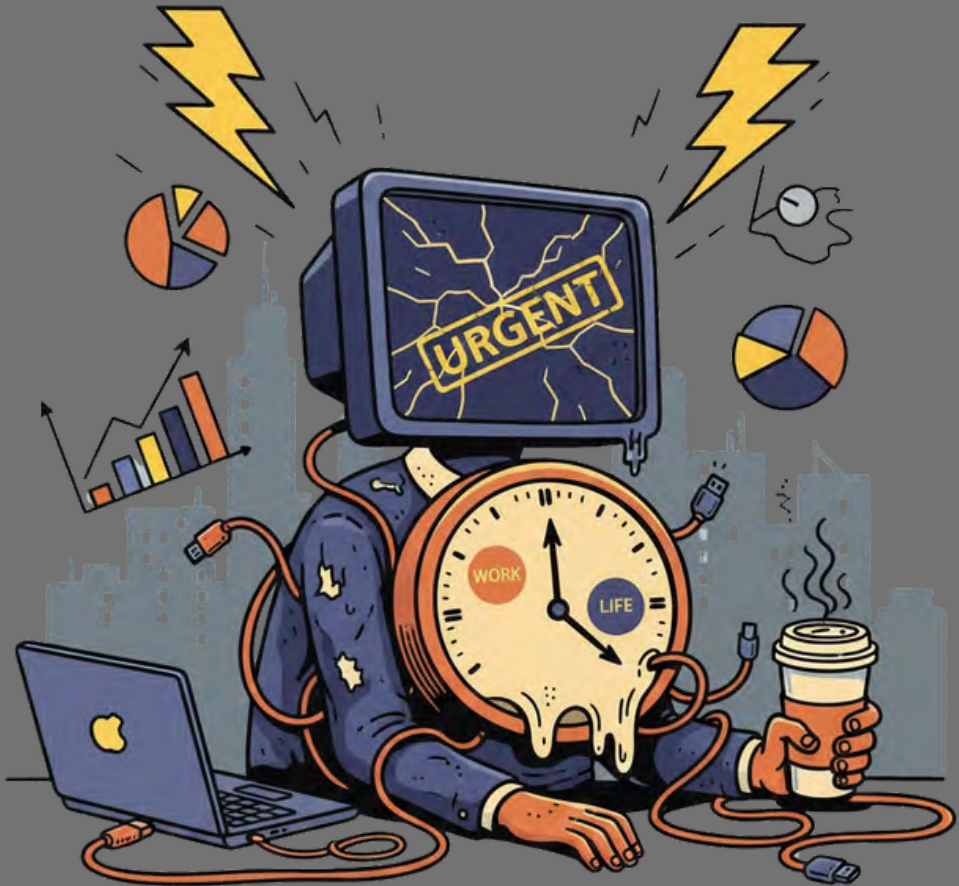


# SURVIVAL

## ออฟฟิศวิทยาสู่ตาย



ถึงโลกจะเฮงช่วย  
แต่เราจะเครียดแบบ 'สวยๆ'  
และไม่พัง

นักจิตสุดเกรียน

**SURVIVAL**  
**ออฟฟิศวิทยาสู่ตาย**

**นักจิตสุดเกรียน**



**ชื่อเรื่อง: SURVIVAL ออฟฟิศวิทญาสู่ตาย**

**ผู้เขียน: นักจิตสุดเกรียน**

**สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ พ.ศ. 2537  
(และฉบับเพิ่มเติม พ.ศ. 2558)**

ห้ามมิให้ทำการคัดลอก ดัดแปลง หรือแก้ไข ส่วนใดส่วนหนึ่งของหนังสือเล่มนี้ หรือนำไปใช้ในรูปแบบใดๆ ไม่ว่าจะเป็นการพิมพ์ การสแกน การบันทึกเสียง หรือการเก็บข้อมูลในระบบใดๆ โดยไม่ได้รับอนุญาตเป็นลายลักษณ์อักษรจากเจ้าของลิขสิทธิ์ ยกเว้นเพื่อการประชาสัมพันธ์หรือการรีวิวตามความเหมาะสม

**จัดทำและเผยแพร่โดย: เสือเมือง เรื่องฤทธิ์**

**ช่องทางการติดต่อ: <https://bit.ly/4rzFu9A>**

**พิมพ์ครั้งที่ 1: กุมภาพันธ์ 2569**

**ISBN (e-Book): 978-616-95114-1-0**

**จำนวนหน้า: 100 หน้า**

**ราคาจำหน่าย: 119 บาท**



## คำนำ

หากคุณกำลังถือหนังสือเล่มนี้อยู่ในมือ ขณะที่ในใจกำลังตั้งคำถามว่า “พรุ่งนี้วันจันทร์อีกแล้วหรือ?” หรือรู้สึกว้าวุ่นใจจากแอปพลิเคชันสื่อสาร (Line) คือเสียงระฆังนรกที่พรากความสุขไปจากชีวิต ผู้เขียนอยากให้คุณหยุดหายใจเข้าลึกๆ สักหนึ่งครั้งค่ะ เพราะคุณไม่ได้กำลังถือเพียงแค่หนังสือธรรมดา แต่คุณกำลังถือ “บัตรเชิญเข้าสู่พื้นที่ปลอดภัย” และ “แผนที่ทางหนีทีไล่” ในสนามรบที่เรียกว่าออฟฟิศ ซึ่งผู้เขียนตั้งใจกลั่นกรองออกมาจากหยาดเหงื่อ คราบน้ำตา และความรู้ทางจิตวิทยาตลอดหลายปี เพื่อมอบให้คุณ... ผู้เป็นนักสู้ที่โลกมักจะลืมขอบคุณ

ผู้เขียนเขียนหนังสือเล่มนี้ขึ้นมาด้วยความรู้สึก “ทนไม่ได้” ค่ะ ทนไม่ได้ที่ต้องเห็นคนเก่งๆ หลายคนต้องแตกสลายเพียงเพราะพวกเขาไม่รู้วิธีการรับมือกับสมอญยุคหินของตัวเองในโลกดิจิทัล ทนไม่ได้ที่เห็นพนักงานออฟฟิศนิสัยดีต้องกลายเป็นซากศพเดินได้เพียงเพราะคำว่า “เกรงใจ” และ “ความรับผิดชอบ” ที่ถูกใช้เป็นโซ่ตรวนล่ามเราไว้กับเก้าอี้ทำงานตลอด 24 ชั่วโมง หนังสือเล่มนี้จึงถือกำเนิดขึ้นเพื่อเป็นเครื่องมือทวงคืนชีวิต ทวงคืนรอยยิ้ม และทวงคืนอำนาจในการควบคุมชะตากรรมของตัวเองกลับมา โดยที่เราไม่ต้องรอให้ถึงวันที่ต้องสะบัดมือลาออกเพื่อหาความสุขที่ปลายอุโมงค์

เพราะในโลกของการทำงานยุค 2026 ความเครียดไม่ใช่แค่ "อารมณ์" แต่มันคือ "นักร้อง" ที่มองไม่เห็นตัวค้ะ หากคุณยังปล่อยให้ตัวเองตอบสนองต่อทุกอีเมลด่วนเหมือนการวิ่งหนีเสือถ่าง ร่างกายของคุณจะพังพินาศในเวลาไม่นาน และที่ร้ายที่สุดคือ เมื่อวันที่คุณพังมาถึง บริษัทอาจจะหาคนใหม่มาแทนที่คุณได้ในเวลาเพียงไม่กี่วัน แต่ครอบครัวและตัวคุณเองไม่สามารถหา "คุณคนเดิม" กลับมาได้ง่ายๆ แบบนั้น

ภายใน 10 บทต่อจากนี้ ผู้เขียนจะพาคุณไปเจาะลึกถึงกันบั้งของจิตใจด้วยภาษาที่สนุกสนาน เป็นกันเอง เหมือนเรากำลังนั่งจิบกาแฟ (หรือเครื่องดื่มที่แรงกว่านั้น) คุยกันริมระเบียงคอนโด เราจะคุยกันตั้งแต่เรื่องที่ว่าทำไมแค่เห็นชื่อหัวหน้าก็ใจสั่น ไปจนถึงวิธีขีดเส้นเขตแดน (Boundary) กับเพื่อนร่วมงานที่แสนจะท็อกซิก (Toxic) โดยที่คุณยังดูเป็นมืออาชีพและมีเสน่ห์ เราจะเรียนรู้วิธีเครียดแบบ "สวยๆ" ที่ต่อให้โลกจะเองชวยใส่เราแค่ไหน แต่เราจะยังคงยึดหยุ่นและดึงกลับมาได้เสมอ

ผู้เขียนขอสัญญาว่า หนังสือเล่มนี้จะไม่มียกฤษฎีชาการที่น่าเบื่อจนคุณอยากจะหลับตั้งแต่อ่านไปได้เพียงสามหน้า แต่มันจะเต็มไปด้วย "อาวุธลับ" ที่นำไปใช้ได้จริงทันทีในห้องประชุมถัดไปของคุณ มันคือการผสมผสานระหว่างวิทยาศาสตร์ที่แม่นยำและศิลปะการใช้ชีวิตที่แยบยล

หากคุณเคยรู้สึกว่ชีวิตนี้มันช่างตบตันเหลือเกิน ความเครียดมันท่วมท้นจนมองไม่เห็นทางออก ผู้เขียนขอให้คุณพลิกหน้า

ถัดไปเดี๋ยวนี้ค่ะ เพราะคำตอบที่คุณตามหาอาจซ่อนอยู่ในประโยชน์ถัดไป หรือในบทถัดไปที่กำลังรอคอยจะโอบกอดและเยียวยาคุณอยู่ อย่าปล่อยให้ตัวเองต้องทนทุกข์อยู่ลำพังอีกต่อไปเลยนะคะ

อ่านเถอะค่ะ อ่านเหมือนใจจะขาด เพราะเมื่อคุณอ่านจบ คุณจะพบว่า "การอยู่รอด" ในออฟฟิศนั้นไม่ใช่เรื่องของดวง แต่มันคือเรื่องของ "วิชาชีพ" ที่คุณสามารถฝึกฝนจนเชี่ยวชาญได้

มาเริ่มปฏิวัติชีวิตออฟฟิศของคุณไปพร้อมกันนะคะ ผู้เขียนรอคุณอยู่ที่บทที่หนึ่ง... บทที่เสือดาวจะกลายเป็นเพียงแมวเหมียว และคุณจะเป็นเจ้านายที่แท้จริงในอาณาจักรแห่งการทำงานของคุณเอง!

ด้วยความปรารถนาดีและพลังใจที่เต็มเปี่ยม

## นักจิตสุดเกรียน

---

**ก้าวแรกสู่การกู้คืนชีวิต:** ตอนนี้หัวใจคุณเต้นแรงเพราะความตื่นเต้นที่จะเปลี่ยนตัวเองแล้วใช่ไหมคะ? อย่ารอช้าค่ะ พลิกไปที่ **บทที่ 1** แล้วมาดูหน้าตาของ "เสือดาวดิจิทัล" ที่แฝงตัวอยู่ในโทรศัพท์ของคุณกันเลย

## นักจิตสุดเกรียน

## สารบัญ

### คำนำ

### สารบัญ

<b>บทนำ: เมื่อออฟฟิศกลายเป็นทุ่งหญ้าสะวันนา</b>	1
<b>บทที่ 1: เด้งขึ้นมาใน LINE</b>	8
<ul style="list-style-type: none"><li>• ถอดรหัสสมองยุคหินในร่างคนดิจิทัล</li><li>• เมื่อทุ่งหญ้าสะวันนาย้ายมาอยู่ในห้องแอร์</li><li>• มองสามชั้นกับการคัดค้านที่ไม่ได้นัดหมาย</li><li>• ทำไมอีเมลถึงกลายเป็นเลือดดาวในสายตาเรา?</li></ul>	
<b>บทที่ 2: เช็กด่วน!</b>	17
<ul style="list-style-type: none"><li>• แบบทดสอบวัดเลเวลความพึงฉบับคนทำงาน</li><li>• แผลผลระดับความพึง: คุณอยู่จุดไหน</li><li>• ทฤษฎี "ภาวะการปรับตัว"</li></ul>	
<b>บทที่ 3: ร่างกายไม่ได้หลอก</b>	26
<ul style="list-style-type: none"><li>• การสื่อสารจากใจสู่กาย</li><li>• เมื่อ "ไหลล" คือที่ว่างพักของความคาดหวัง</li><li>• มองที่สองในลำไส้</li><li>• สัญญาณไฟเหลืองก่อนถึงทางแยก Burnout</li><li>• ปฏิบัติการสแกนร่างกาย</li></ul>	

## สารบัญ

<b>บทที่ 4: ศิลปะการปล่อยจอย</b>	34
<ul style="list-style-type: none"><li>• วิชาการปรับเปลี่ยนโครงสร้างความคิด</li><li>• เทคนิค "การแยกตัวตนออกจากตำแหน่งงาน"</li><li>• กฎ 70 เปอร์เซ็นต์: ความลับของการทำงานให้ยั่งยืน</li><li>• ปฏิบัติการตั้งเขตแดนในใจ (Internal Boundaries)</li></ul>	
<b>บทที่ 5: บริหารเวลาไปทำไม?</b>	43
<ul style="list-style-type: none"><li>• กีบดักของการโตรุ่งที่ทำให้ประสิทธิภาพสมองลดลง</li><li>• สี่มิติแห่งพลังงาน: กายภาพ อารมณ์ สติ และวิญญาณ</li><li>• รู้จัก 'นาฬิกาชีวิต' (Chronotypes): นกฮูกหรือนกกระเจิบ?</li><li>• จังหวะทำงานและพักผ่อนแบบ "จังหวะอัลตราเดียน"</li></ul>	
<b>บทที่ 6: วิธีรับมือกับพวก Toxic ในที่ทำงาน</b>	53
<ul style="list-style-type: none"><li>• จิตวิทยาเบื้องหลังความจู้จี้และการควบคุม</li><li>• เทคนิคขีดเส้นเขตแดนทั้งทางเวลา อารมณ์ และพื้นที่</li><li>• การสื่อสารด้วยประโยค "ฉัน" (I-Message)</li><li>• กลยุทธ์ "ก้อนหินสีเทา" (Grey Rock Method) รับมือคนพ่นพิษ</li></ul>	

## สารบัญ

- บทที่ 7: กล้องอุปกรณ์เอาตัวรอด** 63
- การหายใจแบบ "กล่องหน" (Box Breathing)
  - เทคนิคดึงสติสู่ปัจจุบัน กฎ 5-4-3-2-1
  - ระบบ "คัดแยกงาน" แบบกลุ่มสี แดง-เหลือง-เขียว
  - คาถา "ขอเวลาสักครู่" (Strategic Pause)
- บทที่ 8: กิน นอน ขยับ (แต่ช่วยได้จริง!)** 72
- ปรับไลฟ์สไตล์แบบ Small Wins สำหรับคนเวลาน้อย
  - การนอนที่เป็นการซ่อมแซมสมอง ไม่ใช่รางวัล
  - การกินเพื่อคุมระดับคอร์ติซอล (Cortisol)
  - การขยับร่างกายแบบ NEAT (Non-Exercise Activity Thermogenesis)
- บทที่ 9: ไม่ไหวบอกไหวได้ไง?** 80
- การทลายกำแพงความอายในการพบผู้เชี่ยวชาญ
  - สัญญาณเตือนภัยระดับ "สีแดง" ทั้ง 4 ด้าน (การทำงาน, ความสัมพันธ์, ร่างกาย, ความคิด)
  - ความต่างระหว่างจิตแพทย์และนักจิตวิทยา
  - รู้จักการบำบัดแบบ CBT และ MBSR

## สารบัญ

<b>บทที่ 10: ถึงโลกจะเหงาช่วย...</b>	<b>91</b>
• การสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจ	
• การยอมรับอย่างถึงรากถึงโคน	
• การเติบโตหลังเผชิญวิกฤต	
• วิหารแห่งใจ ดูแลตัวเองระยะยาว	
<b>บทส่งท้าย: คำขอบคุณและคำมั่นสัญญา</b>	<b>100</b>

## บทนำ

ยินดีด้วยค่ะ หากคุณหยิบหนังสือเล่มนี้ขึ้นมา นั่นแปลว่าคุณยังมีชีวิตอยู่ แต่ผู้เขียนเชื่อเหลือเกินว่า ลึกลงไปในใจคุณอาจจะกำลังตั้งคำถามว่า “การมีชีวิตอยู่เพื่อตื่นมาตอบอีเมลตอนแปดโมงเช้า แล้วกลับบ้านไปนอนสลบไสลตอนสามทุ่มเพื่อวนลูปใหม่ในวันรุ่งขึ้น... มันเรียกว่าการใช้ชีวิตจริงๆ หรือเปล่า?”

เราอยู่ในยุคที่ความสำเร็จถูกวัดกันด้วยจำนวนตัวเลขในหน้าจอและความขยันถูกตัดสินด้วยเวลาที่ระบุในประวัติการส่งข้อความผ่านแอปพลิเคชันสื่อสาร (Line) มนุษย์ออฟฟิศอย่างเรา กลายเป็นสิ่งมีชีวิตพันธุ์อึดที่แบกทั้งความคาดหวังของครอบครัว ภาระหนี้สินคอนโด และความกดดันจากเจ้านายที่พร้อมจะแปลงร่างเป็นเจ้ากรรมนายเวรได้ทุกเมื่อที่ไฟกะพริบแจ๊งเตือน ทั้งหมดนี้คือบริบทที่ทำให้คำว่า “ความเครียด” กลายเป็นอวัยวะที่ 33 ของร่างกายที่เราตัดทิ้งไม่ได้ แต่ก็ไม่รู้วิธีจะอยู่ร่วมกับมันอย่างไรให้สงบสุข

หนังสือเล่มนี้ไม่ได้ถูกเขียนขึ้นโดยหมอกที่สวมเสื้อกาวน์สีขาวสะอาดตามานิ่งเทศนาทฤษฎีจิตวิทยาที่เข้าใจยาก และไม่ใช้กูรูผู้รู้แจ้งที่มาสั่งให้คุณ “ละทิ้งทุกอย่างแล้วไปบวช” เพราะผู้เขียนเข้าใจดีว่าชีวิตจริงเรายังมีค่างวดรถที่ต้องจ่าย และมีปากท้องที่ต้องดูแล แต่เราจะคุยกันแบบ “เพื่อนคุยกับเพื่อน” ที่สวมรองเท้าส้นสูงและรองเท้าผ้าใบเดินเข้าออฟฟิศไปเผชิญวิบาก