



ทำไมคนข้างๆ ถึงสำคัญ?: ย้อนดูคนสำคัญที่คอยเติมพลังให้เรา

ในแต่ละก้าวของชีวิต

คุณเคยนั่งครุ่นคิดกับปัญหาชีวิตที่รายล้อมตัวอยู่คนเดียวบ้างไหม? นอกจากมองหาทางออกแล้ว คุณคิดถึงใครบ้าง หรือเปล่า?

ทุกๆ สเต็ปของการเติบโตในชีวิต มักจะมีใครสักคน (หรือหลายคน) เป็นส่วนสำคัญ ทำให้เราผ่านพ้นวันที่อ่อนล้า สิ้นหวังไปได้ อาจเป็นคนที่คอยปลอบใจ ยื่นมือมาจุดให้เราลุกยืนได้อีกครั้ง หรือมอบคำแนะนำดีๆ ที่เปลี่ยนให้ ความฝันที่เหมือนยอดเขาสูงเกินปีนป่าย กลายเป็นเป้าหมายที่เป็นไปได้

เราอยากชวนคุณหันกลับมาคิดถึงผู้คนที่เป็น 'The Real Support' ในแต่ละช่วงวัย พร้อมสำรวจว่าเขาเหล่านั้น สำคัญกับชีวิตคุณอย่างไร เพื่อว่าในช่วงเวลาที่สถานการณ์ยากลำบากแบบนี้ พลังดีๆ อาจทำให้คุณมีแรงฮึดสู้ต่อไป





วัยเด็กคือช่วงเวลาสำคัญ คือช่วงเวลาแห่งการสร้างพื้นฐานที่แข็งแรง รองรับการพัฒนาเติบโตในอนาคต หากได้รับคำชี้แนะที่ดีจากความรักความห่วงใย ได้โอกาสลองผิดลองถูก ได้ทำความรู้จักโลกกว้าง เด็กคนนั้นก็จะมีโอกาสเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพ

แต่เพราะความสดใส ชุกชุน และไร้เดียงสา ทำให้การเรียนรู้สิ่งต่างๆ รอบตัวในแต่ละวันของเด็กๆ อาจก่อให้เกิดอุบัติเหตุได้ง่าย อีกทั้งเป็นช่วงที่ร่างกายยังบอบบาง กำลังปรับตัวให้เข้ากับสภาวะบนโลก อากาศเจ็บป่วยจึงเกิดขึ้นบ่อยในวัยนี้





เมื่อย้อนดูแล้ว สิ่งสำคัญที่ได้ก็ๆ ต้องการก็คือความรักและความเอาใจใส่ จากใครสักคนที่พร้อมจะอธิบายสิ่งต่างๆ
ตอบคำถามเมื่อเราสงสัย ดูแลให้ปลอดภัยจากอุบัติเหตุและความป่วยไข้
ดังนั้นคนที่สำคัญในช่วงวัยเด็กก็คงหนีไม่พ้นพ่อแม่ ญาติผู้ใหญ่ หรืออาจเป็นบุคคลที่ทุ่มเทเวลาเลี้ยงดู
ประคับประคองให้ช่วงเวลาสำคัญแห่งชีวิตของเรา ผ่านพ้นไปอย่างราบรื่นและมีความหมาย





มักมีคำกล่าวว่าช่วงวัยรุ่น คือช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต เพราะเป็นวัยที่ต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงในทุกด้านๆ ร่างกายเปลี่ยนแปลง ฮอรโมนทำงานเต็มที่ มีความซับซ้อนทางอารมณ์ ซึ่งเกิดจากทั้งความไม่มั่นใจภายในตัวเอง ทั้งจากสิ่งแวดล้อมและสังคมภายในโรงเรียน ในขณะที่เดียวกันก็เป็นวัยที่ได้เก็บเกี่ยวความรู้กับประสบการณ์มา ระดับหนึ่ง

วัยรุ่นจึงเป็นช่วงเวลาที่เราสับสน อยากได้รับการยอมรับจากเพื่อน แต่ก็มีความคิดเป็นของตัวเอง ไม่อยากตามใคร

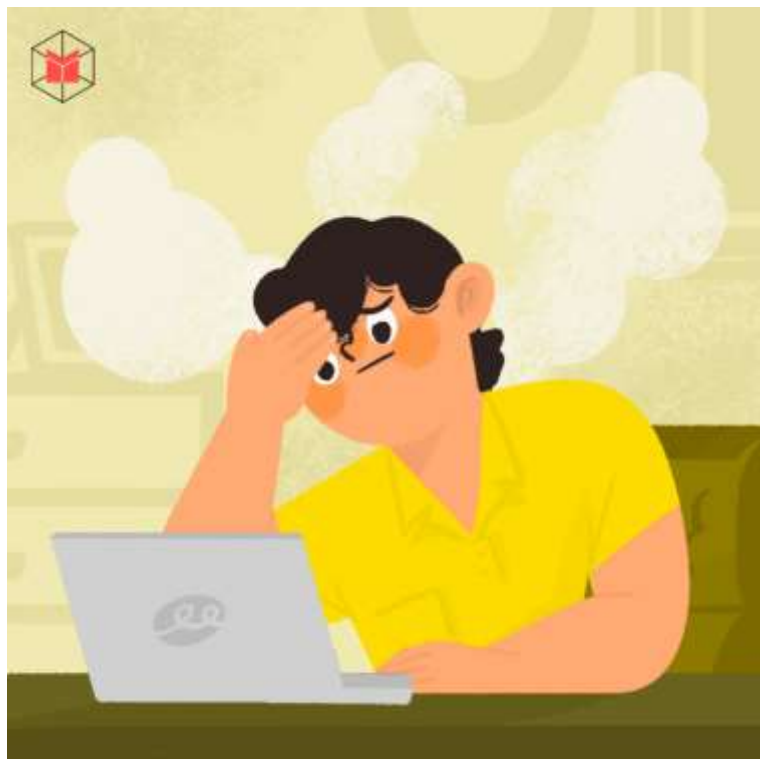




เมื่อวัยรุ่นเป็นช่วงที่ต้องพบกับอารมณ์ที่ซับซ้อน ไหนจะต้องโฟกัสเต็มที่กับการเรียน ทำกิจกรรม เพื่อเตรียมพร้อมเข้าสู่การศึกษาในระดับมหาวิทยาลัย คุณคงพอจำช่วงเวลาตอนนั้นได้ใช่ไหมว่า ชีวิตวัยรุ่นนั้นว่าุ่นขนาดไหน การมีครอบครัวที่เข้าใจความเปลี่ยนแปลงนี้ก็นับเป็นกำลังใจที่ดี แต่พอเราใช้เวลาส่วนใหญ่กับเพื่อนในโรงเรียน ซึ่งเป็นวัยรุ่นที่กำลังเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงเหมือนกัน ก็คงจะดีกว่าถ้าเรามี ‘เพื่อนสนิท’ ที่เพียงมองตาก็อธิบาย และพร้อมจับมือฝ่าฟันปัญหาไปด้วยกัน

นอกจากจะช่วยให้เราผ่านปัญหาต่างๆ ช่วงวัยรุ่นไปได้แล้ว การมีเพื่อนสนิทที่ดีก็จะช่วยให้เราอยากไปโรงเรียน เพราะเมื่อรู้ว่าไม่มีใครบางคนที่พร้อมจะซัพพอร์ตเราเสมอ เราก็สามารถเป็นตัวของตัวเองได้โดยไร้ความกังวล





ในแต่ละวัยต่างมีความเครียดเป็นของตัวเอง หากปฏิเสธได้ยากว่าในวัยผู้ใหญ่ นั้น มีเรื่องราวรื้อร่อยพันอย่างให้ต้องขบคิดทุกวัน

ไหนจะเรื่องอาชีพการทำงานที่ส่งผลต่อรายได้โดยตรง ภาระความรับผิดชอบที่เป็นคล้ายเงื่อนไขของชีวิต เป้าหมายในอนาคตที่เป็นหมุดหมาย การประคับประคองความรักและความสัมพันธ์ซึ่งเป็นพลังงานที่ดีที่สุดสำหรับการขับเคลื่อนชีวิต รวมถึงการสร้างและสะสมความมั่นคงให้กับชีวิตหลังเกษียณ

หัวข้อเหล่านี้เป็นเพียงภาพใหญ่ส่วนหนึ่งที่คนวัยทำงานต้องพบเจอ แต่หากว่ากันในรายละเอียดแล้ว มันซับซ้อนและท้าทายหัวใจมากกว่าวัยไหนๆ ดังนั้นการมีคนทีพร้อมจะเข้าใจ ช่วยเหลือ และอยู่เคียงข้างกัน จึงเป็นสิ่ง ที่คนวัยทำงานเฝ้าฝันถึง





การต้องริเริ่มทำอะไรใหม่ๆ จากนักศึกษาเป็นพนักงาน เป็นเจ้าของกิจการ หรือกลายเป็นคนที่ต้องดูแลหาเลี้ยงครอบครัว ไปพร้อมๆ กับการประคับประคองความฝัน จึงเป็นภาระที่กดดันไม่น้อย

เมื่อผ่านพ้นช่วงเฟิร์สจ็อบเบอร์ ปรับตัวได้ระยะหนึ่งแล้วก็เชื่อว่าอะไรๆ จะง่ายขึ้น บางคนได้เลื่อนตำแหน่งเป็นหัวหน้า บางคนก็ตัดสินใจแต่งงาน ซื้อมัน สร้างครอบครัว ความรับผิดชอบก็สูงขึ้นเป็นเงาตามตัว

จะเห็นว่าทุกก้าวภายในวัยผู้ใหญ่ นั้น ไม่มีก้าวไหนง่ายเลย พลังใจจากคนรอบตัวจึงเป็นสิ่งสำคัญมาก ไม่ว่าจะเป็นการกำลังใจจากครอบครัว เพื่อนสนิท หรือคนรัก ก็สามารถเปลี่ยนเรื่องร้ายให้กลายเป็นดี และทำให้เราอยากสู้เต็มที่ เพื่อให้พวกเขาเหล่านั้นภูมิใจ





เราอาจเคยมองว่าชีวิตหลังวางมือจากการทำงาน น่าจะเป็นช่วงเวลาแห่งการพักผ่อน หาความสุขใส่ตัวให้คุ้มกับที่ทำงานเหนื่อยมาหลายสิบปี

แต่ในขณะเดียวกัน วัยเก๋าก็เป็นกลุ่มคนที่ต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย เร็วแรงที่เคยมีก็ถดถอย บางสิ่งที่เคยทำได้ถนัด ก็ต้องลดสปีดให้ช้าลง

คนวัยเก๋าก็ต้องเอาเวลาที่ได้ออกมาจากการทำงาน มาใช้กับการดูแลสุขภาพของตัวเอง ผ่านมื้ออาหารที่มีประโยชน์ และการออกกำลังกาย





แม้คนวัยเก่าจะได้เวลากลับมาเป็นของตัวเอง สามารถไปเที่ยวหรือทำกิจกรรมที่ชอบได้ตามใจอยาก แต่อีกสิ่งหนึ่งที่คนวัยเก่าต้องพบเจอก็คือความเหงา เพราะไม่ได้พบเจอผู้คนเหมือนในวัยทำงาน คนสำคัญที่จะช่วยให้ชีวิตช่วงวัยเก่าสดใสและมีความสุขก็คงหนีไม่พ้นเพื่อนๆ รุ่นราวคราวเดียวกัน ที่ต่างก็เกษียณจากงาน และพร้อมใช้เวลาไปเที่ยวพักผ่อนด้วยกัน รวมถึงลูกหลานที่คอยเอาอกเอาใจ พุดคุยและกินข้าวร่วมกันในวันหยุดสุดสัปดาห์ให้ได้คลายเหงา เพียงเท่านั้นก็ช่วยเติมเต็มความสุขให้คนวัยเก่าแล้ว





คนทุกช่วงวัยล้วนมีอุปสรรคและสถานการณ์ที่เข้ามาท้าทายชีวิตที่ต่างกันออกไป แต่สิ่งหนึ่งที่สามารถพาให้เราผ่านพ้นให้วันร้ายๆ ผ่านไปได้ด้วยดีเสมอ ก็คือกำลังใจจากคนรอบข้าง เพราะคนเหล่านี้ เราจึงไปถึงเป้าหมายได้สำเร็จ ไม่ว่าจะสิ่งนั้นจะยากเหมือนปีนภูเขาสูงใหญ่ก็ตาม เหมือนที่ธนาคารกรุงศรีตั้งใจจะเป็นเพื่อนที่คอยสนับสนุนทุกความฝัน เคียงข้างคุณไม่ห่างแม้ยามเจออุปสรรค พร้อมช่วยให้ทุกปัญหาการเงินคลี่คลาย ทุกอย่างจะเป็นไปได้เมื่อเรามีกันและกัน



#เป็นไปได้เมื่อมีกัน #ความหวังไม่เคยห่าง #KrungsriSimple



หลายครั้งที่เรารู้สึกท้อกับปัญหาที่ใหญ่เกินตัว เพราะเราหลงลืมไปว่ายังมีผู้คนที่พร้อมให้กำลังใจอยู่ไม่ห่าง หากตอนนี้คุณกำลังรู้สึกท้อ ก็ขอให้รู้ไว้ว่ายังมีคนที่รอสนับสนุนให้คุณก้าวไปสู่เป้าหมายได้สำเร็จ และอย่าลืมโอบกอดเขาเพื่อขอบคุณกำลังใจดีๆ ที่คนเหล่านี้มอบให้คุณเสมอมา

สิ่งสำคัญอีกอย่างก็คือ อย่าลืมให้กำลังใจและอยู่เคียงข้างบุคคลเหล่านั้นในทุกๆ อย่างก้าวของชีวิตของพวกเขาเช่นกัน

สนใจรายละเอียดเพิ่มเติม คลิก <https://bit.ly/3fJ6tfT>

ที่มา https://thematter.co/brandedcontent/krungsri_the-real-support/166451

[#เราจะฝ่าวิกฤตไปด้วยกัน](#)



สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ ARIT NPRU

[#SocialDistancing](#)

[#สำนักวิทยบริการมหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม](#)

[#http://arit.npru.ac.th/](http://arit.npru.ac.th/)

[#http://www.npru.ac.th/](http://www.npru.ac.th/)

ฝ่ายส่งเสริมการใช้บริการ สำนักวิทยบริการฯ <http://arit.npru.ac.th/>



Line@LibraryNPRU

