

Midlife Mindfulness

8 วิธีก้าวข้ามวิกฤตชีวิตวัยกลางคนอย่างมีสติ



ชีวิตมีแค่นี้เองหรือ?

อาจไม่ใช่คำถามที่แย่...ถ้าเรารู้จักฟังมันให้ดี

บ.เขียน

Midlife Mindfulness

8 วิธีก้าวข้ามวิกฤตชีวิตวัยกลางคนอย่างมีสติ

เขียน : ข.เขียน

ISBN (e-book) 978-616-312-569-9

พิมพ์ครั้งที่ 1 สิงหาคม 2568

ราคา 69 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

วัยกลางคนคือช่วงที่เราเหมือนคนที่ยืนอยู่กลางสะพาน...

มองกลับไปก็ไกล

มองไปข้างหน้าก็ไม่แน่ใจ

บางคนมีบ้าน มีงาน มีลูก มีรถ

แต่กลับรู้สึก "ว่างเปล่า" อย่างน่าประหลาด

หนังสือเล่มนี้ไม่ใช่คู่มือเปลี่ยนชีวิตแบบรวดเร็วทันใจ แต่เป็นเพื่อนร่วมทางที่จะพาคุณนั่งลง สังเกตใจ และค่อยๆ ก้าวข้าม "วิกฤตชีวิตวัยกลางคน" ไปอย่างสงบ เบาสบาย และเห็นความงามของชีวิตใหม่อีกครั้ง

ขอบคุณที่เปิดใจ...และเริ่มต้นอ่านตรงนี้

ด้วยความเข้าใจและเป็นการกำลังใจให้เสมอ

บ.เขียน

สารบัญ

บทนำ: เมื่อชีวิตเริ่มตั้งคำถามกับเรา	6
บทที่ 1: ยอมรับว่าวิกฤตนี้...เป็นของเรา • ปลอยวางหน้ากาก “ต้องเข้มแข็ง” • ไม่เปรียบเทียบกับชีวิตคนอื่น (แม้จะในเฟซบุ๊กก็ตาม) • เข้าใจว่า “ความว่างเปล่า” ไม่ใช่ศัตรู แต่เป็นจุดเริ่มต้น	8
บทที่ 2: หยุดวิ่ง แล้วหันมาฟังเสียงภายใน • ฟังเสียงข้างในแบบไม่ตัดสิน • ความเจ็บคือครู (แม้จะฟังดูเหงาม) • เครื่องมือ: การเขียนบันทึกเพื่อสะท้อนตน	13
บทที่ 3: สำรวจความเชื่อเดิมๆ ที่เรายึดไว้จนเหนื่อย • ฉันต้องประสบความสำเร็จถึงจะมีคุณค่า • ครอบครัวต้องเพอร์เฟกต์ • ถ้าเปลี่ยนตอนนี้...ฉันจะพัง • วิธีคุยกับความเชื่อเก่าแบบไม่ต้องหักล้าง	18
บทที่ 4: กลับมาอยู่กับปัจจุบัน...อย่างแท้จริง • จาก ‘วิ่งตามเป้าหมาย’ เป็น ‘เดินกับลมหายใจ’ • ฝึกสติในชีวิตประจำวันแบบไม่ต้องนั่งขัดสมาธิ • ชีวิตที่ ‘พอดี’ ไม่ใช่ชีวิตที่ ‘หยุดโต’	24

สารบัญ

บทที่ 5: รื้อความสัมพันธ์ที่กัดกร่อนใจ แล้วจัดระเบียบใหม่.	29
• พูดถึงคนที่เคย “ใช้เราเป็นที่ทิ้งความทุกข์” • กลับมารับผิดชอบใจตัวเอง • กล่าวพูด “ไม่” ด้วยความเมตตา • พื้นที่ความสัมพันธ์ที่ดี คือพื้นที่ที่เราเป็นตัวเองได้	
บทที่ 6: ใช้ชีวิตให้เบาลง ด้วยการปล่อยของที่ไม่จำเป็น	35
• ความสุขแบบ Minimal Life ในแบบของเรา • เลิกเสียดความยุ่ง เลิกหลอกตัวเองว่าเรายังมีค่า • เคล็ดลับการ “ตัด” อย่างอ่อนโยน	
บทที่ 7: เปลี่ยนคำว่า “เข้าไปแล้ว” เป็น “ตอนนี้แหละใช่เลย”	40
• คนวัยกลางคนก็เริ่มใหม่ได้ • เรื่องจริงของคนที่ค้นพบชีวิตอีกแบบตอน 50 • เทคนิค “ลองก่อน อย่าพูดว่าไม่ใช่”	
บทที่ 8: ฝึกรอยู่กับความไม่แน่นอนให้เป็น	45
• ชีวิตไม่มีแผนที่เดียว • ยิ่งควบคุม ยิ่งเหนื่อย • ปล่อยให้ชีวิต “คลี่คลาย” แทน “ต้องไปให้สุด”	
บทส่งท้าย: ชีวิตหลังวิกฤต ไม่ได้ง่ายขึ้น...แต่มัน “เบาขึ้น”	50