LEMON

เราใช้เวลาทั้งชีวิตพยายามเป็นคนเก่งและเข้มแข็ง
จนบางครั้งเราอาจเผลอลืมไปว่า...หัวใจก็มีวันที่ล้า

พักได้... ถ้าใจมันล้า

100 บทความฮีลใจ
ในวันที่ชีวิตเหนื่อยล้า

ให้หัวใจได้พัก...
แล้วค่อยไปต่อ
ในแบบที่อ่อนโยน
กับตัวเอง



พอดี

พักได้...
ถ้าใจมันล้า
ภาพและเรื่องโดย พอดี
บรรณาธิการบริหาร กวิยา เนาวประทีป

ISBN (e-book) 2026-1028-0125-1
พิมพ์ครั้งที่ 1 พฤศจิกายน 2569
ราคา 99 บาท

ภาพและข้อเขียนในหนังสือเล่มนี้ สงวนสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติ
(ฉบับเพิ่มเติม) พ.ศ. 2558
@ Lemon Book. All rights reserved.

LEMON
จัดทำโดย
สำนักพิมพ์เลมอน ในเครือบริษัท แฮปปี้ 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

มีบางวันที่เราไม่ได้เจอเรื่องร้ายแรงอะไรเลย
แต่กลับรู้สึกเหนื่อย...อย่างอธิบายไม่ถูก

เหนื่อยทั้งที่ไม่ได้ทำอะไรหนัก
ล้าทั้งที่วันนั้นก็เหมือนวันธรรมดา

บางที...มันอาจไม่ใช่ร่างกายที่ล้า
แต่เป็น “ใจ” ต่างหากที่กำลังแบกอะไรบางอย่างเอาไว้เงียบๆ

เราโตมาในโลกที่สอนให้ “สู้”
สอนให้ “อดทน” และสอนให้ “ไปต่อ”

จนบางครั้ง...เราลืมไปว่า
เราก็มีสิทธิ์ “พัก” ได้เหมือนกัน

หนังสือเล่มนี้ไม่ได้เขียนขึ้นมาเพื่อบอกให้คุณเก่งขึ้น
หรือผลักให้คุณต้องเข้มแข็งกว่าเดิม
แต่เขียนขึ้นมาเพื่ออยู่เป็นเพื่อนในวันที่คุณอ่อนล้า

วันที่คุณไม่อยากอธิบายอะไรให้ใครฟัง
วันที่คุณรู้สึกว่าโลกมันหนักเกินไปนิดนึง
และวันที่คุณอยากวางทุกอย่างลง...แม้เพียงชั่วคราว

ทุกหน้าของหนังสือเล่มนี้
คือพื้นที่เล็กๆ
ที่คุณไม่ต้องเก่ง
ไม่ต้องพยายาม
และไม่ต้องเป็นอะไรเลย

แค่ “เป็นตัวเอง” ในแบบที่เป็นอยู่ก็พอ

ถ้าคุณกำลังเหนื่อย
ขอให้คุณรู้ว่า...
คุณไม่ได้แปลก
และคุณไม่ได้อยู่คนเดียว

คุณแค่ “ล้า” เท่านั้นเอง

และมันไม่เป็นไรเลย
ที่จะหยุดพัก

ไม่ต้องรีบดีขึ้น
ไม่ต้องรีบหายเหนื่อย
ไม่ต้องรีบกลับไปเป็นคนเดิมที่เก่งและเข้มแข็ง

ค่อยๆ หายใจ
ค่อยๆ อยู่กับตัวเอง

แล้วเมื่อถึงเวลาของมัน
คุณจะค่อยๆ กลับมายืนได้อีกครั้ง
ในแบบที่อ่อนโยนกับตัวเองมากกว่าเดิม

หนังสือเล่มนี้
อาจไม่ได้เปลี่ยนชีวิตคุณ

แต่หวังว่า...
มันจะช่วยให้ “วันหนึ่งที่หนัก”
เบาลงได้อีกนิด

ด้วยความเข้าใจ
จากคนที่เคยล้าเหมือนกัน

สารบัญ

หมวดที่ 1 วันที่มันหนัก 7

หมวดที่ 2 การพักที่ไม่รู้สึกผิด 28

หมวดที่ 3 ลุกขึ้นใหม่อีกครั้ง 49

หมวดที่ 4 เข้าใจชีวิตมากขึ้น 70

หมวดที่ 5 เดินต่อด้วยหัวใจที่อ่อนโยน 91


หมวดที่ 1
วันที่มันหนัก

วันนี้มันเหนื่อยกว่าทุกวัน

บางวัน...
มันไม่ได้มีเรื่องใหญ่เกิดขึ้นเลยนะ

แต่กลับรู้สึกเหนื่อย
เหมือนแบกอะไรบางอย่างไว้ทั้งวัน

เหนื่อยทั้งที่ไม่ได้วิ่ง
ล้าทั้งที่ไม่ได้ทำอะไรหนัก

มันอาจเป็นเพราะ
หัวใจเรากำลังพยายาม
"ประคองตัวเอง" อยู่เงียบๆ

และนั่นก็หนักพอแล้ว

ไม่ต้องชนะทุกวัน...แค่ไม่ล้ม ก็เก่งแล้ว

ไม่เป็นไร ถ้าวันนี้ทำได้ไม่ดี

เราโตมากับคำว่า
"ต้องทำให้ดี"

จนบางครั้ง...
เรากลัวการ "ทำไม่ได้ดี"

แต่ความจริงคือ
ไม่มีใครทำได้ดีทุกวันหรอก

บางวันก็แค่พยายาม
บางวันก็แค่พอไปไหว

และบางวัน...
ก็แค่ "ไม่พัง"

ก็ถือว่าเก่งมากแล้ว

วันนี้ไม่ต้องดีที่สุด...แค่ไม่ยอมแพ้ตัวเองก็พอ

โลกไม่ได้ใจร้าย แค่มันไม่ง่าย

เราเคยโทษโลกไหม
ว่าใจร้ายกับเราจัง

ทำไมอะไรๆ มันยากไปหมด

แต่บางที...
โลกไม่ได้ใจร้าย

แค่ชีวิตมันไม่ได้ง่าย
ตั้งแต่แรกอยู่แล้ว

และเรากำลังเรียนรู้
ที่จะอยู่กับมัน

ทีละนิด...ทีละวัน

มันไม่ง่าย...แต่คุณก็ยังอยู่ตรงนี้ได้

คนเก่งก็มีวันที่พัง

เรามักคิดว่า
คนเก่งต้องไม่พลาด

ต้องเข้มแข็ง
ต้องรับมือได้ทุกอย่าง

แต่ความจริงคือ
คนเก่งก็มีวันที่ร้องไห้

มีวันที่ไม่ไหว
มีวันที่อยากหนีเหมือนกัน

ความต่างคือ
เขา "ลุกขึ้นใหม่"

ไม่ใช่ "ไม่เคยล้ม"

การล้มไม่ได้น่ากลัว...การไม่ลุกต่างหากที่น่ากลัว

เหนื่อยแบบไม่มีเหตุผล

บางครั้ง
เราก็เหนื่อย...แบบไม่มีเหตุผล

ไม่ได้มีเรื่องอะไร
แต่ใจมันกลับหนัก

มันอาจเป็นเพราะ
เราสะสมความล้า
โดยไม่รู้ตัว

ยิ้มบ้าง
ฝืนบ้าง
อดทนบ้าง

จนใจมันเริ่มบอกว่า
"ขอพักหน่อยนะ"

ถ้าเหนื่อยโดยไม่มีเหตุผล...

ก็พักโดยไม่ต้องมีเหตุผลได้เหมือนกัน