

เรื่องจริง  
120%!

ส่วนผสมของ  
ความโล่งใจ และ  
สบายใจ

ปลดปล่อย  
ความรู้สึก  
แท้จริงออกมา!

ถ้าไม่ใช่ความฝัน  
ได้โปรดทำให้ฉัน  
สลบไปเถอะ!

ARTZZIL  
เรื่องและภาพ

อดทน

เอาชนะ

สนุก

สุขขาวดี พวงกระโทก  
แปด

งานหนักไม่เคยฆ่าใคร... แต่ก็ใกล้แล้วละ

ถ้าไม่ใช่ความฝัน  
ได้โปรดทำให้ฉัน  
สลบไปเถอะ!



# คำแนะนำนักพิมพ์

ครั้งแรกที่สำนักพิมพ์ glow เจอหนังสือความเรียง หน้าปกสีส้มฉูดฉาด มีตัวละครหน้าตาทวน ๆ สามตัวอยู่บนปก พวกเราก็โดนตกเข้าอย่างจังเลยคะ และหลังจากได้พิจารณา ต้นฉบับร่วมกันแล้วก็รู้สึกว่ 'นี่แหละ! หนังสือที่เข้าใจมนุษย์วัยทำงานอย่างพวกเราจริง ๆ' ประโยคทุกประโยค ภาพการ์ตูนทุกภาพที่อยู่ในเล่มมันโดนใจสุดๆ จนต้องขอไฟต์เพื่อให้ได้ต้นฉบับมาไว้ในมือ...และแล้วในที่สุดหนังสือเล่มนี้ก็ได้ตีพิมพ์ออกมาในฉบับแปลไทยพร้อมส่งคำปสอบโยนแบบทวน ๆ มอบเสียงหัวเราะและความสบายใจให้กับนักอ่านทุกท่านแล้วคะ

**ถ้าไม่ใช่ความฝัน ได้โปรดทำให้ฉันสลบไปเถอะ!**  
เป็นงานความเรียงที่ว่าด้วยปัญหาต่างๆ ที่หลาย ๆ คนคงได้เผชิญกับตัวเองสักครั้งในชีวิต ไม่ว่าจะเป็นเรื่องการทำงาน ความสัมพันธ์ทั้งกับเพื่อน เพื่อนร่วมงาน และหัวหน้า การเข้าสังคม ความท้าทายของการเติบโตทางอาชีพ การพัฒนาตัวเอง หรือแม้แต่การรักตัวเองก็เป็นหัวข้อที่ถูกหยิบยกขึ้นมาพูดถึงเช่นกัน เรียกได้ว่าครอบคลุมทุกมุมของชีวิต

นอกจากนี้ **ARTZZIL** ผู้ออกแบบคาแร็กเตอร์ 'ก้วงมน' ที่ปรากฏอยู่บนปกยังได้สร้างแรงบันดาลใจให้กับคนยุคใหม่ด้วยถ้อยคำที่แสนจะเรียบง่ายอย่าง 'อดทน เอาชนะ สนุก ถึงอย่างไรก็ต้องทำอยู่ดี' นักเขียนทั้งสามพูดถึงปัญหาต่าง ๆ

ของการทำงานด้วยความเข้าใจและมีอารมณ์ขันจึงทำให้หนังสือเล่มนี้ไม่ต่างจากเพื่อนสนิทที่ร่วมบ่นไปกับเรา หัวเราะไปกับเรา และให้คำแนะนำเราอย่างตรงไปตรงมา หากให้ยกประโยคจากในเล่มที่ทางสำนักพิมพ์ glow ชื่นชอบมากเป็นพิเศษมาสักประโยค พวกเราเองก็ได้รับคำแนะนำที่เรียบง่ายและจริงใจจากหนังสือเล่มนี้ว่า 'ทำไปเถอะ ถ้าทำไม่ได้ก็แค่ร้องไห้ แล้วค่อยทำใหม่' ซึ่งช่วยให้มุมมองของพวกเราเปลี่ยนไปเพราะหลาย ๆ ครั้งเรามัวแต่กังวล กลัวล้มเหลว กลัวผิดพลาด จนไม่ได้ลงมือทำสักที แต่คำแนะนำที่ใครก็ทำตามได้ง่าย ๆ เช่นนี้ก็ช่วยให้พวกเราคิดได้ว่าก็แค่ลงมือทำก่อน ถึงมันจะไม่สำเร็จในตอนนี้อย่างไรก็ตามมันก็ไม่ใช่ว่าจุดจบของชีวิต พวกเรายังลงมือทำใหม่อีกครั้งได้

พวกเราสำนักพิมพ์ glow จึงหวังเล็ก ๆ ว่าแม้หนังสือเล่มนี้อาจจะไม่ได้ช่วยกำจัดความกังวลและปัญหาของนักอ่านทุกท่านให้หายวับไปจนหมด แต่อาจช่วยสร้างเสียงหัวเราะทำให้ทุกคนอมยิ้มเล็กๆ และสามารถเผชิญหน้ากับปัญหาต่าง ๆ ด้วยหัวใจที่เบาลงเหมือนกับพวกเราหลังได้อ่านหนังสือเล่มนี้ค่ะ

glow

# เรื่อง/ภาพ ARTZZIL

(ควักยูมี, คิมอุรี, โดกยองอา)

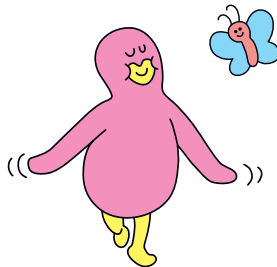
art+zzizil = ภาพวาดที่ชวนเวียนหัวนิด ๆ  
และสติพร้าเลื่อนแบบฉับพลันหน่อย ๆ

ทีมของเรามีนักออกแบบด้วยกัน 3 คน  
พวกเราออกแบบสินค้าและคอนเทนต์กวน ๆ  
ด้วยคาแร็กเตอร์ 'ก้วงมน' ที่ดูคล้ายกับคนในยุคนี้

พวกเราถ่ายทอดความรู้สึกวุ่นวายและน่าเวียนหัว  
ผ่านภาพประกอบน่ารัก ๆ เพราะอยากมอบรอยยิ้ม  
และการปลอบโยนให้กับทุกคนที่กำลังเหนื่อยล้า  
จากความสับสนและความกดดันทางสังคม

Instagram @artzzil

YouTube @artzzil



## หมายเหตุ

- ข้อความในรูปภาพยึดตามต้นฉบับเพื่อคงไว้ซึ่งความสนุกและอารมณ์ของนักเขียน
- ข้อความส่วนใหญ่อ้างอิงมาจากมีม (Meme) ที่หลายคนพอจะรู้จัก

เรื่องจริง  
120%!

ส่วนผสมของ  
ความโล่งใจ และ  
สบายใจ

ปลดปล่อย  
ความรู้สึก  
แท้จริงออกมา!

ถ้าไม่ใช่ความฝัน  
ได้โปรดทำให้นั้น  
สลับไปเถอะ!

เรื่อง/ภาพ ARTZZIL  
(ควักขี้, คิมฮูรี, โดกซองฮา)

อดทน

เอาชนะ

สนุก

## สารจากนักเขียน

ในสังคมยุคปัจจุบันเราถูกกำหนดให้ยุ่งอย่างไม่มีที่สิ้นสุด ต้องใช้ชีวิตท่ามกลางความสัมพันธ์ที่ซับซ้อนและบทบาทหน้าที่ที่หลากหลาย แม้เรื่องพวกนี้จะทำให้เราต้องเผชิญกับความรู้สึก 'ไม่เอาไหน' ที่ทำให้เหมือนว่าตัวเองไร้ค่า แต่ด้วยความอายและความหวาดกลัว เราจึงเลือกซ่อนมันเอาไว้ให้ลึกที่สุด

พวกเราเขียนหนังสือเล่มนี้ขึ้นมาเพราะอยากให้ทุกคนเผชิญหน้ากับความรู้สึกที่ซ่อนเอาไว้โดยตรงไปตรงมา ได้ค้นพบมุมมองใหม่ๆ รวมถึงได้รับการเยียวยาทางจิตใจ 'ถ้าไม่ใช่ความฝัน ได้โปรดทำให้ฉันสลบไปเถอะ!' เป็นหนังสือที่ถ่ายทอดความรู้สึกน่าเวียนหัวในชีวิตประจำวันผ่านภาพประกอบน่ารักๆ แต่ละหน้าประกอบด้วยภาพและเรื่องราวที่สะท้อนถึงความตึงเครียดและความสับสนวุ่นวายที่ทุกคนต่างต้องเผชิญ เพื่อช่วยให้ทุกคนมองเห็นและยอมรับความรู้สึกของตัวเองอย่างตรงไปตรงมา

หนังสือเล่มนี้เขียนเพื่อทุกคนที่ต้องการตามหาอิสระของหัวใจในชีวิตประจำวันอันแสนยุ่ง พวกเราอยากมอบความเห็นใจและคำปลอบโยนให้กับผู้ที่เหนื่อยล้ากับความสัมพันธ์อันซับซ้อน และต้องเผชิญกับความรู้สึกอันหนักอึ้งจากความกดดันในสังคม โดยหวังว่าหนังสือเล่มนี้จะเป็นกำลังใจเล็กๆ และมอบรอยยิ้มบาง ๆ ให้กับผู้ที่ต้องการเผชิญหน้ากับความรู้สึก

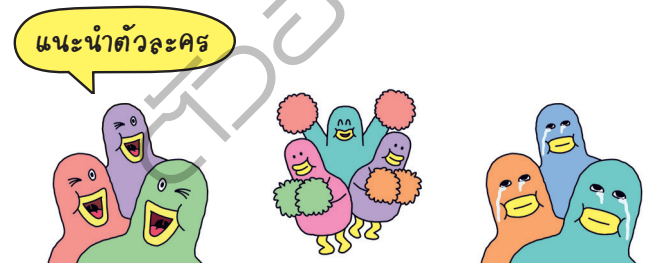
'ไม่เอาไหน' ในใจของตัวเองอย่างตรงไปตรงมา รวมถึงกลายเป็นจุดเริ่มต้นของการแบ่งปันและเยียวยาความรู้สึกเหล่านั้นไปพร้อมกัน

หนังสือเล่มนี้เขียนร่วมกันโดยนักเขียนทั้งหมด 3 คน

**ควักงูมี** : "ขอให้มีความจุก ม่ายเจ็บม่ายปวดอีกเลยน้าา"

**คิมอูรี** : "มีใครอยากโยนปัญหาไร้สาระ  
ที่ไม่ช่วยให้อะไรดีขึ้นทั้งแล้วไปกินหมาล่าทั้ง\*  
กับฉันบ้าง"

**โลกของอา** : "แม้จะผ่านถึงการถูกลอตเตอรี่  
แต่ก็ขอให้วันนี้มีความสุขนะ!"



**ก้วงมน** เปิดสายพันธุ์หนึ่งที่คอสเพลย์เป็นเพนกวินเนื่องจาก  
ซีเกียจบิน มีหน้าท้องอวบอ้วน แขนขาเล็กจ้อย และหน้าตาซื่อป้อ  
คล้ายกับผู้คนในยุคนี้

\* หมาล่าทั้ง เป็นอาหารจีนชนิดหนึ่ง ปรงโดยการนำผัก เนื้อสัตว์ และวัตถุดิบอื่นๆ มาต้ม  
ในน้ำซุ๊ปที่ใส่เครื่องเทศที่มีชื่อเรียกว่าหมาล่าซึ่งมีรสชาติเผ็ดร้อนจนทำให้เกิดความรู้สึกชา  
ที่ลิ้นเมื่อกินเข้าไป



# สารบัญ

สารจากนักเขียน

แนะนำตัวละคร

## Part 1

ถ้าไม่ใช่ความฝัน ไ้โปรดทำให้ฉันสลับไปเถอะ

ใครจะมารักคนอย่างฉัน 14

ขอโทษนะ แต่ขอพักสักครู 17

วิธีเลิกกับผ้าห่ม 20

สิ่งที่จะทำวันนี้ 22

ทำไปเถอะ ถ้าทำไม่ได้ก็แค่ร้องไห้ แล้วค่อยทำใหม่ 24

คนเห็นแก่เงิน 26

ลาออกยังดีกว่าตายเพราะทำงานหนัก 28

วิธีผูกมิตร 34

เพราะมันจะดีขึ้นกว่าเดิม 36

อาจเป็นเพราะฉันค่อนข้างน่ารัก 38

วางความโลภนั้นลงเดี๋ยวนี้ 40

ความฝันที่แสนบริสุทธิ์ 42

คุณค่าในชีวิตของฉัน 44

ฉันจะหาสิ่งที่อยากทำ 46

ความเป็นฉันนี่มันเป็นอย่างไรนะ 48

คนน่ารัก  
มาแล้วจ้า



ไปสู่เป้าหมาย 50

อดทนไม่ไหวอีกต่อไป 52

ศาสนาที่เรียกว่าฉัน 56

หลักฐานทางวิทยาศาสตร์ที่ทำให้รู้สึกว้าว

วันหยุดสุดสัปดาห์นั้นแสนสั้น 58

เป็นคนเจ้าเล่ห์ยังจะดีซะกว่า 60

วิธึคลายเครียดที่ถูกต้อง 62

ถ้าไม่ใช่ความฝัน ได้โปรดทำให้ฉันสลบไปเถอะ 64

ตอนนี้มาทำเรื่องที่ต้องทำกันดีกว่า 66



## Part 2

ถ้ากำลังจะสิ้นหวัง ให้กินของอร่อยแล้วเข้านอน

พลังของคำพูด 70

จะเริ่มทำตั้งแต่พรุ่งนี้แน่นอน 72

ถ้าทำไม่ได้ ก็ทำในสิ่งที่ทำได้ 74

อดทน เอาชนะ สนุก ถึงอย่างไรก็ต้องทำอยู่ดี 78

ตอนนี้ฉันทำได้ดีแค่นี้แหละ 80

ทำให้มันผ่านไป 82

วิธีรักษาความสัมพันธ์ที่สบายใจ 84

ความหมายของคำพูดที่บอกว่าทำงานเหมือนมด 90

ฉันก็ต้องการเธอ เธอก็ต้องการฉัน 92



ถ้าทำได้ดีกว่าตอนนี ฉันก็เป็นพระเจ้าแล้วนะสิ 96

เป็นคนดีสำหรับทุกคน 98

ถ้ากำลังจะสิ้นหวัง ให้กินของอร่อยแล้วค่อยเข้านอน 100

กำลังตั้งใจใช้ชีวิตเพื่อที่จะได้ชี้เกียจ 102

ขอทานผู้มีความสุข 108

ชี้เกียจ VS ตั้งใจใช้ชีวิต 110

ต้องการอิสระสักหน่อย 112

ถ้าไม่พูดก็ไม่รู้ 114

เร็ว ๆ เร็ว ๆ เร็ว ๆ 116

การทิ้งคนที่ยึดติดความสมบูรณ์แบบ 118

บรรดาสิ่งมีชีวิตเล็ก ๆ ที่จะถูกกลืนในสักวัน 120

เคล็ดลับเมื่อไม่ยอมทำงาน 122

ชื่นชมตัวเอง 125

คนที่ไม่อยากรู้เรื่องของฉัน 128

คุณยายห้อง 904 130

การหลุดพ้นจากการเป็น Yes Man 133

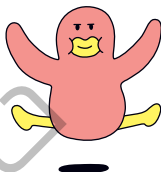
วิธีเอาชนะความกังวล 136

การเก็บเลเวลสูงสุดในโลกนี้ 138

ไบโคลเวอร์สีแฉกของฉันเท่านั้น 140

ซื้อลอตเตอรี่แทนที่จะทำงาน 142

ฉันรู้ตัวหรือกว่า  
ว่าตัวเองน่ารัก



ตั้งใจใช้ชีวิต  
ก็สำคัญ ♪

แต่อารมณ์ได้  
ก็สำคัญ  
เหมือนกัน ♪

## Part 3

หिनบนทางเดินคือหินที่ขวางทางหรือหินชั้นบันไดกันนะ

การผัดวันประกันพรุ่งทั้งสนุกและตื่นเต้น 146

สิ่งที่ฉันสนุก 149

ใครบางคนอาจจะตั้งใจใช้ชีวิต แต่ไม่ใช่ฉันหรอก 152

วิธีเลี่ยงบาดแผลจากความสัมพันธ์ 154

ไม่มีชาติหน้าหรอก 157

ทำได้ ก็ฉันชอบตัวเองนี่นา 160

หिनบนทางเดินคือหินที่ขวางทางหรือหินชั้นบันไดกันนะ 162

วันนี้ที่ต่างจากเมื่อวาน 164

ในบรรดาลิงต่อไปนี้ ค่าหัวร่อนที่ดีที่สุดคืออะไร 166

มารับหน้อยได้ไหม 169

แค้นแต่ไม่มีทางเปลี่ยนไป 172

คนที่มองฉันในแบบที่ฉันเป็น 174

สิ่งสำคัญคือหัวใจที่ไม่ยอมแพ้ 176

ความหมายของ 100% 178

ผู้เชี่ยวชาญในการหยั่งเชิง 180

ความกล้าหาญที่รู้วิธียอมแพ้ 183

ดูแลความรู้สึก 186

ฉันกำลังทำได้ดี 188

การไม่ทำอะไรสักอย่าง 190

ผ่อนแรงเพื่อเพิ่มพลังกันดีกว่า 192

ความสนุกเมื่อได้ทำร่วมกัน 194

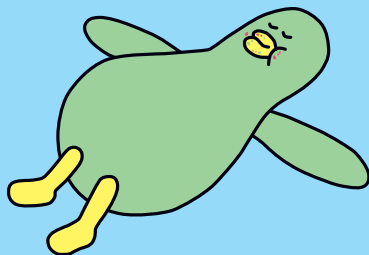


האשכול

Part 1

ถ้าไม่ใช่ความฝัน  
ได้โปรดทำให้ฉันสลบไปเถอะ

ดอยยาบ



ใครจะมารักคนอย่างฉัน

อย่าพยายาม  
ที่จะได้รับ  
ความรัก  
จากทุกคน



ตอนเด็ก ๆ ฉันคิดว่าตัวเองจะต้องเป็นลูกสาวที่แสนดี  
และเป็นพี่สาวผู้มีความรับผิดชอบ  
ฉันจึงพยายามอย่างมากเพื่อให้ได้รับความรักจากพวกผู้ใหญ่

ตอนอยู่ชั้นประถมปีที่ 5

ฉันได้รับมอบหมายให้พาน้อง ๆ ออกไปเล่นนอกบ้าน  
ในกลุ่มประกอบไปด้วยน้องแท้ ๆ และน้องที่เป็นญาติกัน  
รวมทั้งหมด 5 คน  
ซึ่งฉันต้องใช้ความกล้าหาญไม่น้อยในการพาเด็ก ๆ ออกไป

แต่นี่มันเรื่องอะไรกัน

เด็ก ๆ พวกนี้ไม่ฟังคำพูดของฉันเลย

แค่เดินไปแต่ละก้าวก็เป็นเรื่องยากแล้ว

ฉันคิดว่าถ้าให้กินอะไรสักอย่าง เด็ก ๆ อาจสงบลง

เลยพาไปที่ร้านขายแฮมเบอร์เกอร์

แต่ผ่านไปแค่ 5 นาที บางคนก็บ่นว่าไม่อยากกิน

บางคนก็บ่นว่าอยากออกไปข้างนอก

ฉันจึงยอมแพ้แล้วพาพวกเขาไปร้านคาราโอเกะแทน

ตอนแรกก็คิดว่ามันจะง่าย แต่ไม่เลย

เด็กสองสามคนส่งเสียงเจี๊ยวจ๊าวร้องเพลงด้วยไมค์ตัวเดียวกัน



สุดท้ายฉันก็โมโหถึงขีดสุดเลยถอดหน้ากาก 'พี่สาวที่แสนดี' ออก  
แล้วเขกหัวเด็ก ๆ คนละที  
(ตอนนั้นฉันเป็นเด็กอายุ 12 เลยคิดวิธีอื่นไม่ออก)

กลับกลายเป็นว่าฉันสามารถดูแล (ควบคุม) เด็ก ๆ ได้ดีขึ้น  
จึงได้รับความรักจากเหล่าคุณป้าและคุณน้าเข้าเต็มเปา  
แต่หลังจากนั้นฉันก็ตัดสินใจเปลี่ยนความคิดที่อยากจะเป็น  
ลูกสาวผู้แสนดี

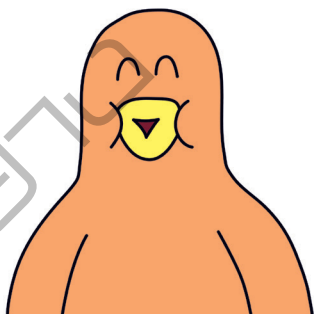
เราจะมีดะวังไม่让自己ถูกพันธนาการด้วยคำคุณศัพท์  
ที่แสนคลุมเครืออย่างคำว่า 'แสนดี' และ 'ใจดี' กันเถอะ  
หากพยายามทำให้ตัวเองเป็นที่รักของทุกคน  
สุดท้ายแล้วเราก็จะสูญเสีย 'ตัวตน' ไปท่ามกลางผู้คนเหล่านั้น

แท้จริงแล้ว  
เป้าหมายที่ต้องพยายามได้รับความรักมากที่สุดไม่ใช่ใครอื่น  
แต่คือตัวเราเอง  
และสิ่งที่ต้องทำก็คือ  
'พยายามให้ตัวเองได้รับความรักจากตัวเอง'

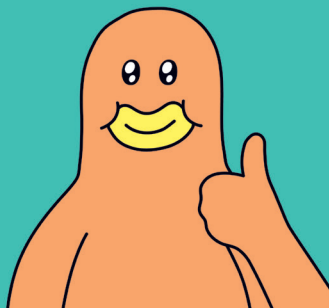
หากรู้จักรักและให้อภัยตัวเอง  
เราก็จะได้รับความรักจากคนอื่นอย่างพอดี

# ขอโทษนะ แต่ขอพักสักครู่

คุณไม่ได้  
ผัดวันประกันพรุ่ง  
หรอก



แค่พักสักครู่  
เท่านั้นเอง  
สิ๊ๆ นะ!



บางคนใช้เวลาอาบน้ำ 1 ชั่วโมง 12 นาที  
พูดให้ถูกก็คือใช้เวลาในการตัดสินใจที่จะอาบน้ำไปแล้ว 1 ชั่วโมง  
แต่ใช้เวลาอาบน้ำจริงๆ แค่ 12 นาที (ฉันหรือเปล่าล่ะ)

ฉันมีนิสัยที่มักจะรวมงานที่ต้องทำมาทำในคราวเดียว  
เช่นใช้เวลา 6 ชั่วโมงวาดอินสตาตุ่น\* ของ 1 สัปดาห์  
ให้เสร็จในคราวเดียว  
ตัดต่อคลิปยูทูบของทั้ง 3 สัปดาห์ให้เสร็จภายใน 24 ชั่วโมง

หรือว่าการที่ฉันมีงานต้องทำมากมาย  
จนตัดสินใจได้อย่างยากลำบาก  
จะเป็นเพราะนิสัยชอบรวมงานทั้งหมดมาทำในคราวเดียวกันนะ  
ฉันรู้สึกว่ามันเหมือนคำถาม 'ไ่กับไขอะไรเกิดก่อนกัน'

ไหน ๆ ก็พูดถึงเรื่องนี้แล้ว  
ฉันเลยลองค้นข้อมูลด้วยความสงสัยว่าไ่กับไขอะไรเกิดก่อนกัน  
แล้วก็ได้อ่านเนื้อหาที่มีคนเรียบเรียงเอาไว้ว่า  
อะไรเป็นคำตอบที่ถูกต้อง  
(แน่นอนว่าซีเกียจก็เลยหยุดอ่านไปกลางคัน)

---

\* อินสตาตุ่น คือการ์ตูนที่โพสต์ลงในแอปพลิเคชันอินสตาแกรม (Instagram) โดยส่วนใหญ่จะ  
โพสต์ประมาณสิบรูปต่อหนึ่งโพสต์

หรือว่าที่ฉันเหนื่อยล้ากับการทำงาน  
จะเป็นเพราะกระแสความคิดแบบนี้  
หลังไหลมาเรื่อย ๆ อย่างไม่หยุดพักกันนะ

ตัวอย่างข้างต้นนั้นฉันแค่ล้อเล่นนะ  
ตอนทำงานจริงฉันจะเป็นงานเป็นการมากกว่านี้

'ต้องवादอะโรงอินสตาตุนผู้ติดตามถึงจะเพิ่มขึ้น'  
'ต้องหาคอนเทนต์ที่คนส่วนใหญ่อิน แต่หายากจัง'  
'อยากทำอาจิลให้เป็นฟีกเกอร์มากกว่าวาดเป็นการ์ตูน'  
'แต่ทำไม่ได้เพราะไม่มีทุน'  
'แต่ถ้าทำขึ้นมาจริง ๆ จะขายดีไหมนะ'  
'ถ้าขายดี ผู้ติดตามในอินสตาแกรมจะต้องเพิ่มขึ้นแน่ ๆ'  
'สุดท้ายก็ต้องवादอินสตาตุน'  
'เอาเถอะ รีบवादดีกว่า'

ฉันไม่ได้ผัดวันประกันพรุ่ง  
แค่กำลังหาไอเดียและแรงบันดาลใจดี ๆ ขณะพักผ่อน  
เพราะฉันก็ชอบพักผ่อนอยู่แล้วกัน

# วิธีเลิกติบผ้าห่ม



'ถ้าทำแบบนี้คงจะดีกว่านี้'

'ถ้าไม่ทำแบบนี้สถานการณ์ตอนนี้ก็คงจะดีกว่ามาก'

'รู้อย่างนี้ฉันน่าจะเป็นฝ่ายขอโทษก่อน'

'หรือว่าตอนนี้ฉันควรแสดงออกไปว่าคำพูดนั้นทำให้ฉันรู้สึกแย่'

บทสรุปของช่วงเวลาแห่งความเสียใจที่ดำเนินไปอย่างไม่รู้จบก็คือ  
'การเตะผ้าห่ม' และโรคนอนไม่หลับ

การยึดติดกับอดีตไม่ได้ช่วยให้ปัจจุบันดีขึ้น  
แค่คิดว่า 'ถ้าเกิดเหตุการณ์แบบนี้ก็จะรับมือกับมันอย่างไร'  
โดยที่ไม่ต้องกดดันตัวเอง  
ความกังวลก็จะลดลง แล้วก็นอนหลับได้เร็วขึ้น

ฉันนึกถึงคำกล่าวของใครคนหนึ่งที่ว่า  
'ตัวฉันในอดีตไม่จำเป็นสำหรับฉันในปัจจุบัน'  
ตัวฉันในอนาคตต่างหากที่จำเป็นสำหรับฉันในปัจจุบัน'  
ฉันหวังว่าตัวฉันในปัจจุบันจะกังวลและเสียใจ  
ให้น้อยลงเพื่อตัวฉันในอนาคต  
จากนั้นก็หลับฝันดี

ขอให้ทุกคนมีคำคืนที่ดีนะ!

# สิ่งที่จะทำวันนี้

## สิ่งที่จะทำวันนี้

1. ตื่นนอน
2. ใช้ ~~กระดาษ~~ มสีชีวิต
3. กลับไปนอน



ถ้าเรียงลำดับสิ่งที่จะทำในทุก ๆ วันก็จะได้ประมาณนี้

## 1. ตื่นนอน

ต้องขุดตัวเองออกมาจากเตียงให้ได้ก่อน เพราะต้องออกจากบ้าน  
พอถึงตอนนี้ก็ห้ามคิดมากเด็ดขาด  
ต้องรีบโยนตัวเองออกไปข้างนอก  
ก่อนจะเกิดความรู้สึกต่อต้านขึ้นมา

## 2. ใช้ชีวิต

ฉันเขียนคำว่า 'กรรม' แล้วแก้ไขใหม่เป็นคำว่า 'ชีวิต'  
ดูเหมือนว่าการใช้ชีวิตในสภาพแวดล้อมที่ไม่คุ้นชิน  
จะเป็นเรื่องยากลำบากมาก  
ฉันพูดภาษาอังกฤษเยอะมากและทำทุกวิถีทาง  
เพื่อให้ได้ใช้ชีวิตในสหรัฐอเมริกา  
พอค้นรูปแบบนั้นแล้วทักษะภาษาอังกฤษของฉันก็ดีขึ้นมาก

## 3. กลับไปนอน

ล้มตัวนอนลงบนเตียงอย่างอึดอัดอึดใจ  
ที่วันนี้อดทนได้เป็นอย่างดีแล้ว  
หรือไม่งั้นนอนหลับพร้อมน้ำตา  
เพราะอ่อนล้าและเหนื่อยมากจนเหลือทน

พอทำ 'สิ่งที่ทำวันนี้' ไปเรื่อย ๆ

ก็จะรู้สึกว่ายาสยดแห่งความเปลี่ยนแปลงพัดโชยเข้ามาในชีวิต  
ดังฤดูกาลที่ผันเปลี่ยน



# glow ถ้าไม่ใช่ความฝัน ได้โปรดทำให้ฉันสลบไปเถอะ!

เรื่อง/ภาพปก/ภาพประกอบ ARTZZIL  
ผู้แปล สุชาวดี พวงกระโทก  
ออกแบบฟอนต์ Supawan C

---

จำนวน 200 หน้า  
ราคา 285 บาท

สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ พ.ศ. 2537  
เลขมาตรฐานสากลประจำหนังสือ ISBN 978-616-8329-81-8

힘들어? 그래도 해야지 어떡해  
(Tired? But you just have to do it)

Copyright © 2024 아찔 ARTZZIL (Kwak Yoo Mee, Kim Woo Ri, Do Kyoung Ah)  
Original Korean edition published by BOOK21 PUBLISHING GROUP  
All rights reserved. No part of this book may be used or reproduced in  
any manner whatever without written permission except in the case of brief  
quotations embodied in critical articles or reviews.

Thai Translation Copyright © 2025 by Mind & Thought Co., Ltd.

Thai edition is published by arrangement with Book21 Publishing Group.  
through BC Agency, Seoul

จัดพิมพ์โดย สำนักพิมพ์ glow  
(ในเครือบริษัท Mind & Thought จำกัด)  
285/33 ถนนจรัญสนิทวงศ์  
แขวงบางขุนศรี เขตบางกอกน้อย  
กรุงเทพฯ 10700  
Tel. 02 840 4899  
glow@dotbooks.co

จัดจำหน่ายทั่วประเทศโดย  
บริษัท อมรินทร์ บুক เซ็นเตอร์ จำกัด  
108 หมู่ที่ 2 ถนนบางกรวย-จตุรนต์  
ตำบลมหาสวัสดิ์ อำเภอบางกรวย  
จังหวัดนนทบุรี 11130  
Tel. 02 423 9999 Fax 02 449 9561-3  
www.naiin.com



## ทรมานกับการหาเลี้ยงชีพอยู่ใช้ไหม



อยากเอาใบลาออกฟาดหน้าเจ้านายแบบสุดๆ

จะลาออกแต่เงินในบัญชีไม่เป็นใจ

นี่มันเกิดมาเพื่อจ่ายค่าข้าว  
แล้วตายจากไปจนหรือเนี่ย?

ถ้ากำลังรู้สึกอย่างนั้นอยู่ละก็... นี่คือหนังสือที่คุณกำลังตามหา  
เรื่องจริง 120% ที่เขียนมาเพื่อมนุษย์เงินเดือนโดยแท้

‘ARTZZIL’ เจ้าของลายเส้นสุดกวนจะมาระเบิดอารมณ์ขัน  
ชวนชาวออฟฟิศสำรวจความรู้สึกในการทำงานอย่างตรงไปตรงมา  
เพราะเราจะต้องอดทนกันไปทำไม ถ้างานในบริษัทมันหนักเกินไป  
ถ้าต้องเป็นเดอะแบกอยู่คนเดียว คุณก็มีสิทธิ์จะพุด

การลาออกไปทำในสิ่งที่คุณเชื่อ  
ย่อมดีกว่าตายเพราะทำงานหนัก  
ในสิ่งที่你不เชื่อ!



หมวดความเรียง

ISBN 978-616-8329-81-8



9

786168

329818

ราคา 285 บาท