



สารบัญ

บทนำ

17

บทที่

1

นิสัยที่ช่วยให้รับมือกับความโกรธ ได้อย่างชาญฉลาด

$\frac{1}{100}$	รอ 6 วินาที	24
$\frac{2}{100}$	ทำความเข้าใจจักกับความโกรธ	26
$\frac{3}{100}$	ให้ความสำคัญกับตัวเองเมื่อรู้สึกโกรธ	28
$\frac{4}{100}$	จัดเส้นที่เรื่องไหนควรโกรธหรือไม่ควรโกรธ	30
$\frac{5}{100}$	ป้องกันไม่ให้เกิดต้องมา “เสียใจภายหลัง” ไว้ตั้งแต่นั้น ๆ	32
$\frac{6}{100}$	ลองฝึกทำ	34



7 <small>100</small>	เปลี่ยนความโกรธเป็นแรงจูงใจ	36
8 <small>100</small>	ไม่แพร่กระจายความโกรธ	38
9 <small>100</small>	หยุดคาดหวังไปเอง	40
10 <small>100</small>	ไม่ยึดเหยียดว่า “ต้องเป็นแบบนี้”	42
11 <small>100</small>	ตัดวงจรความโกรธ	44

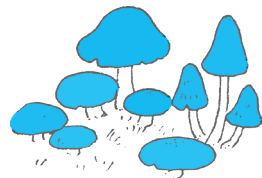
บทที่

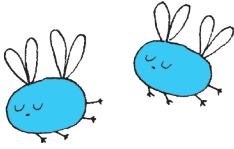
2

นิสัยที่ช่วยบรรเทาความโกรธให้สงบลง

12 <small>100</small>	ลองให้คะแนนความโกรธ	48
13 <small>100</small>	มีคาถาวิเศษติดตัวไว้	50
14 <small>100</small>	พาตัวเองออกมาจากตรงนั้น	52

15 <small>100</small>	ค่อย ๆ หายใจเข้าลึก ๆ	54
16 <small>100</small>	โฟกัสสิ่งที่มืออยู่ในมือ	56
17 <small>100</small>	เตรียมคำพูดที่เรียกความกล้าให้ตัวเอง	58
18 <small>100</small>	ฝึกยิ้มหน้ากระจก	60
19 <small>100</small>	วาดภาพความโกรธ	62
20 <small>100</small>	ปล่อยมือจากเรื่องที่ทำอะไรไม่ได้	64
21 <small>100</small>	ถ้อยคำ “เดี๋ยวมันก็ตัวเอง”	66
22 <small>100</small>	สนใจสิ่งที่ตัวเองทำได้	68
23 <small>100</small>	ลองถอนหายใจดู	70
24 <small>100</small>	เปลี่ยนแพตเทิร์นเดิม ๆ	72



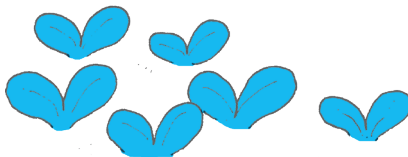


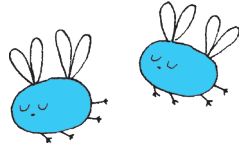
บทที่

3

นิยายที่ช่วยให้คุณเป็นคนที่มีกรรยากรขยัน

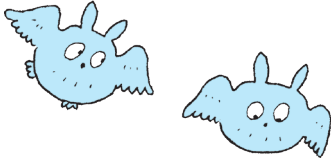
$\frac{25}{100}$	มีที่พิทใจ	76
$\frac{26}{100}$	ออกกำลังกายแบบแอโรบิก	78
$\frac{27}{100}$	นึกถึงสิ่งที่ยากให้เกิดขึ้นในอนาคต	80
$\frac{28}{100}$	หาวิธีเปลี่ยนอารมณ์เตรียมไว้	82
$\frac{29}{100}$	ให้ความสำคัญกับการนอนหลับ	84
$\frac{30}{100}$	นึกถึงเรื่องดี ๆ ก่อนนอน	86
$\frac{31}{100}$	เขียนเรื่องที่ทำให้กังวล	88
$\frac{32}{100}$	เริ่มจากเป้าหมายเล็ก ๆ	90



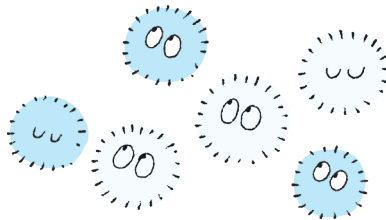


33 <small>100</small>	จดบันทึกความสำเร็จ	92
34 <small>100</small>	จดบันทึกความโกรธ	94
35 <small>100</small>	จดบันทึกค่านิยมของตัวเอง	96
36 <small>100</small>	ขยายขอบเขตของเรื่องที่ยอมรับได้	98
37 <small>100</small>	เลิกสนใจเรื่องที่คุณควบคุมไม่ได้	100
38 <small>100</small>	ลองคิดว่าเป็นเรื่องสำคัญไหม	102
39 <small>100</small>	ไม่มองแต่ข้อเสียของคนอื่น	104
40 <small>100</small>	บทกวน “เรื่องธรรมดา” ของตัวเอง	106
41 <small>100</small>	ถือคติ “ช่างเรื่องนั้นไปก่อน”	108
42 <small>100</small>	ไม่ต้องแสร้งเป็นคนดี	110





<u>43</u> 100	มีเวลาหลังน้ำตา	112
<u>44</u> 100	ฝึกพูด	114
<u>45</u> 100	กำหนดขอบเขตของเรื่องที่จะโกรธ	116
<u>46</u> 100	นึกถึงความสำเร็จ	118
<u>47</u> 100	เลิกเอาแต่พูดว่า “แต่”	120
<u>48</u> 100	พูดและทำให้สอดคล้องกัน	122
<u>49</u> 100	เตรียมคำตอบเอาไว้	124
<u>50</u> 100	แยกแยะสาเหตุที่ทำให้ “หงุดหงิด”	126
<u>51</u> 100	วาดภาพในหัว	128





บทที่

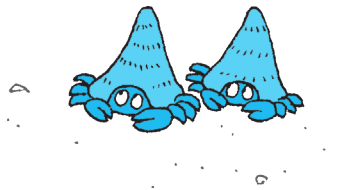
4

นิสัยที่ช่วยให้ความโกรธที่เกิดขึ้น ในความสัมพันธ์กับคนอื่นเบาบางลง

$\frac{52}{100}$	อย่าใช้อารมณ์ถ่ายถอดความรู้สึก	132
$\frac{53}{100}$	เป็นคนที่ชอบพูดชม	134
$\frac{54}{100}$	ไม่รับความโกรธของอีกฝ่ายเข้ามา	136
$\frac{55}{100}$	ฝึกทักษะการหลีกเลี่ยง	138
$\frac{56}{100}$	มีคนที่ไม่ชอบก็ไม่ใช่ไร	140
$\frac{57}{100}$	“ปฏิเสธ” บ้าง	142
$\frac{58}{100}$	สนใจ “ข้อดี”	144
$\frac{59}{100}$	มองไปยังอนาคตข้างหน้า	146



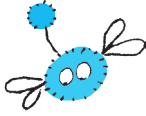
60 100	ไม่ตอบกลับแรง ๆ	148
61 100	อย่าพยายามเปลี่ยนอีกฝ่าย	150
62 100	งอกำลังจากทีม	152
63 100	บอกความต้องการของตัวเอง	154
64 100	กล่าวพูดว่า “ไม่อยากจะล้ำเส้นเรื่องนี้”	156
65 100	เติมคำขอบคุณ	158
66 100	ยอมรับความเห็นต่าง	160
67 100	ฟังพา ร้องขอ หรือปล่อยให้คนอื่นทำบ้าง	162
68 100	เวลาตำหนิให้พูดตรง ๆ	164
69 100	เสริมเหตุผล	166





70 100	เขียนสิ่งที่อยากพูดไว้ล่วงหน้า	168
71 100	อย่าพูดเกินจริง	170
72 100	ไม่พูดเพื่อเอาชนะ	172
73 100	เชื่อใจตัวเองและอีกฝ่าย	174
74 100	มองความรู้สึกเล็กๆ ในใจของอีกฝ่าย	176
75 100	เติมคำพูดปลอมโยนเข้าไปด้วย	178
76 100	พูดสรุปแบบสั้น ๆ	180
77 100	ใช้คำว่า “ฉัน” เป็นประธานของประโยค	182
78 100	เป็นมิตรกับคนคิดต่าง	184
79 100	ลองพูด “เรื่องเล็กน้อยที่ทำให้หงุดหงิด”	186



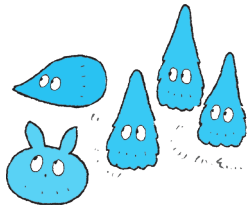


บทที่

5

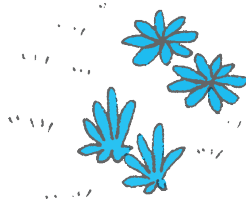
นิยายที่ช่วยให้ตัวเองอารมณ์ดี

<u>80</u> 100	หาที่ปรึกษา	190
<u>81</u> 100	อาบแดดยามเช้า	192
<u>82</u> 100	กินกล้วยหรือผลิตภัณฑ์จากกล้วยเหลือง	194
<u>83</u> 100	ค่อย ๆ ตื่นมา	196
<u>84</u> 100	แพลนไว้สัก 75-80 เปอร์เซ็นต์	198
<u>85</u> 100	ทำตัวอ้อยอิ่ง	200
<u>86</u> 100	ดูแลร่างกายตัวเอง	202

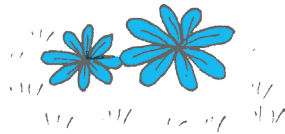




87 100	เลือกเสื้อผ้าที่ทำให้รู้สึกสดใส	204
88 100	หาเวลาดูแลผิวและเส้นผม	206
89 100	จัดระเบียบกระเป๋า	208
90 100	ลองจัดห้อง	210
91 100	พาตัวเองไปอยู่ท่ามกลางสีเขียว	212
92 100	กินของที่ทำให้ร่างกายมีความสุข	214
93 100	ดูแลรองเท้าให้สะอาด	216
94 100	ดูแลมือให้สวยงาม	218
95 100	เพลิดเพลินกับเวลาอาบน้ำ	220



96 100	ชื่นชมดอกไม้	222
97 100	เพลิดเพลินกับกลิ่นหอม	224
98 100	สร้างนิสัยง่าย ๆ ที่ทำให้อารมณ์ดี	226
99 100	บอกตัวเองว่าวันนี้จะปฏิบัติตัวดี ๆ	228
100 100	นอนกลางวัน 15 นาที	230
	บทส่งท้าย	233
	ประวัติผู้เขียน	237





บทนำ

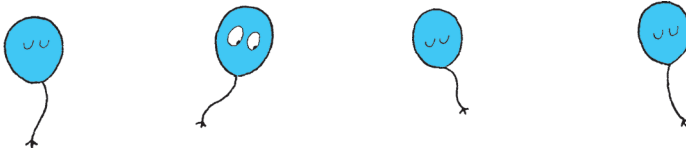
คุณเคยกลัวใจเพราะความโกรธไหมคะ

ในแต่ละวันเรามักต้องเผชิญหน้ากับ “ความโกรธ” ในสถานการณ์ต่าง ๆ อยู่เสมอ ไม่ว่าจะเป็นตอนที่ต้องเจอกับคนที่ไม่ชอบในที่ทำงานหรือในชีวิตส่วนตัว ตอนที่ถูกคนอื่นทำให้เดือดร้อนหรือตอนที่เรื่องราวต่าง ๆ ไม่เป็นไปตามที่คาดหวังไว้

เมื่อความโกรธสั่งสมไปนานวันเข้า เราก็จะเป็นทุกข์จนหาความสุขไม่ได้

แต่คุณรู้หรือไม่ว่าเราสามารถบรรเทาความโกรธนี้ได้ด้วยวิธีคิดของเราเอง

ฉันเป็นวิทยากรมา 30 ปี และเคยบรรยายเกี่ยวกับวิธีสื่อสารเพื่อสร้างความเข้าใจซึ่งกันและกันให้กับผู้เข้าอบรมที่มีความแตกต่างหลากหลายกว่า 200,000 คน พวกเขาเหล่านี้มีตั้งแต่เจ้าของธุรกิจ ผู้บริหาร ผู้หญิงทำงาน ไปจนถึงนักศึกษา การได้พบปะกับผู้คนมากมายทำให้ฉันตระหนักขึ้นมาว่า “ความโกรธ” เป็นอารมณ์ปกติธรรมดาที่ใคร ๆ ก็มี ไม่เกี่ยวกับเพศและวัยแต่อย่างใด



ด้วยเหตุนี้ การจัดการกับ “ความโกรธ” ที่ปะทุขึ้นมาให้ได้จึงเป็นเรื่องสำคัญ

เราไม่ควรอดกลั้นหรือเพิกเฉยความโกรธ แต่ควรรู้จักตัวตนที่แท้จริงของมัน สัมผัสถึงอารมณ์โกรธที่ปะทุขึ้นมา และถ้าจำเป็นก็แสดงออกให้อีกฝ่ายรับรู้

หากทำได้แบบนี้ คุณจะไม่ใช่คนหัวร้อนอย่างแน่นอน

ฉันอยากให้คุณกลายเป็นคนที่สามารถ “จัดการ” ความโกรธได้ค่ะ

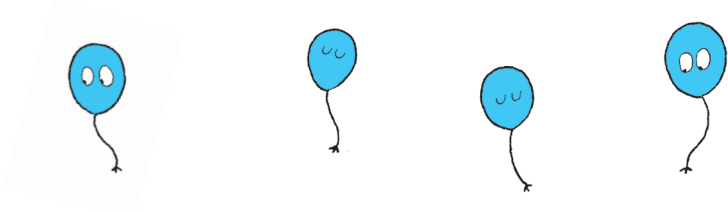
ในส่วนของวิธีจัดการความโกรธ ฉันจะขอแนะนำ “การจัดการความโกรธ (Anger Management)” ซึ่งเป็นเทคนิคทางจิตวิทยาสำหรับใช้ฝึกฝนที่ฉันใช้ในการฝึกอบรมและให้คำปรึกษาแก่ผู้คน

หลักสูตรการจัดการความโกรธที่เผยแพร่โดยสมาคมการจัดการความโกรธของญี่ปุ่นนั้นมีผู้นำไปใช้งานจริงถึง 1.7 ล้านคนและต่างพูดเป็นเสียงเดียวกันว่า

“ปัญหาเรื่องความสัมพันธ์กับคนอื่นลดลง”

“เลิกเครียดเวลาเจอคนที่คิดไม่เหมือนกัน”

“ไม่โกรธจนขาดสติ”



การนำเทคนิคจัดการความโกรธไปลงมือทำจะเปลี่ยนคุณให้กลายเป็นคนที่โกรธยากขึ้น

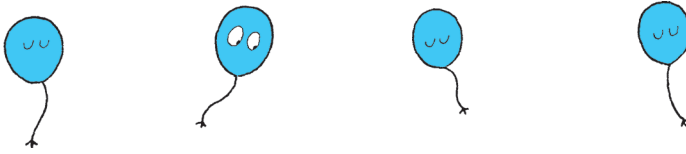
หนังสือเล่มนี้จะอธิบายเกี่ยวกับการจัดการความโกรธซึ่งเป็นเคล็ดลับในการใช้ชีวิตประจำวันที่จะช่วยให้คุณไม่เป็นคนหัวร้อนค่ะ

บทที่ 1 พูดถึงนิสัยที่ช่วยให้รับมือกับความโกรธได้อย่างชาญฉลาด โดยจะอธิบายว่าจริง ๆ แล้วความโกรธคืออะไร เวลาโกรธขึ้นมาควรรับมืออย่างไร และควรทำอย่างไรถึงจะรักษาความสัมพันธ์อันดีเอาไว้ได้แม้จะรู้สึกโกรธ

ดังนั้น ข้อที่ 3 “ให้ความสำคัญกับตัวเองเมื่อรู้สึกโกรธ” จึงน่าจะช่วยให้คุณเข้าใจความโกรธในมุมมองที่ต่างออกไป ไม่น่าคุณอาจรู้สึกชอบความโกรธขึ้นมาก็ได้

นอกจากนี้ ฉันยังอธิบายถึงวิธีนำความโกรธมาช่วยในการพัฒนาตัวเองด้วย ลองนำไปใช้กันนะคะ

บทที่ 2 พูดถึงนิสัยที่ช่วยบรรเทาความโกรธให้สงบลง



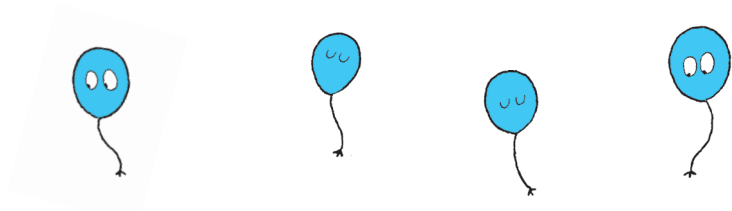
แทนที่จะปล่อยให้ความโกรธครอบงำจิตใจ เรามาทำให้มัน
ทุเลาลงดีกว่า หากทำแบบนั้นได้น่าจะดีมากเลยใช่ไหมคะ

เช่น ลองให้คะแนนความโกรธ มีคาถาวิเศษที่ทำให้ใจเย็นลง
ติดตัวไว้ หรือฝึกยิ้มหน้ากระจก เคล็ดลับหรือวิธีที่ฉันทนำเสนอล้วนเป็น
สิ่งที่ทุกคนทำได้และให้ผลลัพธ์ที่ดี เมื่อนำไปลงมือทำแล้วคุณจะมี
ความโกรธในแง่บวกมากขึ้นค่ะ

บทที่ 3 พูดถึงนิสัยที่ช่วยให้คุณเป็นคนที่มีโกรธยากขึ้น
บทนี้จะแนะนำวิธีต่าง ๆ ที่ช่วยให้คุณไม่เป็นคนหัวร้อนค่ะ
ส่วนใหญ่เป็นวิธีที่สามารถทำได้ทันที เมื่อนำไปปฏิบัติ ร่างกาย
และจิตใจของคุณจะแข็งแกร่งขึ้น นอกจากนี้ยังกล่าวถึงเคล็ดลับที่จะ
ทำให้คุณนอนหลับอย่างมีความสุขด้วย ลองทำดูนะคะ

บทที่ 4 พูดถึงนิสัยที่ช่วยให้ความโกรธที่เกิดขึ้นในความสัมพันธ์
กับคนอื่นเบาบางลง

หลัก ๆ จะเป็นการนำเสนอวิธีรับมือกับคนที่รับมือได้ยาก เช่น
คนที่ชอบโอ้อวด คนที่ชอบพาลใส่คนอื่น หรือคนที่ชอบเข้าซี่งามเรื่อง
ส่วนตัว



เมื่อรู้แล้วว่าควรตอบได้อย่างไร เราจะไม่รู้สึกหงุดหงิดโดยไม่จำเป็นค่ะ

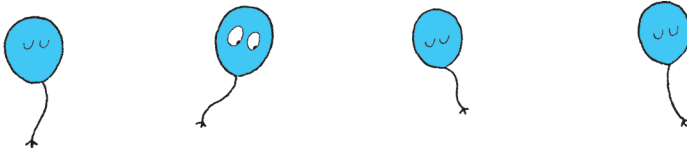
บทที่ 5 พูดถึงนิสัยที่ช่วยให้ตัวเองอารมณ์ดี

ปกติแล้วคุณให้ความสำคัญกับการทำให้ตัวเองอารมณ์ดีหรือเปล่าคะ

จริง ๆ แล้วการทำให้ตัวเองอารมณ์ดีเป็นเรื่องที่มองข้ามไม่ได้เลย คุณควรหมั่นดูแลร่างกายหรือดมกลิ่นหอมที่ช่วยให้ผ่อนคลายบ้าง สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ไม่ใช่สิ่งที่คุณให้ความสำคัญเป็นลำดับสุดท้ายด้วยเหตุผลที่ว่ายุ่งจนไม่มีเวลาหรอกนะคะ

เมื่อทำให้ตัวเองอารมณ์ดี คุณจะกลายเป็นคนที่โกรธยากขึ้น ตราบใดที่ไม่ใช่เรื่องใหญ่จริง ๆ ก็จะทำให้คิดว่า “ช่างมันเถอะ” ซึ่งทำให้โอกาสที่จะหัวร้อนลดลงโดยปริยาย

ทุกวันเป็นวันสำคัญ คุณจึงน่าจะอยากมีช่วงเวลาดี ๆ เพิ่มขึ้นจริงไหมคะ



เทคนิคในทุกบทของหนังสือเล่มนี้ล้วนเป็นสิ่งที่ไม่ว่าใครก็สามารถนำไปลงมือทำได้ทันที ดังนั้น ถ้าคุณคิดว่าเรื่องไหนเข้าทำก็ลองทำตามดูนะคะ

หากหนังสือเล่มนี้เป็นอีกหนึ่งแรงบันดาลใจที่ช่วยปลดปล่อยคุณจากความโกรธได้ ฉันจะรู้สึกยินดีเป็นอย่างยิ่งเลยคะ

มีนาคมปี 2023

โตะตะ คุมิ

บทที่
1

นิสัยที่ช่วยให้
รับมือกับความโกรธ
ได้อย่างชาญฉลาด

1
100

รอ 6 วินาที

เวลาที่รู้สึกโกรธขึ้นมาเมื่อไหร่ให้รอ 6 วินาที

เมื่อเวลาผ่านไป 6 วินาที ความมีเหตุผลจะเริ่มทำงาน แล้วคุณจะไม่ถูกความโกรธเข้าครอบงำค่ะ

ส่วนเรื่องที่ต้องหลีกเลี่ยงที่สุดคือการโกรธจนขาดสติ เช่น ทำลายข้าวของ มีพฤติกรรมรุนแรง หรือใช้คำพูดที่ทำให้อีกฝ่ายเจ็บช้ำน้ำใจ คุณเคยเจอแบบนี้ แล้วต้องมานั่งเสียใจภายหลังบ้างไหมคะ

เมื่อปล่อยให้ตัวเองทำอะไรโดยขาดสติบ่อย ๆ นอกจากจะทำให้คนอื่นเจ็บปวดแล้ว เรายังถูกมองว่าเป็นคนไม่น่าคบหาด้วย ส่งผลให้ความสัมพันธ์กับคนอื่นย่ำแย่ลง เห็นไหมคะว่าไม่มีเรื่องดีเลย

ด้วยเหตุนี้ หากโกรธขึ้นมาเมื่อไหร่ ให้ลองรอ 6 วินาทีเพื่อให้ความมีเหตุผลกลับมาทำงานดูนะคะ

ถ้าอยากรักษาความสัมพันธ์ที่ดีกับคนอื่น และไม่อยากให้ตัวเองติดนิสัยขี้วุ่น เรา ก็ฝึก “นิสัยรอ 6 วินาที” ไว้ดีกว่าค่ะ

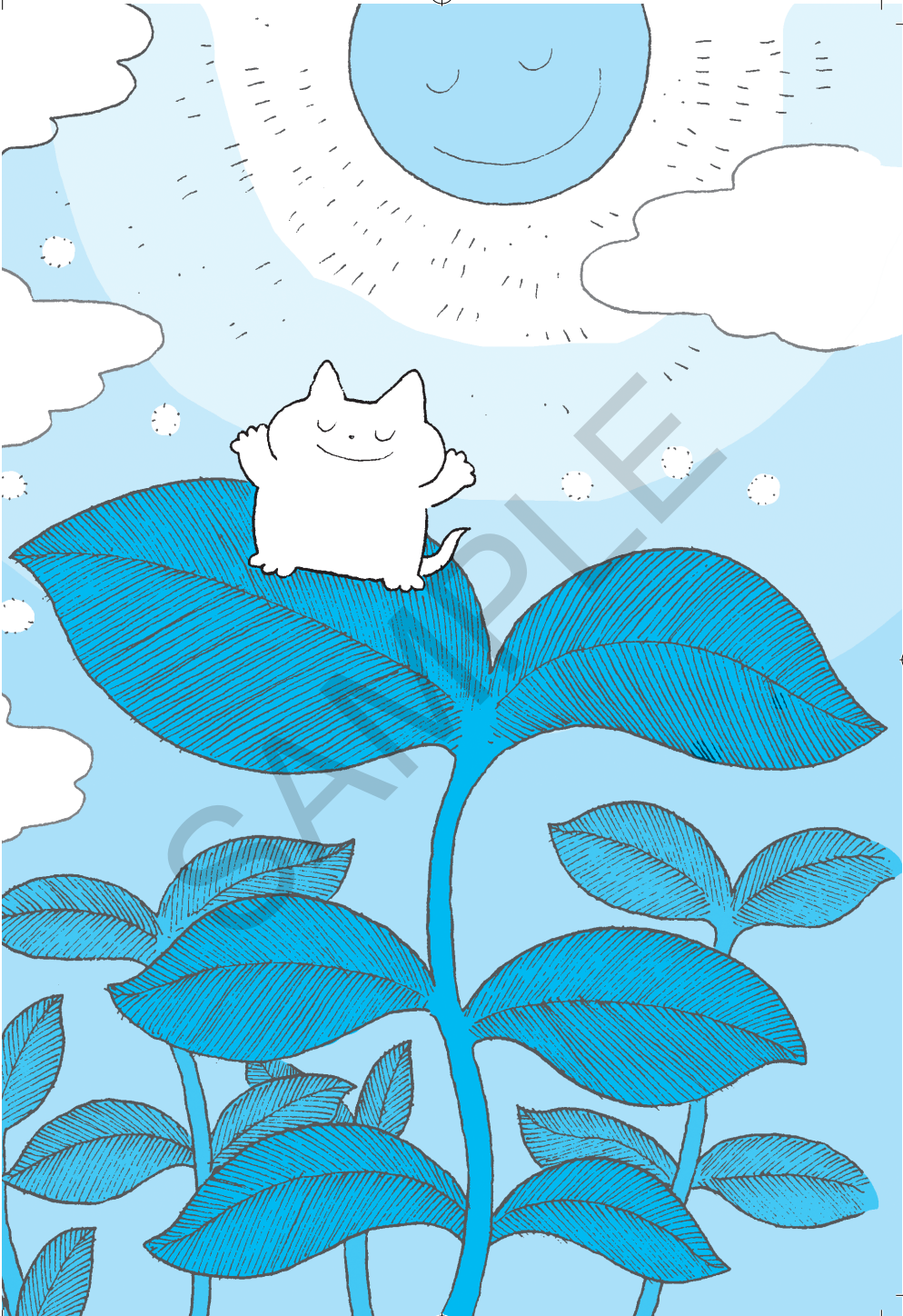


ทำความเข้าใจกับความโกรธ

สำหรับมนุษย์แล้วความโกรธเป็นอารมณ์ที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติ ไม่มีทางทำให้หายไปได้ เราจึงไม่จำเป็นต้องปฏิเสธมันคะ คนส่วนใหญ่คิดว่า “ความโกรธเป็นสิ่งไม่ดี” แต่จริงๆ แล้วการรู้สึกโกรธหรือการแสดงความโกรธออกไปไม่ได้ต่างหากที่เป็นสิ่งไม่ดีคะ

การแสดงความโกรธออกไปจะทำให้อีกฝ่ายรับรู้ถึงความตั้งใจ ความจริงจัง และยังช่วยป้องกันไม่ให้คุณเก็บกดความรู้สึกของตัวเองไว้แล้วมานั่งเสียใจภายหลังด้วย

ดังนั้น คุณจึงควรแสดงความโกรธในเวลาที่เหมาะสม หากเอาแต่เก็บความรู้สึกไว้ สักวันมันอาจจะเบียดออกมา หรือไม่คุณก็อาจเกลียดตัวเอง คุณควรสื่อสารให้อีกฝ่ายเข้าใจว่าตัวเองรู้สึกอย่างไร หรือต้องการให้ทำอะไร แต่ต้องไม่ใช่อารมณ์มากเกินไป เมื่อแสดงความโกรธออกไปอย่างเหมาะสม ความสัมพันธ์ก็จะไม่แย่ง หากรู้สึกโกรธขึ้นมาให้ลองคิดว่ามันเป็น “เรื่องธรรมชาติ” คุณคะ





3

100

ให้ความสำคัญกับตัวเอง เมื่อรู้สึกโกรธ



ความโกรธคืออารมณ์ที่มีไว้เพื่อปกป้อง (ตัวเอง)

คุณรู้ไหมคะว่าเวลาที่รู้สึกไม่ปลอดภัย มนุษย์จะใช้ความโกรธเป็นเครื่องมือในการรับมือกับสถานการณ์ จึงพูดได้ว่าความโกรธคืออารมณ์ที่เกิดขึ้นเมื่อเราต้องการปกป้องตัวเอง

ตัวอย่างเช่น เวลาที่กำลังเดินลงบันไดในสถานีรถไฟแล้วถูกคนวิ่งชนจนเกือบตกบันได ไม่ว่าใครก็คงรู้สึกโกรธกันทั้งนั้น

หรือเวลาที่มีคนมาพูดจาทำร้ายจิตใจคนใกล้ตัว ก็ไม่แปลกที่คุณจะอารมณ์เสียขึ้นมาแทน เพราะนอกจากจะใช้เพื่อปกป้องตัวเองแล้ว ความโกรธยังใช้เพื่อปกป้องสิ่งสำคัญหรือคนที่เรารักด้วย

ถ้ารู้สึกโกรธขึ้นมา ให้ลองเปลี่ยนมุมมองว่า “มันเป็นสัญญาณที่บ่งบอกว่าเรากำลังให้ความสำคัญกับตัวเอง”

ไม่ว่ามันอาจทำให้คุณได้รู้ว่าสิ่งไหนเป็นสิ่งที่สำคัญสำหรับตัวเองจริง ๆ ก็ได้

ลองโอบรับความโกรธที่เกิดขึ้นในแต่ละวันด้วยความอ่อนโยนดูนะคะ





จัดเส้นที่เรื่องไหนควรโกรธ หรือไม่ควรโกรธ

คุณเคยมีประสบการณ์ที่ต้องมานั่งเสียใจภายหลังบ่อย ๆ ว่า “ตอนนี้น่าจะโกรธ...” หรือ “ทำไมตอนนั้นถึงไม่พูดไปนะ...” บ้างไหมคะ ความคิดแบบนี้มักวนเวียนอยู่ในหัวจนกลายเป็นความรู้สึกเชิงลบหรือความทุกข์ใจ บางคนอาจถึงขั้นนอนไม่หลับเพราะโมโหตัวเองที่เก็บความรู้สึกไว้ ถ้าไม่อยากเสียใจภายหลัง สิ่งสำคัญคือการขีดเส้นที่เรื่องไหนควรโกรธหรือไม่ควรโกรธค่ะ

วิธีขีดเส้นแบบง่าย ๆ ก็คือให้ตั้งกฎกับตัวเองว่า หากเป็นเรื่องที่คิดว่า “อยากพูด” หรือ “ถ้าไม่พูดจะเสียใจ” ก็ให้เลือก “พูด” แต่ถ้าคิดว่า “ไม่พูดเรื่องนี้ก็ไม่เป็นไร” ก็ให้เลือก “ไม่พูด” ส่วนกรณีของเรื่องที่ผ่านมาแล้วแต่ยังคาใจอยู่ ฉันแนะนำให้พูดออกไปดีกว่าค่ะ

อย่างไรก็ตาม สิ่งที่ควรระวังเวลาพูดถึงเรื่องที่ผ่านมาแล้วก็คือ อย่าใช้คำพูดที่ฟังดูเหมือนเป็นคนเจ้าคิดเจ้าแค้นอย่าง “ที่จริงฉันคิดแบบนี้มานานแล้ว...” แต่ควรพูดโดยเสริมเหตุผลไปด้วยว่า “ขอโทษนะที่เอาเรื่องที่ผ่านมาแล้วมาพูด พอดีใช้เวลาคิดนานไปหน่อยว่าจะพูดยังไงดีนะ”

