

เมื่อความสำเร็จ ไม่ใช่คำตอบของชีวิต

คู่มือค่อยๆ วางความคาดหวัง
เพื่อกลับมาอยู่กับชีวิตจริง



เมื่อความสำเร็จไม่ใช่คำตอบของชีวิต

เขียน: ข.เขียน

ISBN (e-book) 978-616-312-620-7

พิมพ์ครั้งที่ 1 กรกฎาคม 2569

ราคา 99 บาท

ภาพและข้อเขียนในหนังสือเล่มนี้ สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติ
(ฉบับเพิ่มเติม) พ.ศ. 2558

© Lemon Book. All rights reserved.

บรรณาธิการบริหาร กวียา เนาวประทีป

ออกแบบรูปเล่ม Lemon Book

LEMON 

จัดทำโดย

สำนักพิมพ์เลมอน ในเครือบริษัท แอปเปิ้ล บานานา จำกัด

เลขที่ 45 ซอยจรัญสนิทวงศ์ 40 ถนนจรัญสนิทวงศ์

แขวงบางยี่ขัน เขตบางพลัด กรุงเทพฯ 10700

โทรศัพท์ 0-2433-7755 โทรสาร 0-2433-7703

จัดจำหน่ายในรูปแบบสิ่งพิมพ์อิเล็กทรอนิกส์โดย

บริษัท เกรทมีเดีย เอเจนซี จำกัด

เลขที่ 85 ซอยบรมราชชนนี 75 แขวงบางระมาด

เขตตลิ่งชัน กรุงเทพฯ 10170

โทรศัพท์ : 0-2433-7755 โทรสาร : 0-2433-7703

คำนำ

มีช่วงหนึ่งในชีวิต
ที่หลายคน “ไปถึง”
แต่กลับไม่รู้สึกว่า “มาถึง”

ไปถึงตำแหน่งที่ใฝ่ฝัน
ไปถึงรายได้ที่เคยตั้งเป้า
ไปถึงวันที่คนรอบข้างพูดว่า
“เก่งจัง” “ประสบความสำเร็จแล้วนะ”

แต่พอกลับมานั่งเงียบๆ กับตัวเอง
กลับมีคำถามบางอย่างดังขึ้นมาเบาๆ ในใจว่า

แล้ว...แค่นี้จริงๆ ใช่มั้ย
ชีวิตควรเป็นแบบนี้หรือเปล่า

หนังสือเล่มนี้เกิดขึ้นจากคำถามแบบนั้น
ไม่ใช่คำถามของคนล้มเหลว
แต่เป็นคำถามของคนที่ “ทำได้แล้ว”
และเริ่มรู้สึกว่ ความสำเร็จที่ได้มา
ไม่ได้อธิบายความรู้สึกทั้งหมดของชีวิต

เราถูกสอนให้ตั้งเป้า
ถูกสอนให้พยายาม
ถูกสอนให้ไม่ยอมแพ้
และถูกปรบมือให้ทุกครั้งที “เก่งขึ้น สูงขึ้น เร็วขึ้น”

แต่ไม่ค่อยมีใครสอนว่า
ถ้าวันหนึ่งเรารู้สึกเหนื่อย
ทั้งที่ไม่ได้แพ้
เราควรทำอย่างไรกับความรู้สึกนั้น

หนังสือเล่มนี้ไม่ได้จะชวนคุณถึงความสำเร็จ
ไม่ได้บอกให้ลาออกจากงาน
ไม่ได้สอนให้ใช้ชีวิตช้าลงแบบฝันตัวเอง
และไม่ได้บอกว่าเงิน ชื่อเสียง หรือความก้าวหน้าเป็นสิ่งไม่ดี

ตรงกันข้าม
หนังสือเล่มนี้แค่อยากชวนคุณ
“วางความสำเร็จลงข้างๆ สักครู”
แล้วหันกลับมาถามคำถามง่ายๆ แต่สำคัญมากกว่า

ถ้าไม่มีใครมองอยู่

ถ้าไม่มีใครให้คะแนน

ถ้าไม่มีใครคาดหวัง

เรายังอยากใช้ชีวิตแบบนี้ไหม

บางที ความเหนื่อยที่เราแบกอยู่

ไม่ใช่เพราะชีวิตหนักเกินไป

แต่เพราะเราพยายามเป็นใครบางคน

นานเกินไปโดยไม่รู้ตัว

และบางที ความว่างที่เกิดขึ้น

ไม่ใช่สัญญาณของความล้มเหลว

แต่เป็นสัญญาณว่า

ชีวิตกำลังชวนเราเปลี่ยนวิธีมองโลก

จากการ “วิ่งหา”

ไปสู่การ “อยู่กับ”

หากคุณกำลังอ่านคำนำนี้

อาจเป็นไปได้ว่า

คุณไม่ใช่คนที่หลงทาง

คุณแค่เริ่มโตพอ

ที่จะตั้งคำถามกับเส้นทางเดิม

หนังสือเล่มนี้ไม่ได้มีคำตอบตายตัว

เพราะชีวิตของแต่ละคน

ไม่ควรถูกตอบด้วยสูตรเดียวกัน

แต่มันอาจช่วยให้คุณ

ไม่รู้สึกละเลย

ไม่รู้สึกละเลย

และไม่รู้สึกละเลย

กับความรูสึกที่กำลังเกิดขึ้น

ถ้าวันหนึ่งความสำเร็จ

ไม่สามารถปลอบใจคุณได้เหมือนเดิม

ขอให้รู้ไว้ว่า

คุณไม่ได้อ่อนแอ

คุณแค่กำลังซื่อสัตย์กับชีวิตมากขึ้น

และถ้าหนังสือเล่มนี้

ช่วยให้คุณวางใจลงได้บ้าง

หายใจได้ลึกขึ้นอีกนิด
หรือยิ้มกับชีวิตได้โดยไม่ต้องพิสูจน์อะไร
นั่นก็เพียงพอแล้วสำหรับมัน

ขอให้คุณอ่านเล่มนี้
อย่างไม่ต้องรีบ
ไม่ต้องเก่ง
ไม่ต้องเข้าใจทุกหน้า
แค่อ่านไปพร้อมกับชีวิต
ในจังหวะที่เป็นของคุณเอง

เพราะบางที
ความสำเร็จอาจไม่ใช่คำตอบสุดท้ายของชีวิต
แต่ความเข้าใจตัวเอง
อาจเป็นจุดเริ่มต้นที่สำคัญที่สุด

ด้วยความเข้าใจและความหวังดี

ข.เขียน

สารบัญ

บทนำ: วันที่เราชนะทุกอย่าง...ยกเว้นความรู้สึกของตัวเอง 11

บทที่ 1: ชีวิตช่วงที่เราวิ่งเร็วมาก...จนไม่ได้ยินเสียงตัวเอง 18

- วงจรการสร้างตัวตน: เรียน-ทำงาน-พิสูจน์-แข่ง
- ความเหนื่อยที่ถูกเรียกว่า ‘ขยัน’
- เมื่อความเร็วกลายเป็นกับดัก

บทที่ 2: ความสำเร็จที่สังคมชอบ ≠ ความสุข

ที่ใจต้องการ 26

- เราถูกสอนให้ฝันแบบเดียวกันตั้งแต่เด็ก
- ความสำเร็จแบบสำเร็จรูป กับชีวิตที่ไม่สำเร็จสักที
- คำถามง่ายๆ ที่ไม่ค่อยมีใครถาม:
“นี่คือชีวิตที่ฉันอยากอยู่จริงไหม”

บทที่ 3: วันที่คำว่า “พอแล้ว” เริ่มดังขึ้นในใจ 34

- อาการเบิร์นเอาต์ที่ไม่ได้เกิดจากงานหนัก
แต่เกิดจากชีวิตที่ไม่ใช่
- เปื่อทั้งที่ไม่รู้จะเปื่ออะไร
- ความว่างที่เงินและคำชมเติมไม่เต็ม

- บทที่ 4: จากการวิ่งหา → การหันกลับมามอง 42
- จุดเปลี่ยนที่ไม่ได้ยิ่งใหญ่ แต่อ่อนโยน
 - การเริ่มฟังอารมณ์ตัวเองโดยไม่ตัดสิน
 - เข้าใจว่าความสุขไม่ได้อยู่ปลายทางเสมอไป
- บทที่ 5: อดีต: เพื่อนร่วมทางที่เหนื่อยที่สุด 50
- เราสร้างตัวตนจากอะไรบ้าง
 - ทำไมเราถึงกลัวการ “ไม่สำคัญ”
 - การยอมรับว่าเราไม่ต้องเก่งตลอดเวลา
- บทที่ 6: ชีวิตที่เบาลง ไม่ได้แปลว่าชีวิตที่ถอยหลัง 58
- การลดความคาดหวัง ≠ ความล้มเหลว
 - ความสงบที่ไม่มีใครเห็น แต่เรารู้สึกได้
 - ทำงานเหมือนเดิม แต่ใจไม่ถูกกลืน
- บทที่ 7: เมื่อความสำเร็จกลายเป็นแค่ส่วนหนึ่ง ไม่ใช่ทั้งหมด 66
- ใช้ความสามารถโดยไม่เอาชีวิตไปแลก
 - ให้คุณค่าโดยไม่ต้องการเครดิต
 - การเติบโตที่เงียบ แต่มันคง

บทที่ 8: อยู่กับโลกอย่างเข้าใจ ไม่ใช่เอาชนะ 74

- เห็นวงจร เกิด-ตั้งอยู่-ดับไป ในชีวิตจริง
- ยอมรับความเปลี่ยนแปลงโดยไม่ต่อต้าน
- ใช้ชีวิตแบบไม่ต้องชนะใคร

บทที่ 9: ความหมายใหม่ของคำว่า “มีชีวิตที่ดี” 83

- ชีวิตที่ดีอาจไม่โดดเด่น
- แต่ไม่ต้องฝัน ไม่ต้องหนี ไม่ต้องพิสูจน์
- ความธรรมดาที่อบอุ่น

บทส่งท้าย: เมื่อชีวิตไม่ต้องการคำตอบอีกต่อไป 91

ภาคผนวก: แบบฝึกเล็กๆ สำหรับคนที่อยากอยู่กับชีวิต
มากขึ้น 101

- คำถามทบทวนใจ 10 ข้อ
- แบบฝึก “ฟังตัวเองโดยไม่ตัดสิน”
- เช็กนิสัยชีวิตที่เบา-หนักเกินไป

บทนำ:

วันที่เราชนะทุกอย่าง...ยกเว้นความรู้สึก ของตัวเอง

มีบางวันที่เรานั่งอยู่ท่ามกลางสิ่งที่ครั้งหนึ่งเคยเรียกว่า “ความฝัน”
งานที่ใครๆ อิจฉา รายได้ที่เลี้ยงตัวเองได้สบาย ชีวิตที่ดูมั่นคงใน
สายตาคนรอบข้าง

แต่กลับรู้สึกเจ็บปวดปกติในใจ

ไม่ใช่ความเศร้าแบบมีน้ำตา

ไม่ใช่ความทุกข์แบบชีวิตพัง

เป็นความว่างบางอย่างที่อธิบายไม่ถูก

เราไม่ได้แพ้

เราไม่ได้ล้ม

เราไม่ได้หลงทาง