

เหนื่อยได้ แต่อย่าโทษตัวเอง

คุณมีอยู่รอดของคนทำงานธรรมดา
ในวันที่ยังไม่เก่ง ยังไม่รวย
และยังไม่ว่าชีวิตจะไปทางไหน



ข.เขียน

เหนื่อยได้ แต่อย่าโทษตัวเอง

เขียน: ข.เขียน

ISBN (e-book) 978-616-312-619-1

พิมพ์ครั้งที่ 1 กรกฎาคม 2569

ราคา 99 บาท

ภาพและข้อเขียนในหนังสือเล่มนี้ สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติ
(ฉบับเพิ่มเติม) พ.ศ. 2558

© Lemon Book. All rights reserved.

บรรณาธิการบริหาร กิยา เนาวประทีป

ออกแบบรูปเล่ม Lemon Book

LEMON 

จัดทำโดย

สำนักพิมพ์เลมอน ในเครือบริษัท แอปปี๋ 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

ถ้าคุณกำลังอ่านคำนำนี้อยู่
มีโอกาสมากที่คุณจะเป็นคนทำงานธรรมดาๆ คนหนึ่ง
ไม่ได้ซีเกียจ ไม่ได้ไม่พยายาม
แต่ก็รู้สึกเหนื่อย...แบบอธิบายไม่ถูก

เหนื่อยทั้งที่ก็ไม่ได้ทำอะไรผิดร้ายแรง
เหนื่อยทั้งที่ทำงานครบ ไม่หนี ไม่ดอง
เหนื่อยทั้งที่คนอื่นดูเหมือนจะไปได้ดี
ส่วนเรายังยืนงงๆ อยู่ตรงที่เดิม

และสิ่งที่แปลกที่สุดคือ
เราไม่ได้โกรธงานเท่าไร
แต่เรากลับโกรธตัวเองเก่งมาก

“เราน่าจะเก่งกว่านี้”
“แค่นี้ยังทำไม่ได้อีก”
“ทำไมคนอื่นเขาทำได้ เราทำไม่ได้”

ประโยคพวกนี้ไม่ได้ดังมาจากหัวหน้า

แต่มาจากเสียงในหัวของเราเอง

ดั่งขีด เจ็บ และเปิดซ้ำทุกคืนก่อนนอน

หนังสือเล่มนี้ไม่ได้เขียนขึ้นมาเพื่อบอกคุณว่า

“สู้ๆ เดี่ยวก็ผ่านไป”

เพราะบางวัน...แค่ลุกไปทำงานให้ได้ก็เก่งมากแล้ว

มันไม่ได้ถูกเขียนมาเพื่อสอนให้คุณ

ต้องคิดบวกตลอดเวลา

ต้องรักงาน ต้องหลงใหลในอาชีพ

ต้องค้นหาตัวเองให้เจอภายในอายุ 25 ปี

ความจริงคือ

คนส่วนใหญ่ไม่รู้หรอกว่าชีวิตกำลังทำอะไรอยู่

เราทุกคนแค่พยายาม “ไม่พัง” ไปวันๆ

แล้วแกล้งทำเป็นโอเคในที่ทำงาน

หนังสือเล่มนี้เขียนขึ้นมา

เพื่อบอกคุณว่า

การเหนียว ไม่ได้แปลว่าคุณอ่อนแอ

และการยังไม่เก่ง

ไม่ได้แปลว่าคุณไม่มีค่า

โลกของการทำงานไม่เหมือนในหนัง

ไม่มีใครมานั่งจับมือสอนทุกขั้นตอน

ไม่มีใครบอกว่า “ไม่เป็นไร เดี่ยวค่อยๆ เรียนรู้”

ส่วนใหญ่เราจะเรียนรู้จากความผิดพลาด

แล้วแกล้งทำเป็นว่า “ตั้งใจให้มันเป็นแบบนี้ตั้งแต่แรก”

คุณอาจเคยทำพลาดเรื่องเล็กๆ

แต่กลับเอามาคิดซ้ำทั้งคืน

คุณอาจเคยโดนติแค่ประโยคเดียว

แต่ลบความดีของตัวเองทั้งเดือน

เราใจดีกับคนอื่น

แต่เข้มงวดกับตัวเองเหลือเกิน

เราให้อภัยเพื่อนได้ง่าย

แต่ไม่เคยให้อภัยตัวเอง

หนังสือเล่มนี้ไม่ได้พยายามเปลี่ยนคุณให้เป็นคนใหม่
แค่อยากชวนคุณเลิกเป็นศัตรูกับตัวเองก่อน

เพราะบางที สิ่งที่ทำให้ชีวิตยาก ไม่ใช่งาน ไม่ใช่เงิน
แต่คือการที่เราคอยกระซิบใส่ตัวเองทุกวันว่า
“เรายังไม่ดีพอ”

ไม่มีใครเก่งตั้งแต่วันแรก
ไม่มีใครมั่นใจตลอดเวลา
คนที่ดูนิ่ง ดูโปร ดูรู้ไปหมด
ก็เคยกลับบ้านไปคิดว่า
“หรือจริงๆ แล้วเราท่วยวะ”

แค่เขาไม่พูดออกมา
“คุณไม่จำเป็นต้องเก่งขึ้นในวันนี้ก็ได้
แค่ไม่โทษตัวเอง
ก็ถือว่าคุณดูแลหัวใจตัวเองได้ดีมากแล้ว”

ถ้าหนังสือเล่มนี้ช่วยให้คุณ
หายเกลียดตัวเองน้อยลงสักนิด

พักใจได้สักวัน

หรือยิ้มได้ในวันที่รู้สึกว่าคุณเองไม่เอาไหน

แค่นั้น...ก็เพียงพอแล้ว

คุณเหนื่อยได้

แต่ขออย่างเดียว

อย่าโทษตัวเองเลย

เพราะคุณกำลังพยายามอยู่

ด้วยความเข้าใจและความหวังดี

ข.เขียน

สารบัญ

บทนำ: ยินดีต้อนรับสู่โลกของคนทำงานที่ยังไม่เก่ง แต่พยายามอยู่ทุกวัน	11
PART 1: เหนื่อยเพราะงาน หรือเหนื่อยเพราะใจ	18
บทที่ 1: ทำไมแค่ทำงานธรรมดา...ถึงเหนื่อยเหมือน วิ่งมาราธอน	19
● งานไม่ได้ยากขึ้น แต่ความคาดหวังเพิ่มขึ้น ● โซเชียลทำให้เรารู้สึก “ซ้ำ” ตลอดเวลา ● เหนื่อยแบบไม่รู้จะบ่นกับใคร	
บทที่ 2: เหนื่อย = ยังไม่เก่ง หรือแค่ยังไม่ชิน	27
● ไม่มีใครเก่งตั้งแต่วันแรก (จริงๆ) ● ความเก่งที่คุณเห็น คือเวอร์ชันดัดต่อแล้ว ● อย่าสรุปชีวิตจากช่วงฝึกงานของตัวเอง	
บทที่ 3: ความผิดพลาดเล็กๆ ที่เราลงโทษตัวเองใหญ่ เกินไป	35
● พุดผิดครั้งเดียว คิดวนทั้งคืน ● โดนติหนึ่งประโยค ลบความดีทั้งเดือน	

- เราใจร้ายกับตัวเองกว่าหัวหน้าอีก

PART 2: โลกการทำงานไม่ได้ใจร้าย...แต่ก็ไม่ได้อ่อนโยน 43

บทที่ 4: ไม่มีใครสอน “การเป็นลูกจ้าง” อย่างเป็นทางการ 44

- เรียนมาไม่เคยมีวิชา “รับมือหัวหน้า”
- ไม่มีคู่มือรับมือวันที่ทำพลาด
- ทุกคนลองผิดลองถูกเจียบๆ

บทที่ 5: คนที่ดูมั่นใจ เขาไม่ได้ไม่กลัว เขาแค่ไม่พูด 53

- ทุกคนมี imposter syndrome ในแบบของตัวเอง
- คนเก่งก็เคยรู้สึก “เดี๋ยวเขาจะรู้ว่าเราห่วย”
- ความกลัวไม่ใช่สัญญาณให้หยุด แต่เป็นสัญญาณว่าคุณกำลังโต

บทที่ 6: งานไม่รักเรา...และนั่นก็ไม่ผิด 62

- เลิกคาดหวังให้งานเยียวยาชีวิต
- งานคือหน้าที่ ไม่ใช่คุณค่าของมนุษย์
- คุณมีค่ามากกว่าตำแหน่งในนามบัตร

PART 3: เลิกโทษตัวเอง แล้วชีวิตจะเบาขึ้นครึ่งหนึ่ง 71

บทที่ 7: พักได้ โดยไม่ต้องรู้สึกผิด 72

- พักไม่ใช่รางวัลของคนเก่ง
- การพักคือการดูแลเครื่องมือที่ชื่อว่า “ตัวเรา”
- โลกไม่พัง เพราะคุณหยุดหนึ่งวัน

บทที่ 8: ชีวิตไม่ได้ต้อง “ไปให้ไว” แค่ “ไปต่อ” 81

- บางคนใช้เวลา บางคนใช้ทางลัด
- ไม่มีเส้นเวลามาตรฐานของความสำเร็จ
- ซ้ำกว่าไม่ได้แปลว่าผิดทาง

บทที่ 9: ถ้าจะแข่งวดกับใครสักคน...อย่าให้เป็นตัวเอง 89

- ลองพูดกับตัวเองเหมือนเพื่อน
- คุณไม่จำเป็นต้องเก่งทุกวัน
- แค่ไม่เลิก ก็เก่งมากแล้ว

บทส่งท้าย: เหนื่อยได้ แต่อย่าโทษตัวเอง 98