

LEMON

ใจดีๆ ที่อยู่กับฉัน

คู่มือดูแลจิตใจของผู้หญิงโสดวัยเกษียณ



La Ganya

ใจดี ๆ ที่อยู่กับฉัน

เขียน: La Ganya

ISBN (e-book) 978-616-312-601-6

พิมพ์ครั้งที่ 1 มีนาคม 2569

ราคา 59 บาท

ภาพและข้อเขียนในหนังสือเล่มนี้ สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติ
(ฉบับเพิ่มเติม) พ.ศ. 2558

© Lemon Book. All rights reserved.

บรรณาธิการบริหาร กวียา เนาวประทีป

ออกแบบรูปเล่ม Lemon Book

LEMON 

จัดทำโดย

สำนักพิมพ์เลมอน ในเครือบริษัท แฮปปี้ บานานา จำกัด

เลขที่ 45 ซอยจรัญสนิทวงศ์ 40 ถนนจรัญสนิทวงศ์

แขวงบางยี่ขัน เขตบางพลัด กรุงเทพฯ 10700

โทรศัพท์ 0-2433-7755 โทรสาร 0-2433-7703

จัดจำหน่ายในรูปแบบสิ่งพิมพ์อิเล็กทรอนิกส์โดย

บริษัท เกรทมีเดีย เอเจนซี จำกัด

เลขที่ 85 ซอยบรมราชชนนี 75 แขวงบางระมาด

เขตตลิ่งชัน กรุงเทพฯ 10170

โทรศัพท์ : 0-2433-7755 โทรสาร : 0-2433-7703

คำนำ

มีคนเคยบอกว่า...“ชีวิตหลังเกษียณเหมือนขึ้นรถไฟขบวนใหม่ ไม่มีตาราง ไม่มีเสียงนาฬิกาปลุก และไม่มีคนคอยบอกว่าเราควรไปทางไหน”

ถ้าคุณเป็นผู้หญิงโสดวัยเกษียณ ที่เคยผ่านการเป็นลูก เป็นแม่ เป็นพนักงาน เป็นหัวหน้า เป็นคู่ชีวิต หรือเคยเป็น “ทุกอย่างให้เธอแล้ว” จนวันหนึ่งชีวิตเงียบลง และคุณกลับมามีแค่ตัวเอง...หนังสือเล่มนี้เขียนขึ้นเพื่อคุณ

มันไม่ใช่คู่มือเอาตัวรอดจากความเหงา ไม่ใช่ตำราการเปลี่ยนแปลงชีวิตให้ “คึกคักเหมือนสาวแรกรุ่น” และไม่ใช่สูตรสำเร็จความสุขที่ทำตามแล้วจะหายเศร้า

แต่หนังสือเล่มนี้ คือการนั่งลงข้างคุณเบาๆ แล้วพูดว่า “ไม่เป็นไรเลย ถ้าคุณจะรู้สึกว่างเปล่าบ้าง เหงาบ้าง คิดถึงใครบ้าง หรือแม้กระทั่งไม่รู้จะอยู่ต่อไปเพื่ออะไร”

เพราะความรู้สึกแบบนั้น...ไม่ผิด และคุณก็ไม่ผิด คุณแค่ต้องการ
'ใจดี ๆ' ที่จะอยู่กับคุณ ในวันที่คุณมีเพียงตัวเอง

ในหน้าเหล่านี้ คุณจะได้พบกับคำถาม ความคิด ความรู้สึก
และแนวทางการดูแลจิตใจ ที่ออกแบบมาเพื่อผู้หญิงที่เคยเข้มแข็ง
เพื่อใครหลายคน...และวันนี้ถึงเวลาได้อ่อนโยนกับตัวเองเสียที

คุณไม่ได้อยู่ลำพังในโลกนี้หรอกค่ะ คุณแค่กำลังเริ่มต้นเรียนรู้
การอยู่กับตัวเองอย่างสงบ และมีความหมาย และในกระบวนการนั้น
—เราจะเดินไปด้วยกัน

ด้วยรักจากใจ

La Ganya

สารบัญ

- บทที่ 1: ไม่มีใครที่ไม่เป็นไร...แต่ไม่มีใจก็อยู่ไม่รอด 8**
- ความเหงาไม่ใช่ศัตรู แต่คือสัญญาณว่าคุณยังมีหัวใจ
 - ความสัมพันธ์ที่เปลี่ยนแปลงไป เมื่อชีวิตไม่ผูกกับใคร
 - กอดตัวเองในวันที่ไม่มีใครกอด
- บทที่ 2: ชีวิตหลังเกษียณ = ชีวิตที่คืนกลับมา 14**
- จากบทบาทแม่ เมีย ลูกน้อง กลับมาสู่ความเป็น “ฉัน”
 - การจัดการเวลาว่างไม่ให้กลายเป็นหลุมพรางของ
ความรู้สึกว่างเปล่า
 - ปรับใจ ปรับบ้าน ปรับวิธีอยู่กับโลก
- บทที่ 3: การดูแลจิตใจคือการดูแลบ้านของตัวเอง 21**
- เทคนิคฟังเสียงความคิดและอารมณ์
 - จัดการจิตใจด้วยการเขียน Journal เติบโตจน
ทำสวน
 - รู้จักความกลัว ความเศร้า และการยอมรับมันโดย
ไม่ต้องผลักไส

บทที่ 4: เพื่อนใหม่ในวัยที่ไม่ต้องแข่งขัน **31**

- มิตรภาพรูปแบบใหม่ที่ไม่ต้องพิสูจน์อะไรอีกแล้ว
- วิธีเข้าสังคมอย่างมีคุณภาพ แม้อยู่คนเดียวก็ไม่
เดียวดาย
- กลุ่มกิจกรรมสำหรับหญิงโสดวัยเกษียณ
(Online / Offline)

บทที่ 5: ชีวิตที่เบาลง...แต่ลึกขึ้น **40**

- การให้อภัยตัวเองกับเรื่องที่เคยผิดพลาด
- การยอมรับการจากลา (เพื่อน ครอบครัว คนรักเก่า)
- ความหมายของคำว่า “สำเร็จ” เมื่ออายุเกิน 60

บทที่ 6: ความรักที่ไม่ต้องเป็นของใคร **50**

- ความรักแบบไม่ผูกพัน – รักที่ไม่จำเป็นต้องมีเจ้าของ
- ความสุขจากการให้โดยไม่ต้องการตอบแทน
- ปฏิบัติการคืนดีระหว่าง ‘ฉัน’ กับ ‘ตัวฉันเอง’

บทที่ 7: จากอยู่ไปวัน ๆ → อยู่ด้วยความหมาย 59

- สร้างกิจวัตรเช้าที่มีพลัง
- ตั้งเป้าหมายเล็กๆ ที่ทำให้แต่ละวันมีค่าขึ้น
- สานต่อสิ่งที่เคยฝันไว้นานแล้ว เช่น วาดรูป เรียนเปียโน เขียนบันทึก

บทส่งท้าย: ชีวิตที่ดี...ไม่ต้องมีใครยืนยัน 68