

โสดแล้วไง ใจยังได้อยู่

เคล็ดลับดูแลใจของสาวโสด 30+



La Ganya

โสดแล้วใจยังได้อยู่

เขียน: La Ganya

ISBN (e-book) 978-616-312-600-9

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

เราถูกเลี้ยงดูมาในโลกที่บอกเราว่า “ชีวิตที่สมบูรณ์แบบต้องมีใครสักคนเคียงข้าง” โทม่อีกหน่อย โลกก็เริ่มเตือนว่า “ระวังนะ เตี้ยวจะขึ้นคาน” แล้วพอเราเข้าสู่วัยสามสิบ โลกก็เริ่มมองเราด้วยสายตาแบบ “เอ๊ะ...ยังไม่มีใครอีกหรือ?”

แต่เชื่อไหมว่า เราไม่เคยรู้สึกว่าคุณชีวิตมันขาด เราแค่อยู่คนเดียว — ไม่ได้แปลว่าเราว่าเหว เราใช้ชีวิตอย่างมีจังหวะของตัวเอง เลือกกินอะไรก็ได้ ดูซีรีส์ยาวแค่ไหนก็ได้ วันหยุดจะตื่นสายแค่ไหน หรือจะขึ้นเครื่องบินไปอีกประเทศก็ไม่ต้องรอใคร และเรายังหัวเราะได้ดังๆ ร้องให้ได้เงียบๆ เติบโตในแบบที่เป็นเรา

หนังสือเล่มนี้ไม่ใช่คู่มือหาคู่ แต่มันคือพื้นที่ปลอดภัยของผู้หญิงที่เลือกเดินด้วยขาตัวเอง และใจของตัวเอง ไม่มีแฟนก็แอบปี้ได้ ไม่มีใครก็ไม่ใช่อุปสรรค เราไม่ได้พิเศษเพราะใครรักเรา แต่เราเจ๋งเพราะเรารักตัวเอง

หากคุณเป็นผู้หญิงวัย 30+ ที่ยังไม่มีใคร และบางวันโลกก็บีบ
ให้คุณรู้สึกว่าคุณ “ขาดอะไรบางอย่าง” ขอให้รู้ไว้ว่า—คุณไม่ได้ขาด
อะไรเลย คุณแค่มีชีวิตที่ไม่เหมือนใคร และนั่นแหละคือเสน่ห์ที่สุด
ของคุณ

เปิดหน้าต่างไปพร้อมกันเถอะค่ะ

มาใช้ชีวิตแบบเต็มใจ เต็มชีวิต และเต็มไปด้วยตัวตนของเรา
เอง

โลกอาจไม่เข้าใจ...แต่เราเข้าใจตัวเองก็พอแล้ว

ด้วยความหวังและความเข้าใจ

La Ganya

สารบัญ

บทนำ: ชีวิตที่ไม่มีคู่ ไม่ได้แปลว่าไม่มีค่า	7
บทที่ 1: โลกไม่ได้พัง เพราะยังไม่มีแฟน	11
<ul style="list-style-type: none">● สำนวญความคืด ความกลัว และความเหงา● ความแตกต่างระหว่าง “ความต้องการคนรัก” กับ “การกลัวอยู่คนเดียว”● ยอมรับใจตัวเองว่าเราก้เคยเศร้า เคยเหงา แต่เราไม่จำเป็นต้องจมอยู่กับมัน	
บทที่ 2: ใจที่สมบูรณ์ไม่ต้องการใครมาปะรอยรั้ว	19
<ul style="list-style-type: none">● ความรักไม่ใช่การเติมเต็ม แต่เป็นการแบ่งปัน● รู้จักกับ “Self-worth” และ “Emotional Independence”● แบบฝึกคืด: วันนี้ฉันรักตัวเองตรงไหนได้อีกบ้าง?	
บทที่ 3: อยู่คนเดียวให้เป็น อยู่กับใจให้ได้	28
<ul style="list-style-type: none">● เคล็ดลับอยู่กับตัวเองโดยไม่เหงาตาย● เทคนิคการสร้าง “พื้นที่ปลอดภัยทางใจ” ให้กับตัวเอง● กิจกรรมที่ช่วยให้เราเห็นคุณค่าในตัวเองมากขึ้น	

บทที่ 4: ความสุขที่ไม่ต้องรอให้ใครมาให้ **40**

- เรียนรู้การสร้าง Joy จากสิ่งเล็กๆ ในชีวิตประจำวัน
- Mindfulness สำหรับผู้หญิงโสด: การอยู่กับปัจจุบันอย่างสบายใจ
- เทคนิค “Thankfulness Therapy” รักษาใจผ่านความซาบซึ้ง

บทที่ 5: มิตรภาพ ความฝัน และการเติบโต **53**

- ความสัมพันธ์อื่นที่ไม่ใช่ “รักแบบแฟน” ก็เติมใจเราได้
- เป้าหมาย ความฝัน และตัวตนที่ยังเติบโตได้ไม่รู้จบ
- วิธีสร้างชีวิตที่มีความหมายโดยไม่ต้องมีอีกคน

บทที่ 6: ถ้าความรักจะมา...ให้มาหาในวันที่เราไม่ขาด **63**

- รักอย่างมีสติ รักโดยไม่ลืมตัวเอง
- สัญญาณความรักดีๆ ที่ควรรอ
- Checklist: “รักตัวเองให้พอก่อนค่อยไปรักคนอื่น”

บทส่งท้าย:

ฉันอาจยังโสด แต่ไม่เคยโดดเดี่ยวในใจตัวเอง **72**

บทนำ:

ชีวิตที่ไม่มีคู่ ไม่ได้แปลว่าไม่มีค่า

เมื่อผู้หญิงก้าวเข้าสู่วัย 30+ เสียงที่ดังขึ้นไม่ใช่แค่เสียงหัวใจตัวเอง แต่เป็นเสียงของสังคมที่เริ่มดังขึ้นเรื่อยๆ เสียงของญาติพี่น้อง ในงานรวมญาติ เสียงจากเพื่อนที่มีครอบครัวแล้ว เสียงจากหัวหน้า เสียงจากแม่บ้านข้างบ้าน หรือแม้แต่เสียงจากคนแปลกหน้าที่เพิ่งเจอกันไม่กี่นาที

“เมื่อไหร่จะแต่งงาน?”

“เลือกมากไปหรือเปล่า?”

“หรือไม่มีใครเอา?”

คำถามเหล่านี้ไม่ใช่แค่คำพูดลอยๆ แต่บางทีก็เหมือนกรงที่ค่อยๆ บีบหัวใจให้รู้สึกว้าว... การอยู่คนเดียวคือความผิดพลาดของชีวิต ทั้งที่ความจริงแล้ว ชีวิตของผู้หญิงวัยนี้เต็มไปด้วยความมั่นคงและเติบโต เราทำงานหนัก มีรายได้ของตัวเอง มีฝัน มีความสามารถ