

もくもくちゃん



รู้ว่า
เธอเหนื่อย
มาพักใจ
กันนะ

การพักไม่ได้เสียเวลา

แต่เป็นช่วงสำคัญที่จะทำให้ก้าวต่อไป

สิ่งสำคัญที่สุด อาจเป็นช่วงเวลาที่ได้หยุดและหายใจ

ไมกุ
ไมกุ
จัง

รู้ว่า
เธอเหนื่อย
มาพักใจ
กันนะ



คลิกสั่งซื้อได้ที่



@booktime

บทนำ

บางทีเราก็พยายามมากเกินไปจนอาจไม่ทันสังเกต แถมยังคิดไปเองว่า “เรายังสู้ไม่มากพอ” พอมีคนถามว่า “เธอโอเคหรือเปล่า” เธอก็ตอบกลับไปทันทีว่า “ฉันโอเคดี” เธอพยายามดีจัง วันนี้ก็เป็นอีกวันที่เธอพยายามอย่างหนัก ว่าแต่ ความพยายามคืออะไรกันแน่นะ ในวันที่ต้องตื่นแต่เช้า อยากนอนต่อแค่ไหน แต่ก็ยังพยายามลืมตาตื่นขึ้นมา เท่านั้นถือว่าพยายามได้ดีแล้วละ

สมัยประถม ในวันที่ฉันต้องพยายาม
ทำบางอย่างที่โรงเรียน แม่จะใช้ปากกาเมจิก
เขียนข้อความให้กำลังใจและวาดหน้ายิ้มไว้บน
ฝ่ามือฉัน จากนั้นฉันจะกำมือแน่นๆ เหมือนเป็น
เครื่องรางคุ้มครอง พอทำแบบนี้ก็รู้สึกเชื่อมั่น
ว่าตัวเองจะทำได้ ฉันไม่ได้ตัวคนเดียว
ฉันก็อยากจะเขียนคำว่า “ไม่เป็นไร” ไว้บนฝ่ามือ
ของเธอเหมือนกัน อยากบอกว่า “เธอไม่ได้อยู่
เพียงลำพังนะ” ฉันหวังว่าหนังสือเล่มนี้จะเป็น
เครื่องรางคุ้มครองให้เธอได้นะ ขอขอบคุณที่หยิบ
หนังสือเล่มนี้ขึ้นมาอ่าน



บทนำ

2

1.

มีวันที่แย่มากก็ไม่ใช่เป็นไรเลย

...7

คอลัมน์ 1

...37

2.

เธอไม่ได้อยู่เพียงลำพัง

...39

คอลัมน์ 2

...63

3.

เธอเป็นตัวเองก็ได้อยู่แล้ว ...65

คอลัมน์ 3 ...93

4.

ค้นพบตัวเอง ...95

บทส่งท้าย ...126



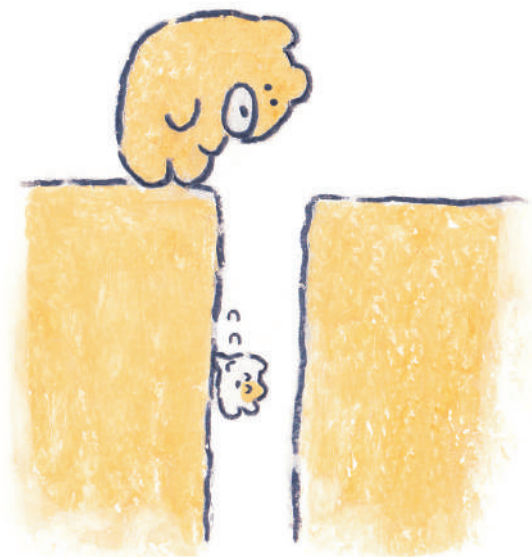
มีวัน
ที่แยบ้าง
ก็ไม่เห็น
เป็นไร
เลย

1.



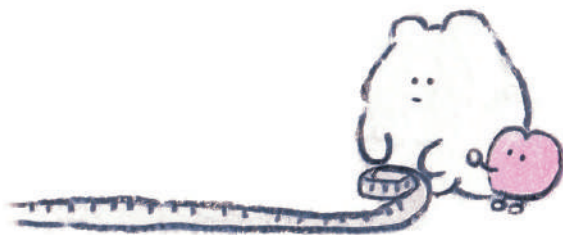
รู้ว่าเธอเหนื่อย
มาพักใจกันนะ





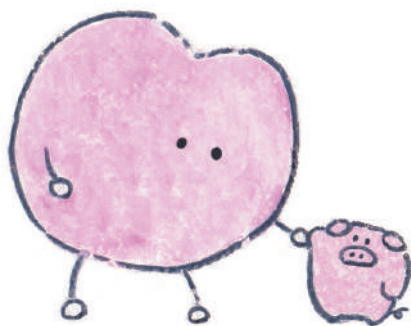
บางครั้งเธออาจมองไม่เห็นหนทางข้างหน้า
หากลองมองในมุมอื่น อาจมีเส้นทางลับรอเธออยู่ก็ได้นะ
ก็มีนะที่หมดแรงคอตก แต่บางครั้ง
ก็มีเส้นทางที่มีแต่คนคอตกเท่านั้นแหละที่มองเห็นได้

หากในใจมีเรื่องราวให้ขบคิดมากมายละก็
ลองถอยออกมาสักหน่อยดูสิ
นี่คือช่วงสำคัญของการก้าวต่อไปเลยนะ



เธอทำได้ เพราะเธอเคยผ่านมันมาแล้วยังไงล่ะ

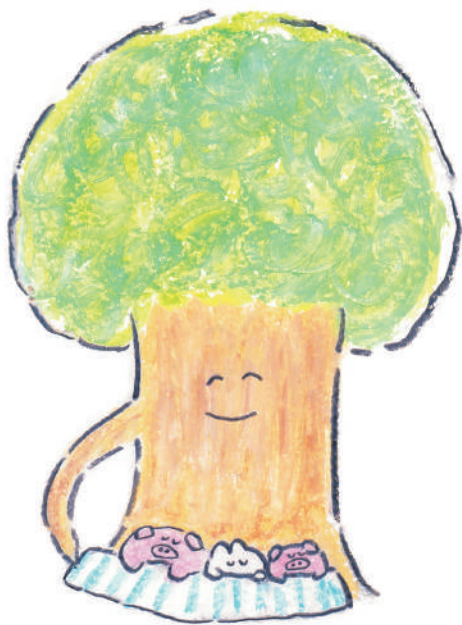




ถ้าทำอะไรแล้วรู้สึกเสียใจในภายหลัง
ไม่เป็นไรนะ ค่อยๆ ก้าวไปด้วยกันเถอะ
เพราะเราสามารถปรับปรุงตัวเองได้เสมอ

ถึงตัวฉันในวันที่สดใส
วันนี้ฉันไม่ค่อยรำเริงสดใส
ฝากที่เหลือด้วยนะ
ถึงตัวฉันในวันที่ไม่สดใส
ขอให้หลับฝันดีนะ
เพราะเธอได้พักผ่อน
ถึงได้มีฉันที่สดใสในวันนี้

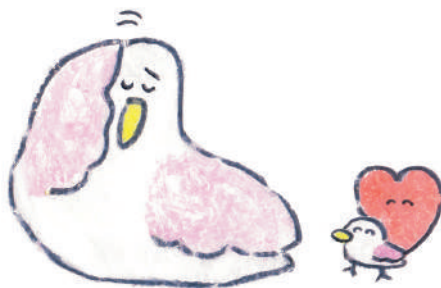




พักผ่อนเพื่อตัวเราในวันนี้เถอะ
ส่วนวันพรุ่งนี้ก็ให้เป็นเรื่องของวันพรุ่งนี้

แก้ไขอดีตไม่ได้ก็ไม่ใช่ไรหรอก
เพราะเราเปลี่ยนแปลงอนาคตต่อจากนี้ได้นะ





ให้อภัยตัวเองที่หงุดหงิดเถอะ
คนเราก็มีวันแบบนี้กันทั้งนั้นแหละ
แต่ช่างเถอะ ยิ้มในเวลาที่ยิ้มออกก็พอ

เหมือนฤดูหนาวพลันเปลี่ยนเป็นฤดูใบไม้ผลิ
อีกไม่นาน
หัวใจฉันเองก็จะผลิบานเหมือนฤดูใบไม้ผลิเช่นกัน



ถ้าเธอลืมกระเป๋าเงิน
ก็ลองคิดซะว่า
ตอนนี้ยังไม่ต้องซื้อได้นี่นา
ปล่อยใจให้สบายเพื่อให้เราเป็นสุข





ถ้าเธอเปียกปอน เรามาเป่าแห้งกัน
น้ำตาของเธอก็เย็นกันนะ

พูดน้อยไปหรือเปล่า
พูดมากไปหน่อยไหมนะ
ตอนนั้นฉันน่าจะพูดอะไรไปบ้าง
สิ่งที่เราได้เรียนรู้ยังมีอีกมาก เรียนรู้ไปตลอดชีวิตนั่นแหละ
คราวหน้านะ เอาไว้คราวหน้าแล้วกัน
ก็เรายังมีชีวิตอยู่นี่นา เลยมีโอกาสแก้ไขให้ดีขึ้นในคราวหน้า





ในวันที่ไม่ได้ตั้งใจ
ลองปล่อยมันดูบ้างก็ได้นะ



ถ้าพยายามแล้วแต่ยังทำไม่ได้
อย่าไปคิดว่า “ทำอะไอก็ไม่สำเร็จสักอย่าง”
แต่เธอ “พยายาม” สำเร็จแล้วนี่นา
ใจดีกับตัวเองบ้างเถอะนะ



ถ้าจะลั้มนก็ลั้มนไปให้เต็มแรง
จากนั้นพุ่งไปให้ไกลกว่าเดิม

รู้ว่าเธอเหนื่อยมาพักใจกันนะ

がんばりすぎたきみ。きょうは、うんと 休みすぎようね。

โมกุโมกุจัง เขียน

ชฎานิน โมลา แปล

Ganbarisugita Kimi. Kyouha, Unto Yasumisugiyoun. by Mokmok chan

Copyright © Mokmok chan

Original Japanese edition published by DAIWASHOBO.

This Thai translation is published by arrangement with DAIWASHOBO, Tokyo through Emily Books Agency LTD., Taipei.

พิมพ์ครั้งที่ 1 ตุลาคม 2569

จัดพิมพ์โดย สำนักพิมพ์ไต้ฟกุ

ISBN 978-616-14-0718-6

โมกุโมกุจัง.

รู้ว่าเธอเหนื่อยมาพักใจกันนะ.- กรุงเทพฯ : บ็อค ไทม่, 2569.

128 หน้า.

1. จิตวิทยา. I. ชฎานิน โมลา, ผู้แปล. II. ชื่อเรื่อง.

895.63

ISBN 978-616-14-0718-6

เจ้าสำนักไต้ฟกุ

ที่ปรึกษา

บรรณาธิการบริหาร

บรรณาธิการต้นฉบับแปล

บรรณาธิการเอ็ดทภาษาไทย

บรรณาธิการเล่ม

พิสูจน์อักษร

แบบปก/เนื้อใน

ฝ่ายการตลาด

ฝ่ายขาย

ฝ่ายบริหารงานพิมพ์

จัดจำหน่ายโดย

อสิณ เฉลิมชัยกิจ

ลลิตรา วรสุมาวงศ์ นิเวชะระ

วรุฒม์ ทองเชื้อ

ทินภาส พาหะนิชัย กิ่งดาว ไตรยสุนันท์

ธนากร เขมภัทร์ภากิตติ วิจิตรรัตน์ ตรงค์เรือง บุญญิสสา เชียงทับ

ภูสุรี ภูมิภัญ ปาริฉัตร กาฬภักดิ์

อรณิชา พาหลง ภคพร ศรีภาพันธ์

รุ่งฤทัย ศรีสุข

อัศคนันท์ ชุมนุ้ม

มนัญชยา ศิริวงษ์

สุรินทร์ บุระณา

บริษัท บ็อค ไทม่ จำกัด

214 ซอยพระรามที่ 2 ซอย 38 แขวงบางมด

เขตจอมทอง กรุงเทพฯ 10150

โทรศัพท์: 0 2415 2621 0 2415 6507

โมกุโมกุจึงอยากบอกว่า...
“แค่ใช้ชีวิตปกติ ก็เก่งมากแล้วนะ”

หนังสือเล่มนี้คืออ้อมกอดอ่อนโยนจากเพื่อนตัวกลม

ที่จะกระซิบให้เธอรู้ว่า
ไม่เป็นไรเลยถ้าวันนี้เหนื่อย
ไม่ต้องเข้มแข็งตลอดเวลาก็ได้
แคื่อยิ้มได้อีกครั้งก็เพียงพอแล้ว



กดลองอ่าน



0 786161 407186

www.booktime.co.th

259.-



@booktime

MH0033 จิตวิทยา