็นกิจวัตร



จ	อ	พ	พฤ	ศ	ส	อา	จ	อ	พ	พฤ	ศ	ส	อา	จ	...	...	อา	จ	อ
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	...	...	28	29	30

→ ทุกข์ทรมานเพราะร่างกายไม่สัมผัสถึงประโยชน์

คุณก็จะล้มเลิกความตั้งใจเพราะคิดว่า “ฉันทำไม่ได้”

ดังนั้นสิ่งสำคัญคือ การทุ่มเทให้ช่วง “10 วันแรก” ครับ

เฉพาะ 10 วันแรกคุณต้องทำให้ต่อเนื่องทุกวันห้ามหยุดเด็ดขาด แค่ 10 วันเท่านั้น ต่อให้งานยุ่งแสนยุ่งหรือเจ็บกล้ามเนื้อขนาดไหนก็ขอให้ลองทำดูก่อน

ผลคือจากที่ตอนแรกวิ่งแค่ 3 กิโลเมตรเหนื่อยแทบขาดใจ อาการเหนื่อยหอบจะบรรเทาลงทีละน้อย เริ่มรู้สึกว่าตัวเบา แอมน้ำหนักตัวยังเปลี่ยนแปลงด้วย และแน่นอนว่าสภาพจิตใจก็ดีขึ้นเช่นกัน

เมื่อร่างกายได้ “สัมผัส” ถึงประโยชน์แล้ว หลังจากนั้นคุณจะสามารถลดเหลือแค่สัปดาห์ละไม่กี่ครั้งก็ยังได้

เพราะไม่ใช่แค่ได้ “ความรู้” เกี่ยวกับประโยชน์ แต่ยังได้ “สัมผัส” ถึงประโยชน์ด้วย จึงทำต่อเนื้อได้สบายกว่า

สำหรับความแตกต่างของ “ความรู้” กับ “สัมผัส” นี้ ถ้าลองยกตัวอย่างเป็นพวกอาหารเสริมหรืออาหารเพื่อสุขภาพน่าจะเข้าใจง่ายขึ้นครับ

ตัวอย่างเช่น เราต่างมีความรู้เกี่ยวกับประโยชน์ของวิตามิน และแร่ธาตุแต่ละชนิดกันอยู่แล้ว

แต่เมื่อเริ่มกินอาหารเสริมสักอย่าง หลายคนกลับกินได้ไม่ตลอดรอดฝั่ง

เหตุผลง่ายนิดเดียว เป็นเพราะร่างกายไม่ได้สัมผัสถึงประโยชน์ชนิดที่เห็นได้ด้วยตาเปล่านั้นเอง

เราเข้าใจประโยชน์ของมันในแง่ความรู้ แต่ไม่ได้สัมผัสผลลัพธ์ที่ชัดเจนจึงหมดอารมณ์กิน และเริ่มรู้สึกว่าการกินอาหารเสริมเป็นเรื่องจุกจิก จะกินหรือไม่ก็มีค่าเท่ากัน หรือเริ่มรู้สึกเสียเงิน รู้ตัวอีกทีคุณก็เลิกกินอาหารเสริมแล้ว

ขนาดการกินอาหารเสริมมีขั้นตอนแค่นี้เอง เรายังทำไม่ได้ ต่อเนื่องถ้าไม่ได้สัมผัสถึงประโยชน์ของมัน

ถ้าอย่างนั้น กิจกรรมที่สัมผัสถึงประโยชน์ไม่ได้เป็นการเรียน หรือการลดน้ำหนักก็น่าจะทำต่อเนื่องไม่ได้เช่นกัน เพราะฉะนั้น สำหรับคนขี้เกียจซึ่งรวมถึงผมด้วย ต่อให้มีความรู้ความเข้าใจว่าการเรียนและการออกกำลังกายสำคัญขนาดไหนก็ไม่ช่วยให้ขยันขึ้นมาหรอกครับ

ถ้าลองพยายามยืนระยะให้ได้ 10 วัน ไม่ว่าจะเป็นเรื่องเรียน หรือออกกำลังกาย คุณจะสัมผัสถึงประโยชน์ในรูปแบบใด รูปแบบหนึ่ง แล้วการฝัง “ความรู้สึกดี” แบบนั้นลงในสมองและร่างกายจะทำให้คุณสบายขึ้นในภายหลัง

○ **วงจรอุบาทว์ของคนนี้่เกียจแบบตกต่ำ**

