

ทำงานให้รอด ทำชีวิตให้เป็น

“หนังสือเล่มนี้ช่วยให้ใครสักคนกลับไป
ทำงานในวันจันทร์ด้วยใจที่เบากว่าเดิม
ช่วยให้ใครสักคนกล้าดูแลชีวิตตัวเองมากขึ้น”

ภักดี จ้านงค์
ผู้เขียน

ทำงานให้รอด

ทำชีวิตให้เป็น

ภักดี จานงค์
ผู้เขียน



ชื่อหนังสือ :ทำงานให้รอด ทำชีวิตให้เป็น

ผู้เขียน :นายภักดี จำนงค์

พิมพ์ครั้งที่ 1 : พ.ศ. 2569

จัดทำโดย : นายภักดี จำนงค์

145/33 ถนนเพชรเกษม ตำบลคูหาสวรรค์ อำเภอเมืองพัทลุง
จังหวัดพัทลุง 93000

ISBN :(E-book) 978-616-630-914-0

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

ภักดี จำนงค์.

ทำงานให้รอด ทำชีวิตให้เป็น. – พัทลุง : [ม.ป.พ.], 2569.

42 หน้า.

1. การทำงาน. I. ชื่อเรื่อง.

306.36

ISBN 978-616-630-914-0

สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ (ฉบับเพิ่มเติม) พ.ศ.2558

ห้ามลอกเลียนแบบหรือคัดลอกส่วนใดส่วนหนึ่งของหนังสือเล่มนี้

ยกเว้นแต่ได้รับอนุญาตเป็นลายลักษณ์อักษรจากผู้เขียน

ราคา 120 บาท

คำนำ

หนังสือเล่มนี้ไม่ได้เขียนขึ้นมาเพื่อสอนให้ใครเก่งขึ้นในชั่วข้ามคืน และไม่ได้ตั้งใจจะบอกว่า งานราชการหรือการทำงานในองค์กรคือสิ่งสวยงามไปเสียทุกอย่าง ตรงกันข้าม หนังสือเล่มนี้เกิดจากความจริงธรรมดาๆ ของคนทำงานที่เคยเหนื่อย เคยท้อ เคยตั้งคำถามกับตัวเองว่า เรากำลังทำงานเพื่ออะไร และชีวิตของเราหายไปตอนไหน หลายคนทำงานเก่งขึ้นทุกปี แต่กลับใช้ชีวิตไม่เป็นขึ้นทุกวัน หลายคนรับผิดชอบงานได้มากขึ้น แต่กลับรับผิดชอบหัวใจตัวเองได้น้อยลง

ผมเชื่อว่า “**การทำงานให้รอด**” ไม่ใช่เรื่องน่าอาย มันไม่ใช่การเอาตัวรอดแบบเห็นแก่ตัว แต่คือการรักษาใจ รักษาพลัง และรักษาความเป็นมนุษย์ไว้ในระบบที่บางครั้งก็ไม่อ่อนโยนกับใครนัก และผมก็เชื่อเหมือนกันว่า “**การทำชีวิตให้เป็น**” ไม่ได้ต้องรอให้เกษียณ ไม่ต้องรอให้พร้อมทุกอย่าง และไม่จำเป็นต้องประสบความสำเร็จตามนิยามของใคร ชีวิตควรเป็นไปพร้อมกับงาน ไม่ใช่รอให้งานจบก่อนแล้วค่อยกลับมาใช้ชีวิต

หนังสือเล่มนี้จึงไม่ได้เต็มไปด้วยสูตรสำเร็จ แต่เต็มไปด้วยมุมมอง ประสบการณ์ และบทเรียนจากการทำงานจริงในโลกจริง เล่าในภาษาที่คนทำงานเข้าใจ และหวังว่าจะช่วยให้ผู้อ่านหยุดพัก หายใจลึกๆ แล้วบอกตัวเองได้ว่า เราไม่จำเป็นต้องเก่งที่สุด แต่เราควรอยู่ได้อย่างไม่พัง

หากหนังสือเล่มนี้ช่วยให้ใครสักคนกลับไปทำงานวันจันทร์ด้วยใจที่เบากว่าเดิม หรือช่วยให้ใครสักคนกล้าดูแลชีวิตตัวเองมากขึ้นอีกนิด
นั่นก็ถือว่า หนังสือเล่มนี้ได้ทำหน้าที่ของมันแล้ว ขอให้การอ่านครั้งนี้ เป็น
พื้นที่เล็กๆ ที่ทำให้คุณได้อยู่กับตัวเอง ก่อนจะกลับไปอยู่กับงานอีกครั้ง
อย่างไม่หลงลืมหัวใจของตัวเอง

ภักดี จำนงค์

สารบัญ

คำนำ

บทที่ 1 รอดก่อนเก่ง.....	1
บทที่ 2 งานคือบทเรียน ไม่ใช่บทลงโทษ.....	4
บทที่ 3 เหนื่อยได้ แต่หมดใจไม่ได้.....	9
บทที่ 4 งานเดินไป ชีวิตก็ต้องเดิน.....	12
บทที่ 5 เป็นคนทำงานที่รอด และเป็นคนที่ใช้ชีวิตเป็น..	15
บทที่ 6 งานไม่ต้องรักทุกวัน แต่ต้องไม่เกลียดทุกวัน....	18
บทที่ 7 ความเจียบก็เป็นพลังของมืออาชีพ.....	21
บทที่ 8 เติบโตโดยไม่ต้องเหยียบใคร.....	24
บทที่ 9 เมื่อถึงวันที่ไม่มั่นใจ อย่าเพิ่งตัดสินใจตัวเอง.....	27
บทที่ 10 ชีวิตที่ดี ไม่จำเป็นต้องสมบูรณ์แบบ.....	30
บทส่งท้าย.....	33
ประวัติผู้เขียน.....	36