

คุณ ไม่ได้ โง่

แต่โลก
ใบนี้
เต็มไปด้วย
คนงี่เง่า
นายไพศาล



พี่เตือนสติเลยนะ อ่านแล้วให้การที่เป็นประโยชน์นะ

คุณไม่ได้ใจ แต่โลกใบนี้เต็มไปด้วยคนใจงา

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 แต่โลกใบนี้เต็มไปด้วยคนใจงา.-- กรุงเทพฯ : เซเว่นตี 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/วิดิทัศน์

ฝ่ายการตลาด

เครดิตภาพประกอบ

อวิชชัย พิษผล

ผศ.ดร.ตฤณกร เกตุกุลพันธ์

ปริญภา พิษผล

อิสระ โอภาปัญญาโชติ

จิตาภา ฤทธิ์เทพ

ณัฐริกา หลิมไทยงาม

ณัฐนันท์ ไกรรินทร์

กัญนิภา แสนรัมย์ ลิตาพัชร วุฒิไมตรีวงษ์

Design by Freepik

ภูมิไจสรังสรรค์ และ จัดจำหน่ายโดย

บริษัท เซเว่นตี บুক จำกัด

194/10 ถนนลาดพร้าว แขวงจอมพล เขตจตุจักร กรุงเทพฯ 10900

พิมพ์ที่

บริษัท กู๊ดเฮด พรินท์ติ้ง แอนด์ แพคเกจจิ้ง กรุป 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

คน **งี่เง่า**

นายไฟศาล



พื้ต้อนสติเลยนะ อ่านแล้วให้การที่เป็นประโยชน์นะ

รายได้จากลิขสิทธิ์ของหนังสือเล่มนี้ทั้งหมด

ผมขอมอบให้การกุศล

คำนำ สำนักพิมพ์

คุณเคยรู้สึกเหมือน...

กำลังติดอยู่ในสนามรบ
ที่ไร้ตรรกะและเหตุผลหรือไม่?

สงคราม ที่คู่ต่อสู้ไม่ใช่ใครอื่นนอกจาก “คนเง่า” ที่ดูเหมือนจะ
รายล้อมคุณในทุกมุมของชีวิต ไม่ว่าจะเป็นที่ทำงาน ห้องประชุม ถนนที่
คุณนั่งติดอยู่ในรถ หรือแม้กระทั่งในบ้านของคุณเอง คนเง่าเหล่านี้
ไม่ใช่แค่ความท้าทาย แต่พวกเขาคือความวุ่นวายที่สามารถทำลายวัน
ดี ๆ ของคุณได้ในพริบตา

“คุณไม่ได้โง่ แต่โลกใบนี้เต็มไปด้วยคนเง่า” หนังสือเล่มนี้ทนายไพศาล
ไม่ได้เขียนขึ้นเพื่อทำให้คุณเกลียดชังใคร ไม่ใช่เพื่อทำให้คุณเดินหนีโลก
และยิ่งไม่ใช่เพื่อให้คุณกลายเป็นคนเง่าอีกคน แต่หนังสือเล่มนี้คือคู่มือ
ของนักรบชีวิตผู้กล้าที่จะลุกขึ้นเหนือความวุ่นวาย สร้างขอบเขตของ
ความสุข 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 พิชผล
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

คีย์เวิร์ดจากเรื่องที่แม่สอนมีอยู่ 2 เรื่อง

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

แล้วผมมันเด็กซื่อวด ซี้ไม้ ซี้ข้าว อยู่แล้ว ก็เลยเรียนโซว์แม่ไปเลย

ผลลัพธ์ก็คือ ผมได้ที่หนึ่งมาตลอด

แต่แม่ไม่ได้สอนให้ผมเรียนอย่างเดียวนะ แม่สอนให้ผมทำงานด้วย ตอนเด็ก ๆ ผมจะขายดอกกุหลาบอยู่หน้ากรมสถิติ ตรงข้ามโรงเรียนไทยประสาธวิทยาที่ผมเรียนอยู่ 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 ต้องบอกก่อนว่าพ่อที่เป็นยาม ไม่ใช่พ่อแท้ ๆ เขาเป็นพ่อเลี้ยงที่ดูแลผมมาตั้งแต่ 6 เดือน ส่วนพ่อแท้ ๆ ของผมเขาต้องติดคุกตลอดชีวิต เพราะเป็นอาชญากร เป็นเสือแห่งนครปฐม แม่เลยอุ้มผมมาอยู่กับพ่อเลี้ยง

จนกระทั่งเรียนจบ ป.6 ตอนนั้นผมเกร (มั้งครับ) แม่จึงเลิกกับพ่อ แล้วทิ้งผมไป ปล่อยให้อยู่กับพ่อเลี้ยงสองคน

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

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

“กูจะอยู่แบบนี้หรือ? กูจะติดยาไปตลอดชีวิตหรือ?”

วันนั้นผมจึงตัดสินใจเลิกยาแบบหักดิบ พอกลับถึงบ้าน ก็เอาตัวลงไปแช่ในอ่าง ทำแบบนี้อยู่เป็นอาทิตย์ ถามตัวเองว่า จะติดยาหรือจะติดผู้หญิง เอ่อ... พอลึกได้ก็นะ ติดผู้หญิงยังมีประโยชน์กว่า!

สุดท้ายก็ย้ายไปเรียนศึกษาผู้ใหญ่ที่สันติราษฎร์จนจบ แต่จบแล้วก็ไม่รู้จะทำอะไร นอนเล่นอยู่บ้านไปวัน ๆ จนกระทั่งเห็นคนขับวินมอเตอร์ไซด์ 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 ผมก็งวุ่นๆ ไปทำอะไรผิดอีกหรือเปล่าวะ แต่พอไปถึง เขาก็บอกว่า “ทำใจดี ๆ นะ พ่อเธอป่วยหนักอยู่ที่ศิริราช” ผมก็รีบไปทันที แต่พอไปถึงเขาก็เซ็นพ่อกออกมาแล้ว เปิดหน้าดู เห็นว่ามีสำลีอุดอยู่ที่จมูกทั้งสองข้าง พร้อมกับสร้อยของพ่อที่ใส่ถุงส่งคืนมา

เขาบอกว่า “พ่อเธอตายแล้วนะ”

ผมซื่อกมาก เหมือนไปเลย เพราะผมไม่เชื่อ...ไม่เชื่อว่าพ่อตายจริง ๆ ตอนเย็นวันนั้นผมยังไปนั่งตักกีตาร์กับเพื่อนตามปกติ เพราะผมยอมรับความจริงไม่ได้ จนกระทั่งศพพ่อกถูกนำไปตั้งที่วัด ตอนนั้นก็มีคนมาถามผมว่าอยากเป็นภารโรงต่อไหม ผมปฏิเสธไป เพราะรู้ว่ามันไม่ใช่ทาง ก็เลยต้องย้ายออกจากบ้านที่อยู่ เพราะไม่ใช่บ้านเรา มันเป็นบ้านหลวง

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

ตอนนั้นผมโมโหมาก คิดในใจว่า “ไอ้*** มึงไม่ดูสภาพกูหน่อยหรือ” ผมเลยต้องไปอาศัยอยู่กับเพื่อนข้าง ไปอยู่บ้านอาจารย์ข้าง ต้องไปช่วยเขาทำงาน ขยายขนม แต่สุดท้ายก็รู้สึกว่พ่อแล้วจึงย้ายออก

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

แม้จะไม่มีฐานันดรทางสังคม แต่เราก็สร้างมันขึ้นมาได้ ผมคิดแค่นี้

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

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

สมัยเรียนช่าง ตอนนั้นเริ่มเฝ้าเรือนแล้วครับ แต่ไม่มีเงินจ่ายค่าเทอม เลยต้องหาเงินเองโดยการทำแหวนรุ่นขาย แล้วก็แอบขายยาบ้าในโรงเรียนด้วย แถมยังได้เป็นประธานชมรมวัฒนธรรมไทยอีก

ตอนนั้นเด็กในโรงเรียนชอบมีเรื่องทะเลาะต่อยตีกัน ผมเลยคิดวิธีแก้ปัญหานี้ ไม่อยากให้มาตีกันในโรงเรียน ผมจึงตั้งกฎว่า “เรียนเสร็จแล้วกลับบ้าน แต่ไม่ต้องกลับไปเอาอาวุธมานะ เอาแค่รถกับเงินมา 500 ก็พอ” แล้วผมก็พาทุกคนไปเที่ยวกัน ให้เด็ก ๆ ได้ปลดปล่อยผ่อนคลาย พอสบายใจแล้วก็กลับบ้าน ไม่มีใครต้องเจ็บตัว

ผมชื่อเล่นเอ๋ แต่สมัยนั้นเพื่อนเรียกผมว่า “ไอ้เซ้” ไม่ใช่เพราะคุณะ แต่เป็นตัวพ่อของตัวเงินตัวทองอีกที

นักเลงโรงพัก - นักรักโรงแรม

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

ดีบ้าง - เลวบ้าง แต่ผมไม่เคยทิ้งการเรียน

จากเด็กช่าง ในภายหลังผมก็ได้ไปเรียนนิติศาสตร์ มสธ. อีก 12 ปี จนเรียนจบ หลังจากนั้นก็ได้ลองทำอะไรหลายอย่าง ไปสอบตัวทนาย แต่ก็ยังไม่ได้ว่าความ ไปทำงานที่ร้านโทรศัพท์ แต่ก็โดนไล่ออก ด้วยความที่ตอนนั้นผมสั่นตาคือไม่ค่อยดีนัก คิดเข้าข้างตัวเองว่า คนเราไม่มีใครดี 100% หรือก ก็เลยไปโกงเง้าเจ้าของร้าน พอเง้าเจอผมก็แอบหยิบของในร้านใส่กระเป๋ำ 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 แต่เดี๋ยวเรื่องปากดีมีวาทะศิลป์ เน้นไกลเกลี่ยให้จบ ไม่ต้องขึ้นศาล และข้อดีอีกอย่างคือ “พูดตรง” จนคนเขาเชื่อถือ

หลังจากนั้น ผมก็เริ่มมีชื่อเสียงเรื่อยมา จนกระทั่งได้รู้จักหมอบลาหมอบลาให้ทนายโนบิตะชักชวนมาให้เข้าไปช่วยดูแลคดีที่ค่อนข้างหนัก เช่น คดีเสียชีวิต คดีเด็กติดยา 300 กว่าคน

ที่ถูกกักขัง หรือคดีฆาตกรรมแถวป่าปาล์มภาคใต้ ซึ่งคนส่วนใหญ่
ก็จะกลัวกันอยู่แล้ว แต่ด้วยความที่ผมอยากดังไงครับ ผมหิวแสง
แน่นอนว่าต้อง “ลุย” อยู่แล้ว

คดีรุนแรงแค่ไหนผมไม่กลัว แต่ไปแล้วต้องดัง ไปแล้วต้องลั่น

พอเริ่มมีชื่อเสียงจากการทำคดีดัง ๆ ก็เริ่มมีนักข่าวมาสัมภาษณ์เยอะ
และด้วยความที่ผมพูดตรงมาก นักข่าวหลายคนก็เคยมาขอให้พูด
ออกสื่อให้สุภาพ ๆ หน่อย แต่ผมบอกว่า “ไม่ได้น้อง ถ้ารับความตรง
ไม่ได้ พี่ว่าน้องไปสัมภาษณ์คนอื่นดีกว่า”

ผมเชื่อว่า....

**มนุษย์ทุกคนกินข้าว ไม่ได้กินหญ้า
พูดไปเขามองออกว่าใครปลอม ไม่ปลอม
แหววตาคุณมันฟ้องอยู่แล้ว**

ชีวิตมันหล่อหลอมมาให้ผมมีนิสัยและตัวตนแบบนี้ ผมเหมือนหมา
จรจัดที่ไม่มีเจ้าของนั่นแหละครับ ต้องคุ้ยหาอาหาร ต้องดู เวลาเจอ
หมาตัวอื่นมาแย่งก็ต้องสู้ นี่แหละคือตัวผม “สู้ไปเถอะ” เพราะถ้า
คุณไม่สู้ คุณก็ไม่มีวันอยู่รอด

เพราะผมเคยเป็นคนขี้เก๋ามาก่อน จึงเข้าใจ “ไอ้พวกขี้เก๋” ดีที่สุด

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

ชีวิตผมพลาดแค่สองอย่างจริง ๆ

เรื่องที่ 1 ทำดีกับคนที่เลว

เรื่องที่ 2 ทำเลวกับคนที่ดี

ตอนนั้นผมสาบานกับตัวเองเลยว่า “ถ้าหาย กูจะกลับมาตอบแทน คุณแผ่นดินประเทศชาติ จะไม่เป็นคนขี้เก๋แบบที่ผ่าน ๆ มาแล้ว” ช่วงที่ตาใกล้หายดีผมได้แต่นึกถึงคำสอนของพระพุทธเจ้าที่ว่า “ให้อยู่กับปัจจุบัน อย่ารำพึงอดีต อย่าไปกังวลอนาคต มองโลกตามความเป็นจริง สิ่งนี้มี สิ่งนี้ดับลง” และผมก็ยึดถือคำสอนนี้มาโดยตลอด

สู้กับไอ้พวกขี้เก๋ เหนื่อยที่สุด

ถ้าคุณเป็นพนักงานออฟฟิศ ลองนึกดูสิครับว่าทำงานหนักไหม เหนื่อยมากไหม ถ้าถามผม... ผมคิดว่างานมันไม่หนักหรอกนะ เพราะสิ่งที่ทำให้เราเหนื่อยจริง ๆ มันไม่ใช่งาน แต่เป็น “คน” ต่างหาก สังคมนี้แหละที่ทำให้เราเหนื่อย ยิ่งคนขี้เก๋เยอะ ยิ่งเหนื่อย

ถ้าทีมดี บรรยาการดี ไม่มีพวกขี้เงา ทุกคนก็อยากมาทำงานทุกวัน จริงไหม?

แต่ถ้าเราต้องเจอหัวหน้าขี้แย ๆ คนแย ๆ เงินจ่ายบ้าง ไม่จ่ายบ้าง ทำงานไปก็มีแต่ความเบื่อหน่าย ไม่ใช่แค่ในที่ทำงานหรอกนะครับ ที่จะเจอคนนิสัยแย ๆ แบบนี้ สังคมภายนอกของเราก็มีเยอะมาก

ชีวิตของผมมันเต็มไปด้วยความลำบากตั้งแต่เด็ก และวันนี้ผมเชื่อว่า ยังมีอีกหลายคนที่กำลังเผชิญความยากลำบากเช่นเดียวกันกับที่ผม เคยผ่านมา แถมยังต้องมาติดกับดักพวกมนุษย์ที่เต็มไปด้วยพลังลบ อุดมไปด้วยความขี้เงาอีก เพราะฉะนั้นสิ่งที่ผมอยากบอกทุกคนคือ

สู้เข้าไว้ไฉน! พลังดีสามารถเปลี่ยนโลกได้

ในโลกที่เต็มไปด้วยคนขี้เงา เราเลือกไม่ได้ว่าจะต้องเจอกับใครบ้าง แต่เราเลือกได้ว่าจะใช้ชีวิตอย่างไร จะทำตัวขี้เงาแบบไอ้คนพวกนั้น หรือจะทำความดี ๆ เพื่อคนอื่น เชื่อเถอะว่าถ้าเราหัวนเมสึดพันธุ์ที่ดี ลงไป สักวันมันจะเติบโตอย่างสวยงาม ไม่เกี่ยวกับฐานะ ไม่เกี่ยวกับ ว่ามีพ่อแม่หรือไม่ ไม่เกี่ยวกับว่าบ้านรวยหรือจน ไม่เกี่ยวกับว่าพิการ หรือเปล่า

ถ้าหัวใจยังเต้น มองยังคิดได้

ลงมือทำเลย อย่าปล่อยให้คนขี้เงา
หรือสังคมรอบตัวมาขวางทาง —



ชีวิตผมถูกหล่อหลอมมาให้แกร่ง

ถ้าไม่แข็งแรงแจริง อยู่ไม่ได้แน่นอน
เหมือนกับหมาจรจัด หมาตัวนั้นต้องเอาตัวรอด
ต้องทนอยู่ให้ได้ ถึงจะมีรอยแผลจากการโดนกัด
โดนทำร้าย แต่มันก็ต้องอยู่ต่อให้ได้

ผมเองก็เหมือนกัน
ไม่แน่ว่าผมอาจจะแข็งแกร่งกว่าหมาอีก
ต่อให้เจออะไร
ผมก็คงไม่ตายง่าย ๆ



สารบัญ

บทที่ 1 เจ้เง่า 101

คู่มือทำความเข้าใจมนุษย์พันธุ์ป่วน 22

- 1.1 เจ้เง่ามีกี่สายพันธุ์ คู่มือระบุสายพันธุ์อย่างไร 25
- 1.2 คนเจ้เง่าไม่ได้เกิดมาเป็นเช่นนั้น พวกเขาสร้างตัวเองขึ้นมา 33
- 1.3 ทำไมคนเจ้เง่าถึงไม่รู้ตัวตัวเองเจ้เง่า 39
- 1.4 สัญญาณเตือน คุณกำลังติดอยู่ในวงล้อมแห่งความเจ้เง่า 45
- 1.5 วิธีปิดปาก (ใจ) ตัวเอง ไม่ให้คุณกลายเป็นคนเจ้เง่าไปอีกคน 51

บทที่ 2 ศิลปะแห่งการนิ่งจับ

วิธีสงบสติในหุ้มนรสมคนเจ้เง่า 58

- 2.1 สงบนิ่งคืออาวุธลับ เมื่อ “ข้างมัน” ทรงพลังกว่าที่คิด 61
- 2.2 เทคนิคการมองตาแล้วหายใจ ศิลปะการปล่อยผ่านอย่างมือโปร 69
- 2.3 คำพูดง่าย ๆ ที่ทรงพลังที่สุด “อ้อ...จั้นเหอ” 75
- 2.4 พลังของความเจียบ ทำให้คนเจ้เงารู้สึกเปล่าเปลี่ยว 83
- 2.5 การปล่อยวางอย่างเหนือชั้น โยนปลาเน่าออกจากจิตใจ 91

บทที่ 3 คนเจ้เง่าไม่มีอะไรน่ากลัว

ถ้าคุณมีกลยุทธ์เหนือชั้น 98

- 3.1 กลยุทธ์ “ทิ้งขยะทางอารมณ์” ก่อนเข้าสนามรบ 101
- 3.2 วิธีพลิกเกมด้วยคำถามที่ทำให้พวกเขาคิดไม่ออก 109
- 3.3 ศาสตร์แห่งการเล่นลับสมอง: เมื่อความเจ้เง่าพ่ายให้ตรรกะ 115
- 3.4 การหาจุดอ่อนของคนเจ้เง่าแล้วใช้มันให้เป็นประโยชน์ 123
- 3.5 ทำอย่างไรเมื่อเกมไม่แพ้ สู้ด้วยปัญญา ไม่ใช่อารมณ์ 131

บทที่ 4 เมื่อพวกเขาจ้เงำ เรำก็ต้องเหนือกว่ำ 138

- 4.1 มารย่ำทเสียดแต่ง เมื่อคว่ำมสุภำพล่ำเป็นอำวุธ 141
- 4.2 สะท้อนพลุดิกรรรม “นี่เธอก็ทำแบบนั้นเองไม่ใช่หรอ?” 151
- 4.3 ค่ำพูดที่เหมือนกำปั่น ทำให้คนจ้เงำต่ำสว่ำง 157
- 4.4 ใช้คว่ำมฮำเข้ำปะทะ ขำกร่ำกให้พลกเขำหน้ำแหก 163
- 4.5 ศิลปะการสร่ำงทำเป็นสนจ้ พวกเขำจะไม่ทั้นรู้ตัว 169

บทที่ 5 สร่ำงขอบเขตแบบปรำบเขี่ยน 178

- 5.1 บอกว่ำ “ไม่” อย่ำงไรให้ดูดีแต่โหด 181
- 5.2 กำแพงที่มองไม่เห็น สร่ำงขอบเขตแบบคนเหนือชั้น 189
- 5.3 อย่ำให้ใครขโมยเวล่ำไปจ่ำกคุณ เรียนรู้การตั้งเวล่ำให้ชัด 195
- 5.4 วลีทองที่คนจ้เงำฟังแล้วต้องถอย 201
- 5.5 เทคนิค “ปล่อยเขำไป” ที่ช่วยชีวิตคุณ 207

บทที่ 6 พล่งแห่งอำรมณ์ขันในการรับมือกับคนจ้เงำ 214

- 6.1 ยึดใส่คว่ำมจ้เงำ พวกเขำจะอั้งจนพูดไม่ออก 217
- 6.2 เรื่องขำขันที่ทำให้คนจ้เงำหัวหมุ่น 225
- 6.3 การล้อเลียนที่เปี่ยมศิลปะ แทะแต่ไม่เจ็บ 235
- 6.4 ใช้เรื่องตลกเปลี่ยนสถำนการณ 243
- 6.5 หัวเราะกับตัวเอง ปรำบคว่ำมจ้เงำจ่ำกภำยใน 249

บทที่ 7 เำตัวรอดในที่กำงำน สนมรบกนจ้เงำที่สุด 256

- 7.1 หัวหน้ำเจ้ำปัญหำ รับมืออย่ำงไรไม่ให้ชีวิตพัง 259
- 7.2 เพื่อนร่วมกำงำนตัวป่วน ใช้ตรรกะเพื่อทำให้พลกเขำหยุด 271

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

บทที่ 8 คนจู้เงารอบตัวคุณ รับมือในชีวิตส่วนตัว 298

8.1 เมื่อเพื่อนกลายเป็นคนจู้เงา ควรทำอย่างไร	301
8.2 ครอบครัวที่ไม่เข้าใจ อยู่ให้รอดโดยไม่ตัดขาด	307
8.3 วิธีพูดคุยกับคนที่คิดว่าตัวเองถูกเสมอ	315
8.4 เทคนิคการเบี่ยงเบนความสนใจจากหัวข้อที่ทำให้เครียด	323
8.5 วิธีตัดคนที่ทำร้ายจิตใจคุณโดยไม่รู้สึกลึก	331

บทที่ 9 ปราบบจู้เงาในยุคโซเชียลมีเดีย 338

9.1 วิธีปิดจ๊อบการโต้เถียงในคอมเมนต์	341
9.2 ศิลปะการ “บล็อก” อย่างเหนือชั้น	349
9.3 อย่าให้การไถ่พิตดึงพลังชีวิตของคุณไป	357
9.4 เมื่อเฟรนด์และดราม่าคือเพื่อนสนิทของคนจู้เงา	363
9.5 เคล็ดลับการเลือกเสพสื่อให้สมองไม่พัง	371

บทที่ 10 ปราบบจู้เงาตัวจริง ตัวคุณเอง 384

10.1 คำถามที่ต้องถามตัวเอง “ฉันจู้เงาหรือเปล่า?”	387
10.2 การฝึกใจให้สงบเพื่อหยุดวงจรจู้เงา	395
10.3 วิธีป้องกันไม่ให้ตัวเองติดนิสัยจู้เงา	403
10.4 พัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ปราบบจู้เงาจากภายใน	411
10.5 ใช้ทุกประสบการณ์เพื่อเติบโต ไม่ใช่จมปลัก	417

โลกนี้เต็มไปด้วย **"คนจี้เงา"** ที่พยายามทำให้คุณคิดว่าตัวเอง **"โง่"**

พวกเขาแฝงตัวอยู่ทุกที่...

ใช้คำพูดลงโลก เล่นเกมจิตวิทยา
กดให้คุณรู้สึกต่ำกว่า ปลอมตัวเป็นคนดี
แต่ถกฉวยทุกโอกาสเพื่อตัวเอง
วางแผนให้คุณเป็นแค่เบี้ยในเกมของพวกเขา
ทำให้คุณติดอยู่ในสนามรบที่ไร้ธรรมะและเหตุผล

อ่านเล่มนี้ แล้วจบเกมของคนจี้เงาไปตลอดกาล!

เทคนิคตอบโต้ให้พวกเขาสะอึก
รับมืออย่างชาญฉลาด สุขุม และเหนือชั้น
สร้างเกราะป้องกันทางอารมณ์

ไม่ให้ตกเป็นเหยื่อของพวกเขาอีก



ISBN 978-616-8235-96-6



9 786168 235966

ราคา 395 บาท