

หมั่นใจกันไว้
แล้วพรุ่งนี้จะได้ดีกว่าเดิม



ในวันที่เหนื่อยจนไม่อยากคุยกับใคร
โมกโมกจึงจะอยู่ตรงนี้ คอยปลอบโยนด้วยถ้อยคำอุ่นใจ
เหมือนเพื่อนที่เข้าอกเข้าใจเวลาเราเหนื่อยล้า

モクモクちゃん

mokmok chan

หมั่นใจกันไว้
แล้วพรุ่งนี้จะได้ดีกว่าเดิม



โมกโมกจัง



คลิกสั่งซื้อได้ที่



@booktime

บทนำ

“พรุ่งนี้จะเป็นยังไงนะ”

ลูกสาวของฉันมักพูดแบบนี้บ่อยๆ

ไม่มีใครรู้ว่าวันพรุ่งนี้จะเป็นยังไง แต่ฉันก็ตอบเธอไปว่า

“ต้องราบรื่นแน่นอนล่ะ”

ฉันรู้สึกว่ถ้าเป็นเธอจะต้องราบรื่นแน่นอนละ

และปรารถนาให้เธอแคล้วคลาดปลอดภัย

หากเธอเผชิญปัญหาอะไร

ฉันตั้งใจว่าจะอยู่เคียงข้างและทำอะไรรักอย่างเพื่อเธอเอง

คำว่า “ไม่เป็นไร” คือความรักที่ฉันมอบให้

และเป็นเครื่องรางคุ้มภัยเธอ

รวมถึงนักอ่านทุกท่านที่กำลังอ่านหนังสือเล่มนี้อยู่ด้วย
ฉันอยากให้เครื่องรางคุ้มภัยที่ชื่อว่า “ไม่เป็นไร” นี้ส่งไปถึงเธอ

ความวิตกกังวลเป็นหลักฐานว่าเธอกำลังพยายามอยู่นะ

เพียงเลือกที่จะรับฟังคำพูดที่เรารับไหวก็พอแล้ว

ไม่จำเป็นต้องให้ความสำคัญกับสิ่งที่ทำร้ายตัวเองก็ได้

ให้ข้อสัตย์กับหัวใจ ใจดี และอ่อนโยนกับใจตัวเองบ้าง

ขอบคุณที่หยิบหนังสือเล่มนี้ขึ้นมา

ดีใจจริงๆ ที่เราได้มาพบกัน

สารบัญ

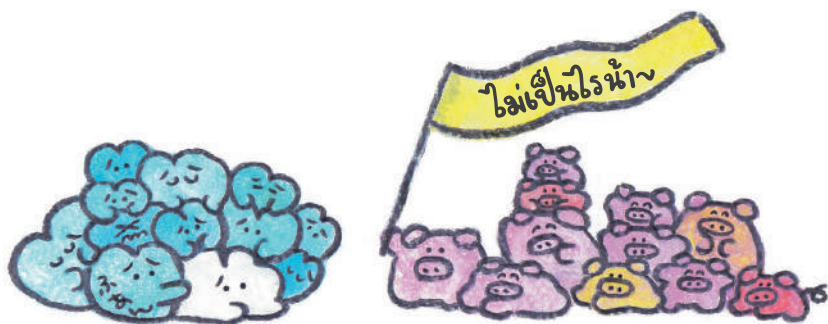
บทนำ	2
ในคำคืนแสนวิตก	5
โมกข์โมกข์จึงเป็นคนแบบไหนกันนะ ①②	20
ถึงจะถอยหลังออกมาบ้างก็ไม่ใช่ไรหรอก	25
โมกข์โมกข์จึงเป็นคนแบบไหนกันนะ ③④	56
ถ้าเหนื่อยกับการคิด	61
โมกข์โมกข์จึงเป็นคนแบบไหนกันนะ ⑤⑥	92
กระต่ายน้อยที่อยู่เคียงข้างเธอเสมอ	97
การค้นพบครั้งใหม่	111
บทส่งท้าย	142

ในคำคืนแสนวิตก



หมั่นใจกันไว้
แล้วพรุ่งนี้จะได้ดีกว่าเดิม

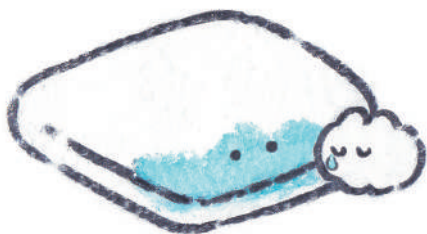




เมื่อไหร่ที่เต็มไปด้วยความรู้สึกกังวลใจ
ให้รู้ไว้เสมอแหละว่า จำนวนของคำว่า “ไม่เป็นไร”
ก็จะมีให้เธอได้เท่าๆ กับคำว่า “กังวลใจ”

เมื่อเปิดประตูเข้าไปในร้านค้าชม
ที่แห่งนี้ เธอจะได้รับคำชมจากใครสักคน
เพราะวันนี้เธอเองก็พยายามอย่างเต็มที่แล้ว!
สมควรได้รับคำชมอยู่แล้ว!





เจ้าซุ่ยโทะรุคุง ผู้ช่วยซึ่มซั๊บความโศกเศร้าทั้งหมด

ความสดชื่นไม่ใช่สิ่งที่เราสร้างขึ้น
แต่เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นมาเอง
ความสดชื่นจะเกิดขึ้นได้
ก็ต่อเมื่อเราพักผ่อนให้เพียงพอไงละ



แม้วันนี้จะหมดลงที่ตรงนี้
แต่เรื่องราวในวันนี้จะคงอยู่ในความทรงจำตลอดไป





ถ้าอยากจะนอนหลับให้สบาย
ลองบอกกับตัวเองเบาๆ ว่า
พักผ่อนได้แล้วนะ

พรุ่งนี้อาจมีปัญหาเข้ามามากมาย ต้องพยายามเข้านะ
เก่งมากตัวเรา! อย่างนี้ต้องให้รางวัลแล้วละ
จะเป็นอาหารอร่อยๆ หรือเพลงที่ชอบดีน้ำ
แต่เวลาที่มีคงไม่มากพอสำหรับอ่านหนังสือสัปดาห์
หรือดูหนังสักเรื่องหรือกมึง
งั้นวันหยุดคราวหน้า...
เราจะทำเรื่องสนุกกันให้เยอะๆ เลย





ฝันดีน้ำ เจ้าความเครียด

แม้ตอนที่เธอกำลังพัก
ใครบางคนอาจกำลังพยายามอยู่ก็จริง
แต่เธอไม่จำเป็นต้องรู้สึกผิดอะไรเลยนะ
เพราะแม้แต่คุณพระจันทร์...
ยังพักในยามที่คุณพระอาทิตย์ส่องแสงเลย

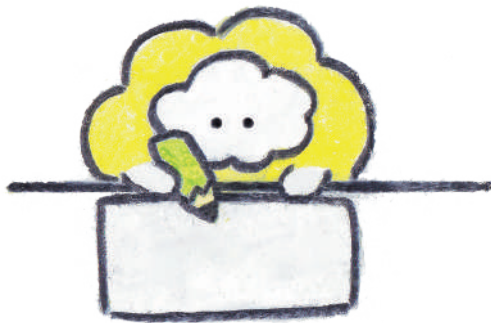


ทั้งที่ง่วงแทบแย่ แต่ยังลุกขึ้นมาได้
เก่งมากเลย!
จัดปาร์ตี้ให้น้อยมัยคนเก่ง!

เก่งมากก~



คอลัมน์
โมกุโมกุจัง
เป็นคนแบบไหนกันนะ?



ที่ผ่านมามีคนเล่าเรื่องราวผ่านข้อความและรูปภาพมาตลอด
(ทั้งผู้แต่งและโมกุโมกุจัง)
ฉันโมกุโมกุจังเนี่ยเป็นคนยังไงกันนะ
บางคนอาจสงสัย หรือบางคนอาจจะไม่!
แต่รู้ไหม มีเรื่องหนึ่งที่ฉันกลัวที่สุด
กลัวถูกมองว่าเป็นคนสมบูรณ์แบบ!
ผลงานส่วนใหญ่ของฉันมาจากความไม่สมบูรณ์แบบนี้แหละ!
คราวนี้รู้จักฉันพอหอมปากหอมคอก่อนนะ!

คอลลัมน์
โมกุ่มอกุจ้ง
เป็นคน
แบบไหน
กันนะ

1



เรานะ... เป็นคนที่ขี้เกียจมากเลยแหละ
งานบ้านส่วนใหญ่มันน่าเบื่อเกินจะรับไหว
แต่พอทำเสร็จนะ จะรีบชมตัวเองเลยว่า
“เย่~ ในที่สุดก็ทำเสร็จสักที เก่งจริงๆ เลย!”
เพราะแค่นี้... ก็สมควรได้รับคำชมแล้วละ

เจ้าโมกุ่มอกุ
ผู้ไม่ชอบทำอะไรเลย

คอแลมันน์
โมกูโมกูจัง
เป็นคน
แบบไหน
กันนะ

2

ฉันเป็นคนที่มีมักจะรู้สึกแยกับตัวเองอยู่บ่อยๆ
ขนาดในบทสนทนาที่ไม่ได้สลักสำคัญก็ยังกลับมาคิดว่า
“ไม่น่าพูดแบบนั้นเลยเรา”
บางทีก็รู้สึกว่าเผลอหงุดหงิดใส่ลูกๆ เกินไป
พอมาทบทวนตัวเองในแต่ละวันก็รู้สึกหดหู่...
ว่าเราน่าจะทำได้ดีกว่านี้นะอะ
แล้วก็มาจบลงที่นั่งเสียใจอยู่เงียบๆ คนเดียว...
บางทีมันก็ผิดที่เราจริงๆ แหละ
แต่บางทีแค่ไปเกี่ยวข้องกับปัญหาที่ตัวเองไม่ได้ก่อ
ก็ยิ่งจะหดหู่ได้อีก

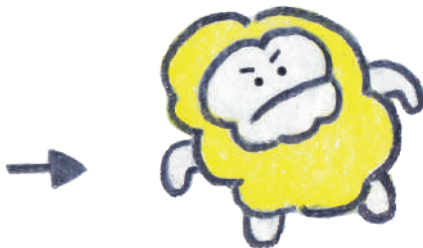
บทจะพจพู



คอตอกเลยเรา

แต่แทนที่จะมัวนั่งหงอยอยู่คนเดียว
ในทางกลับกัน... เราเองก็มีพลังคิดบวกที่แข็งแกร่งซ่อนอยู่นะ
“ตั้งแต่พรุ่งนี้จะพยายามให้มากขึ้น” บ้างละ
“ถ้ามีเรื่องหนักใจขนาดนั้นเข้ามาเรื่อยๆ ละก็
เรื่องดีๆ คงจะตามมาแน่ๆ” บ้างละ
แล้วก็แปลกตินะ... แค่ได้นอนหลับสักคืน
ทุกอย่างก็จะกลับไปตั้งต้นใหม่ได้เองแหละ

บทที่จะคิดบวก



เดี๋ยวก็จืดเลยแหละนี่...

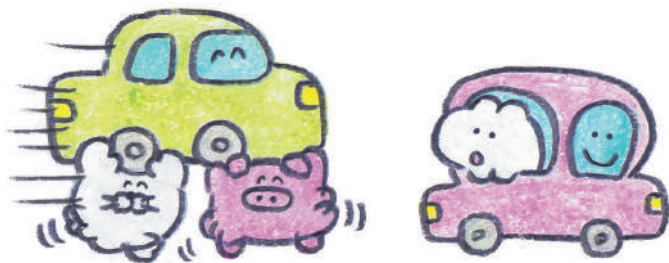
กอดๆ หน้า~



ถึงจะถอยหลังออกมาบ้าง
ก็ไม่ใช่ไรหรอก



มีเพียงคนที่ไม่ได้เอาแต่มุ่งไปข้างหน้าเท่านั้น
ถึงจะได้เห็นความสวยงามระหว่างทาง





ความไม่เข้าใจ คือต้นกล้าที่จะเติบโตมาเป็นความเข้าใจ
เพราะการที่เรายังไม่เข้าใจในวันนี้
คือจุดเริ่มต้นของการเข้าใจในวันหนึ่งข้างหน้า
ไม่ต้องพยายามปิดซ่อน ขอเพียงยอมรับว่ามีอยู่... ก็เพียงพอแล้ว



เพราะแต่ละคนมีวิธีการทุกอย่างให้ราบรื่นไม่เหมือนกันละนะ

หมั่นใจกันไว้ แล้วพวกรุ่นนี้จะดีกว่าเดิม

おふとんかけよう。言葉もかけよう。きっとあしたも大丈夫

โมกุโมกุจัง เขียน

ชญาณิน โมลา แปล

Ofuton Kakeyou Kotobamo Kakeyou. Kitto Ashitamo Daijyoubu 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 สำนักพิมพ์ไต้ฝุ่น

ISBN 978-616-14-0719-3

โมกุโมกุจัง.

หมั่นใจกันไว้ แล้วพวกรุ่นนี้จะดีกว่าเดิม.- กรุงเทพฯ : บ๊อค ไทม์, 2569.

144 หน้า.

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

895.64

ISBN 978-616-14-0719-3

เจ้าสำนักไต้ฝุ่น

ที่ปรึกษา

บรรณาธิการบริหาร

บรรณาธิการต้นฉบับแปล

บรรณาธิการเอดิตภาษาไทย

บรรณาธิการเล่ม

พิสูจน์อักษร

แบบปก/เนื้อใน

ฝ่ายการตลาด

ฝ่ายขาย

ฝ่ายบริหารงานพิมพ์

จัดจำหน่ายโดย

อลีน เฉลิมชัยกิจ

ลลิตรา วรสุมาวษ์ นิเวประระ

วรุตม์ ทองเชื้อ

ทินภาส พาหะนชัย กิ่งดาว ไตรยสุนันท์

ธนากร เขมภักตร์ภักติ วิจิตรรัตน์ ดวงศรีเรือง บุญญิสสา เชียงทับ

ภูสุรี ภูมิภิญ ปรารัตน์ กาฬภักดี

อรณิชา พาหลง ภคพร ศรีภาพันธุ์

รุ่งฤทัย ศรีสุข

อัศคนันท์ ชุมนุช

มนัญชยา ศิริวงษ์

สุรินทร์ บุระณา

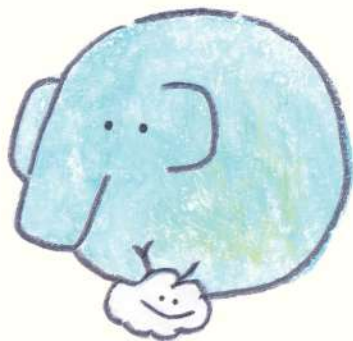
บริษัท บ๊อค ไทม์ จำกัด

214 ซอยพระรามที่ 2 ซอย 38 แขวงบางมด

เขตจอมทอง กรุงเทพฯ 10150

โทรศัพท์: 0 2415 2621 0 2415 6507

หนังสือสำหรับคำคืนเหงา
วันที่อยากได้อ้อมกอดให้รู้สึกว่ “ไม่เป็นไรนะ”
เพราะแค่ “พรุ่งนี้เราตื่นขึ้นมาได้อีกวัน”
ก็ถือว่าเก่งมากแล้ว



MH0034 จิตวิทยา



ปกอ่อนขาว



9 786161 407193

www.booktime.co.th

259.-



@booktime