

มิถุนายน

2566

OAE LIBRARY

82

เพราะ

เป็นวัยรุ่น

จึงเจ็บปวด



6 ความเจ็บปวดที่วัยรุ่นทุกคนต้องข้ามผ่าน

วัยรุ่นสาวเป็นช่วงเวลาที่สำคัญ อาจจะมีมากที่สุดของชีวิตก็ได้ เป็นช่วงเวลาที่จะได้เรียนรู้โลกแห่งความเป็นจริง เป็นช่วงเวลาที่เราจะได้พบกับความเจ็บปวด ความผิดหวัง ความผิดพลาดต่าง ๆ นานา และขณะเดียวกันก็เป็นช่วงเวลาแห่งการเติบโตผิบบาน ทุกคนต้องเคยผ่านวัยดังกล่าว ต้องอยู่กับคืนวันที่เจ็บปวด ต้องโอบกอดมันเรียนรู้ที่จะอยู่กับมัน และใช้มันเป็นแรงขับเคลื่อนไปสู่ชีวิตในวัยผู้ใหญ่ต่อไปให้ได้

1. บทพิภพของเราที่โหมงแล้ว

วัยรุ่นหลายคนเพิ่งเรียนจบจากมหาลัย และเริ่มต้นชีวิตทำงาน มักจะคิดกันอยู่เสมอว่าตัวเองผ่านชีวิตมาเยอะแล้ว แต่ถ้าอายุเฉลี่ยของเราเท่ากับ 80 ปี ในเวลา 24 ชั่วโมง 1 ปีเท่ากับ 18 นาที คนอายุ 20 ปี ก็เพิ่งเริ่มต้นที่ 6 โมงเช้าเท่านั้น อายุวัยรุ่นนี้เป็นเพียงจุดเริ่มต้นของชีวิต

2. เราต่างผิบบานในเวลาที่แตกต่างกัน

การรับใช้ชีวิต รับผิดชอบต่อความสำเร็จ นับเป็นค่านิยมที่ครอบงำสังคมสมัยใหม่ และสร้างความกดดันให้วัยรุ่นจำนวนมาก โดยเฉพาะคนที่ยังรู้สึกตัวเองไม่มีอะไรเป็นชิ้นเป็นอันเมื่อเปรียบเทียบกับเพื่อนในวัยเดียวกัน แต่แท้จริงแล้ว เราทุกคนอาจมีช่วงเวลาในการประสบความสำเร็จที่แตกต่างกัน เหมือนดอกไม้ที่ผิบบานคนละฤดูกาล

3. เราเป็นลูกบุญหรือเรือกระดาก

คนที่มีเป้าหมายชัดเจนอาจเผลอปิดตายเป้าหมายอื่น คนที่ยังเลือกไม่ได้อาจโลเลเฉื่อยชา จงทบทวนตัวเองอยู่เสมอ และเติมไฟฝันให้ชีวิต เพราะคำตอบนั้นไม่อาจหาได้จากที่ไหน นอกจากตัวคุณ



4. พินไม่ได้ลึกอย่างที่คิด

ความมืดที่เรามองไม่เห็นตอนเกาะเชือกก็เปรียบเหมือนความกลัวในใจเราที่คิดว่าถ้าเราไม่ได้ในสิ่งที่ต้องการนั้น ชีวิตจะต้องพังพินาศไป แต่หลายครั้งการยอมล้มเลิก แล้วมองหาหนทางใหม่ก็อาจเป็นตัวเลือกที่ดีกว่า แม้จะต้องตกลงมาเจ็บ แต่ไม่นานเดี๋ยวก็หาย และงงเชื่อเถอะว่า มีอีกหลายเส้นทางให้เราพร้อมสายปีกบินขึ้นไปใหม่



5. แม่วันนี้ลำบากจนอยากตาย แต่อาจมีใครหลายคนปรารถนาอยากเป็นเรา แม้เพียงวันเดียว

ถ้าคุณกำลังลำบากงัดกับลงมองคนที่ลำบากกว่า แต่เมื่ออยากได้ดีให้เฝยหันมองคนที่อยู่สูงกว่า ในชีวิตประจำวันที่คุณลำบาก อาจจะมีใครหลายคนอยากจะมาเป็นตัวเรา แม้จะทำได้เพียงแค่วันเดี๋ยวก็น่าตาม

6. มหาวิทยาลัย คือเส้นชัย หรือจุดออกตัว

หลาย ๆ คนชอบเชื่อว่า ถ้าเข้ามหาวิทยาลัยดี ๆ ได้ เท่ากับว่าได้กำชัยชนะของเกมชีวิตไปเรียบร้อยแล้ว แต่ความจริงแล้ว มหาวิทยาลัยอาจเป็นเพียงแค่จุดออกตัวเท่านั้น วันรับปริญญาอาจเป็นเพียงวันที่เราต้องเริ่มต้นสู่การต่อสู้ครั้งใหม่ ชื่อเสียงของมหาลัยอาจมีความสำคัญตอนสมัครเข้าทำงานใหม่ แต่หลังจากนั้นจะเป็นการวัดกันที่ผลงานที่ทำได้ ไม่เกี่ยวข้องกับการศึกษาอีกต่อไป

STARTUP : SLOW LIFE & SLOW READING

FEATURED BOOK



มุมมองความเสี่ยงของเกษตรกรไทย บทเรียนจากชาวสวนมะม่วงและทุเรียน : เชมรัฐ เถลิงศรี

เกษตรกรโดยเฉพาะรายย่อย เป็นผู้ที่ต้องเผชิญกับความเสี่ยงอย่างหลากหลาย เช่น ภัยธรรมชาติ การตลาด กฎระเบียบต่างๆ โดยเหตุการณ์ ไม่ปกติต่างๆ ที่เกิดขึ้นมักจะส่งผลกระทบต่อความเป็นอยู่ของเกษตรกร อาจทำให้ เกษตรกรมีหนี้สิน ผูกพันยาวนาน และอาจส่งผลต่อการตัดสินใจเลือกวิถีการเกษตรที่ไม่เหมาะสมในระยะยาว ในงานวิจัยด้านเกษตรผู้เขียนจึงไม่ได้ให้ความสำคัญกับรายได้หรือกำไรที่เกษตรกรได้รับ ในแต่ละปีเพียงอย่างเดียว แต่จะให้ความสำคัญกับความสามารถในการเตรียมรับมือและจัดการ ความเสี่ยงของเกษตรกร รวมทั้งความสามารถในการปรับตัวและฟื้นตัวหลังจากได้รับผลกระทบ จากเหตุการณ์ไม่ปกติด้วยเช่นกัน

BOOK

กินเพื่อสุขภาพ : คู่มือเพื่อคนรัก สุขภาพ

โดย ศัลยา คงสมบูรณ์เวช

เพื่อการมีสุขภาพที่แข็งแรงนำมาซึ่งคุณภาพชีวิตที่ดี นอกจากจะต้องออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอ นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอแล้ว ยังจำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องทำความเข้าใจให้ถูกต้องเกี่ยวกับเรื่องอาหารการกินอีกด้วย จะกินอย่างไรให้ได้สารอาหารที่มีประโยชน์มีคุณค่าต่อร่างกาย เพราะสารอาหารแต่ละชนิดจะมีผลในการป้องกันโรคต่างกัน

กินดีไม่มีโรค

โดย สุรพัทธ์ เจริญวงศ์

หนังสือที่รวบรวมเมนูอาหารที่ดีต่อสุขภาพ มีวิธีการปรุงที่ง่ายและวัตถุดิบหาได้ทั่วไป สามารถปรุงเองได้ในครัวเรือน รวมทั้งข้อมูลการดูแลสุขภาพให้ดีด้วยการเลือกรับประทานอาหาร ที่มีคุณค่าดังกล่าวที่ว่า “สุขภาพดีเริ่มด้วยการกิน” เลือกรับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพ ดำเนินชีวิตอย่างถูกต้อง ไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น เพื่อสังคมที่ดีของส่วนรวม



หนึ่งเมล็ดพันธุ์ในมือเรา: สหกรณ์ผู้บริโภคเขตตลิ่ง ชัน : บทที่หนึ่ง

โดย อดิษฐ์ และ มิตร
แปล มุกิตา พาณิช

พวกเราแต่ละคนต่างสืบห้วงโซ่แห่งชีวิตมาจากพ่อแม่และบรรพบุรุษ มีเมล็ดพันธุ์เป็นของตนเอง โดยเฉพาะ เมล็ดพันธุ์นั้นส่งข้ามรุ่นจากแม่สู่ลูก เป็นแคปซูลแห่งความหวังว่าจะแตกหน่อต่อไปในอนาคต ถึงเวลาแล้วที่จะหวานเมล็ดพันธุ์นั้นลงบนผืนดินและรดน้ำให้งอกงาม เศรษฐกิจยุคปัจจุบันของเรา โดยเฉพาะ เศรษฐกิจการเงินนั้น ไม่สอดคล้องกับทรัพยากรทางธรรมชาติเอาเสียเลย...