

10 เทคนิคบอกความ "ซี้เกียจ" (สำหรับนักเรียน)

... ใครรู้ตัวว่าตัวเองเป็นคนซี้เกียจบ้าง ยกมือขึ้น!! มั่นใจว่ายกกันค่อนข้างเยอะแน่ๆ แต่ถ้าใครยังไม่แน่ใจว่าเป็นคนซี้เกียจหรือเปล่า ลองตอบคำถาม 3 ข้อนี้ดูว่า "ใช่" หรือ "ไม่ใช่"



1. กว่าจะตื่นนอนได้ เลื่อนนาฬิกาปลุกไปไม่ต่ำกว่า 2-3 ครั้ง
 2. แคนึกถึงว่าพรุ่งนี้ต้องไปเรียน ก็ซี้เกียจแล้ว (นี่ะ!!)
 3. ทำอะไรได้ไม่สม่ำเสมอ เช่น ซื้อเครื่องออกกำลังกายมาใหม่ ก็เล่นได้ 2 อาทิตย์แรกแล้วไม่แตะอีกเลย
- ข้อครมมาใหม่ วาดฝันไว้ว่าทาทุกวันแล้วต้องสวยขึ้นเหมือนฟ้าประทานมา ปรากฏว่าทาได้ 3 วันก็เลิกทาซะแล้ว

ถ้ามีครบทั้ง 3 ข้อ ยินดีต้อนรับเข้าสู่รูปคนซี้เกียจค่ะ ความซี้เกียจอาจไม่ใช่เรื่องใหญ่ แต่ถ้าซี้เกียจจนติดเป็นนิสัย ก็ส่งผลเสียตามมาได้มากมายเหมือนกัน เช่น ซี้เกียจอ่านหนังสือ ก็ทำให้สอบไม่ผ่าน, ซี้เกียจทำรายงาน ก็ทำให้รายงานเสร็จไม่ทันตามเวลา, ซี้เกียจดูแลตัวเอง เราเองก็จะดูแลลงในสายตาคนอื่น เป็นต้น วันนี้พี่มีทริคเลยขวนวิธีแก้อาการซี้เกียจมาฝากน้องๆ ถึง 10 วิธีเลยทีเดียว ไปดูกันเถอะว่ามีเทคนิคอะไรบ้าง

1. หาที่พึ่งทางจิตใจ

มาข้อแรก น้องๆ ถึงกับบอกแม่ให้เตรียมไข่ต้ม พวงมาลัย ม้าลายเลยทีเดียว จะบอกว่าไม่ใช่พึ่งพาทางจิตใจแบบนั้นค่ะ ในที่นี้ "ที่พึ่ง" ของน้องๆ ก็คือ "พ่อแม่" ที่เปรียบเสมือนพระในบ้านของเรานั้นเอง เวลาเรามีปัญหาด้านการเรียนหรืออื่นๆ เช่น อาจารย์สั่งงานเยอะมาก การบ้านยากมาก ทำไม่ได้ หรือ ทำงานไม่ทันเลย จนเรารู้สึกเครียด ท้อแท้ ไม่มีกำลังใจทำงานอื่นๆ จนพาลกลายเป็นซี้เกียจ ก็เอาความไม่สบายใจเหล่านั้นมาปรึกษาพ่อแม่ของเรานี้แหละค่ะ ท่านพร้อมที่จะเป็นที่พึ่งรับฟังเราอยู่แล้ว ดังนั้นเชื่อเถอะว่า ถ้าเราเครียด หากคนรับฟังเราแล้วจะสบายใจขึ้นเอง และยิ่งถ้าเราอารมณ์ดี จิตใจดีแล้วก็พร้อมที่จะทำสิ่งต่างๆ อีกมากมาย เหมือนได้เกิดใหม่ 5555

2. ดัดนิสัยเรียกพลัง

ปกติ เราเคยเห็นแต่ตีดนิ้วเวลาปึงไอเดียใหม่ๆ แต่ถ้าน้องๆ สังเกตคนอื่น (หรือแม้แต่ตัวเอง) เวลาเราใช้ความคิด

จะเปลืองตีดินวโดยไม่ทันตั้งตัวคะ ดังนั้นเวลาอยู่ว่างๆ อยากรทำงาน แต่ไม่มีอารมณ์ทำงาน ลองตีดินวสัก 1-2 ครั้ง จะช่วยให้เราฮึดขึ้นได้คะ การตีดินวไม่ได้ทำให้องๆ ขยับขึ้นโดยตรง แต่เป็นการกระตุ้นให้เราลงมือทำนั่นเอง ไม่เชื่อลองดู



3. พักผ่อนให้เต็มอิมทุกคืน

ความเหนื่อย เป็นสาเหตุให้เราขี้เกียจทำทุกอย่างบนโลก แม้กระทั่งกิน!! แล้วนับประสาอะไรกับทำการบ้าน อ่านหนังสือ ความเหนื่อยเมื่อยล้า ทำให้องๆ ว่างนอน อยากรพักผ่อนทั้งวัน ทำอะไรก็ไม่มีสมาธิ ฉะนั้นกิจวัตรประจำวันอย่างการนอนเป็นเรื่องสำคัญมากทีเดียวคะ ลองนอนให้เต็มอิม อิมในที่นี้คือ นอนอย่างน้อย 8 ชั่วโมง และหลับให้สนิทคะ ตื่นเช้ามาสดชื่นมากๆ เรียนก็มีสมาธิ ทำการบ้านลื่นปรืดๆ เลยละ

4. ลงมือทำทันทีที่นึกออก

อยากรขยับ บางทีมันก็ต้องฝืนความขี้เกียจคะ วิธีนี้น่าจะเป็นวิธีที่แก้ปัญหาคความขี้เกียจได้ตรงจุดที่สุด นั่นก็คือ คิดว่าจะทำอะไร ก็ลงมือทำเดี๋ยวนั้น จะอ่านหนังสือหรือ.. ก็เดินไปหยิบหนังสือ จะทอดไข่เจียว.. ก็ไปเตรียมกระทะ ตอกไข่ ใส่น้ำปลาแล้วทอดซะ ทุกอย่างจะสำเร็จเองถ้าเราลงมือทำ คำพูดติดปาก "เดี๋ยว" "เดี๋ยวก่อน" "อีกแป๊บหนึ่ง" เอาออกไปจากสมองเลยคะ ฮิ้วๆ

5. หัดมองเพื่อนที่ขยันๆ ไว้บ้าง

แต่ละห้องเรียนมีคนหลายประเภท ขี้เกียจก็มี ขยันก็มี ขี้เกียจมากๆ ก็มี ขยันมากๆ ก็มี อย่าไปมองคนขี้เกียจแล้วบอกว่า "เห็นมั๊ยเค้ายังไม่ทำ แล้วเราจะทำตามทำไป" ใครมองคนขี้เกียจแล้วคิดแบบนี้ ชีวิตล่มจมแน่ๆ คะ ลองเปลี่ยนมามองเพื่อนที่ขยันบ้าง ขยันมากๆ ยิ่งดี แล้วทำตาม ซึมซับวิถีชีวิตของคนเหล่านั้นไว้บ้าง เป็นแรงบันดาลใจให้ตัวเองทำตามแบบอย่างคะ

คนที่ขี้เกียจแล้วได้ดีก็มีคะ แต่คนขยันแล้วได้ดีมีเยอะมากๆ แล้วพี่มันก็อยากให้องเป็นแบบหลัง ดังนั้นลองสังเกตดูว่าคนขยันเขาเรียนยังไง ทำอะไรบ้าง แล้วนำมาปรับใช้ในชีวิตตัวเอง เชื่อว่าไม่นาน ้องๆ จะขยับขึ้นคะ



6. ลองทำกิจกรรมดูบ้าง ชีวิตจะได้หลากหลาย

เรียนเฉยๆ อาจจะน่าเบื่อ จนเป็นที่มาของความซี้เกียจ ดังนั้นลองหาอะไรสนุกๆ ทำ กับเพื่อนที่โรงเรียนดูบ้าง เช่น เล่นกีฬากับเพื่อนๆ ดูเพื่อนซ้อมวงโยธวาทิต หัดเล่นดนตรี ช่วยครูทำงาน ฯลฯ ทำกิจกรรมให้ไปเต็มเต็มการเรียนรู้ ชีวิตจะได้ไม่จำเจไปกับอะไรบางอย่างมากเกินไป ก็จะมีชีวิตไม่เครียด จะเรียนด้วยความผ่อนคลายมากขึ้น แล้วอารมณ์ซยันมันจะมาเอง

7. ตั้งสติ ก่อนสตาร์ท

เกี่ยวกับความซยันยังงัย? เกี่ยวแน่นอนค่ะ ความผิดพลาดบ่อยๆ จะทำให้เราไม่อยากทำอะไร หรือกลายเป็นคนซี้เกียจไปเลย เพราะกลัวทำแล้วผิดอีก เช่น ทำการบ้านเองแล้วผิดทุกครั้ง ครั้งต่อไปก็มาคิดว่า "ไม่ทำละ ทำไปเดี๋ยวก็ผิดอีก" กลายเป็นว่าแทนที่จะเพิ่มความพยายามเข้าไปมากขึ้นก็กลายเป็นเลี่ยงการบ้านไม่ทำซะเลย ดังนั้นถ้าไม่อยากเฟลเพราะทำผิดบ่อยๆ ก็ให้เพิ่มความรอบคอบให้มากขึ้น ไม่ว่าจะเป็นการเรียน การทำการบ้าน รายงาน หรือทำอะไรก็ตามในชีวิตประจำวัน เมื่อเราทำแล้วถูกเสมอ ก็จะมีกำลังใจและอยากทำสิ่งต่างๆ มากขึ้นนั่นเอง

8. เขียนข้อดีของการซยันแปะฝาบ้าน

ถ้าเราไม่เคยมองเห็นประโยชน์ของสิ่งที่ทำเราก็ไม่มีวันได้แรงบันดาลใจกลับคืนมา ยิ่งเป็นความซยันด้วยแล้ว ต้องฝืนนิสัยตัวเองมากๆๆ เทคนิคข้อนี้หลายคนอาจจะเคยทำมาก่อนแล้วค่ะ แต่เป็นการเขียนเป้าหมายของตัวเองแปะฝาบ้านหรือจดคำศัพท์แปะฝาบ้าน พี่มินท์ก็เลยเอามาประยุกต์นิดนึง คือ เปลี่ยนมาเขียนข้อดีของการซยันแปะฝาบ้าน 10 ข้อกำลังดี เช่น ซยันแล้วแม่ภูมิใจ, ซยันแล้วสอบติดคณะที่อยากเรียน, ซยันแล้วแม่ซื้อโทรศัพท์ให้ใหม่, ซยันแล้วแม่เอาไปคุยโวกับญาติได้ เป็นต้น

9. ตั้งนาฬิกาให้เร็วขึ้นกว่าเดิม

ทุกวันนี้เราใช้ชีวิตแข่งกับเวลาอยู่นะคะ น้องๆ คงเคยได้ยินว่า "คนที่คิดและเริ่มลงมือทำก่อน จะได้เปรียบ" เป็นความจริงค่ะ สองทุ่มวันนี้เรายังดูทีวี แต่คนอื่นอีกนับพันกำลังนั่งอ่านหนังสือ แค่นี้ก็รู้แล้วว่าวันสอบใครจะสบายกว่ากัน ซึ่งเทคนิคหนึ่งที่จะทำให้เรามีเวลามากกว่าคนอื่น คือ การตั้งนาฬิกาให้เร็วขึ้นกว่าเวลาจริง กำลังดีคือประมาณ 5-10 นาทีค่ะ จะทำให้เราใช้เวลาเร็วกว่าคนอื่น และกระตุ้นให้เราทำอะไรเร็วขึ้น ซยันขึ้น ทำให้เรามีเวลาในชีวิตเพิ่มขึ้นด้วย เช่น จากเดิมออกจากบ้าน 7 โมง เป็นช่วงรถติดมากๆ แต่ถ้าตั้งเวลาเร็วขึ้น 10 นาที เท่ากับว่าเราออกจากบ้านจริง 6.50 น. รถอาจจะยังไม่ติด ถึงโรงเรียนเร็วมีเวลาพักผ่อนหรือตรวจทานการบ้านอีกด้วย

แต่วิธีนี้มีข้อห้ามนิดนึงค่ะ ตั้งเวลาล่วงหน้าไปแล้ว ก็อย่าไปจำว่าเราตั้งเวลาล่วงหน้านะ ไม่งั้นวิธีนี้จะไร้ประโยชน์เลยจ้า



10. กฎ 21 วันใช้ได้ผลเสมอ

กฎ 21 วัน คือ การทำสิ่งให้สิ่งหนึ่งติดกัน 21 วัน เราจะทำสิ่งนั้นจนเป็นนิสัยไปเองโดยอัตโนมัติ ข้อนี้เป็นกฎจิตวิทยาที่มีการทดลองกันมาแล้วจริงๆ ว่า 21 วันเป็นช่วงที่เราค่อยๆ เรียนรู้ และปรับให้กลายเป็นความเคยชิน ดังนั้น น้องๆ ลองอ่านหนังสือก่อนนอน 20 นาทีให้เป็นนิสัย จัดตารางสอนให้เป็นนิสัย หรือทำอะไรก็ตาม ให้ติดกัน 21 วัน เราจะกลายเป็นคนใหม่ทันทีค่ะ

ใครก็ตามที่เข้ามาอ่านบทความนี้แล้ว แสดงว่าอยากเปลี่ยนแปลงตัวเองให้เลิกขี้เกียจ ฉะนั้นอ่านแล้วก็อย่าขี้เกียจทำตามล่ะ ไม่งั้นก็ไม่มีวันหายขี้เกียจแน่ๆ และถ้าน้องๆ มีเทคนิคเพิ่มความขยันวิธีอื่นๆ ก็อย่าขี้เกียจคอมเมนต์นะคะ มาแชร์ไอเดียเดียวกันดีกว่าจ้า

ดูหมวดนี้ต่อได้ใน [Education](#) > [ฟิตเกรด+กวดวิชา](#)