

ทำไมคนอายุ 40+ ชอบพูดเรื่องความแก่ของตัวเองลงโซเชียล

ลองเปิด Facebook, Instagram หรือ TikTok ของคนวัย 40 ต้นๆ เราอาจเจอคอนเทนต์คล้ายกันอยู่เรื่อยๆ ทั้งเรื่องออกไปเที่ยวคนเดียวแล้วต้องพักหลายวัน นั้งผิดท่านิดเดียวก็ปวดหลัง อ่านตัวหนังสือต้องถือโทรศัพท์ข้างขึ้น เด็กที่ออฟฟิศไม่รู้จักเพลงที่เราเคยฟัง หรือเวลาเห็น Nokia, MSN, Hi5 และของบางอย่างจากยุค 90s–2000s ก็มักมีใครสักคนทิ้งท้ายว่า “ใครรู้จักคือแก่แล้วนะ” มุกเรื่องความแก่กลายเป็นภาษาที่คนวัย 40 ใช้พูดถึงตัวเองอยู่บ่อยๆ บน Social Media ทั้งที่อายุ 40 ก็ยังห่างจากภาพของ “คนแก่” ที่เราค้นเคยพอสมควร แล้วทำไมพอเข้าเลข 4 ความแก่ถึงกลายเป็นเรื่องที่ยากพูด อยากทำเป็นมุก และอยากเอามาแชร์ให้คนอื่นฟัง? คำตอบส่วนหนึ่งอาจอยู่ที่คนกลุ่มนี้กำลังเข้าสู่วัยกลางคนพร้อมกับประสบการณ์ที่ต่างจากคนรุ่นก่อน เพราะ Millennials รุ่นแรกเติบโตมากับอินเทอร์เน็ต และวันนี้กำลังมีอายุมากขึ้นบนพื้นที่ออนไลน์ที่อยู่กับพวกเขามานานกว่า 20 ปี คนที่เคยเป็นคนรุ่นใหม่บนอินเทอร์เน็ตกำลังเข้า 40 ถ้ายึดนิยามของ Pew Research Center ที่กำหนด Millennials ไว้ที่คนเกิดช่วงปี 1981–1996 ในปี 2026 คนรุ่นนี้จะมีอายุประมาณ 30–45 ปี หลายคนผ่านโลกออนไลน์มาหลายยุค ตั้งแต่เว็บบอร์ด MSN และ Hi5 ต่อด้วย Facebook, Twitter, Instagram จนมาถึง TikTok และ Reels WIRED เคยพูดถึงปรากฏการณ์นี้ในมุมของ Growing Old Online ว่า Millennials เป็นคนกลุ่มแรกๆ ที่เคยใช้ชีวิตวัยหนุ่มสาวบน Social Media และวันนี้กำลังมีอายุมากขึ้นอยู่บนพื้นที่เดียวกัน คนกลุ่มนี้เคยรู้ meme ล่ำสุด เคยใช้คำศัพท์ที่ผู้ใหญ่ไม่เข้าใจ เคยตามเทคโนโลยีใหม่ก่อนพ่อแม่ แต่เวลาผ่านไปหลายอย่างเริ่มเปลี่ยนสถานะ เพลงที่เคยเปิดตอนมหาวิทยาลัยกลายเป็น Throwback เสื้อผ้าที่เคยใส่กลับมาในชื่อ Retro หรือ Y2K และคำบางคำที่เคยใช้เป็นเรื่องปกติเริ่มฟังดูเขย ความรู้ดีกว่า “เราแก่แล้ว”

จึงเกิดขึ้นได้ทั้งจากร่างกายและวัฒนธรรมรอบตัวที่กำลังบอกตำแหน่งของเราอยู่ตลอดเวลา พอเข้า 40 ความเปลี่ยนแปลงเริ่มเห็นชัดขึ้น อายุประมาณ 40 เป็นช่วงที่หลายอย่างเริ่มเปลี่ยนพร้อมกัน ร่างกายฟื้นตัวช้ากว่าเดิม ผมหงอกเริ่มมา สายตาเริ่มเปลี่ยน ขณะที่พ่อแม่ก็อายุมากขึ้น และเราเริ่มมีเพื่อนร่วมงานที่เด็กกว่าหลายปี ข้อมูลของ Pew Research Center ในสหรัฐฯ ที่เผยแพร่ในปี 2026 พบว่า 54% ของคนวัย 40–49 ปีอยู่ในกลุ่ม Sandwich Generation คือมีทั้งพ่อแม่อายุ 65 ปีขึ้นไป และลูกที่ยังต้องดูแลหรือช่วยเหลือทางการเงิน แม้ข้อมูลนี้จะอธิบายชีวิตของคนอเมริกัน แต่ก็ช่วยให้เห็นลักษณะของวัย 40 ได้ดี เพราะเป็นช่วงที่คนจำนวนมากเริ่มเห็นตำแหน่งของตัวเองบนเส้นเวลาชัดขึ้น คำว่า “แก่” จึงเป็นคำง่าย ๆ ที่หยิบมาใช้อธิบายความรู้สึกเหล่านี้ได้ทันที พอพูดจริงจังมันหนัก เลยเปลี่ยนเป็นมุก อีกเหตุผลที่ทำให้คอนเทนต์เกี่ยวกับความแก่เห็นได้บ่อยบน Social Media คือ Humor แทนที่จะโพสต์ว่า “ฉันกำลังกังวลว่าตัวเองเข้าสู่วัยกลางคนแล้ว” เราอาจพูดว่า “เมื่อคืนออกไปเที่ยวมา วันนี้ขอลาป่วย” หรือ “จามหนึ่งที่ต้องเช็กก่อนว่าหาลังยังอยู่ดีไหม” งานวิจัยเกี่ยวกับผู้สูงวัยบนพื้นที่ออนไลน์พบการใช้ Self-deprecating humor หรือการหยิบข้อจำกัดของตัวเองมาล้อเล่น โดยเฉพาะเวลาพูดถึงเรื่องอายุ สุขภาพ หรือความสามารถบางอย่าง ขณะที่งานศึกษาครีเอเตอร์อายุ 60 ปีขึ้นไปบน TikTok ก็พบคอนเทนต์ที่นำข้อจำกัดเรื่องวัยมาทำให้เป็นเรื่องเบาและตลก งานเหล่านี้ศึกษากลุ่มที่อายุมากกว่า 40 จึงยังไขคำตอบพฤติกรรมของ Millennials โดยตรงไม่ได้ แต่ช่วยให้เห็นว่า Humor ทำให้เรื่องที่ยากพูดยากเล่าออกมาได้ง่ายขึ้น และเปิดพื้นที่ให้คนอื่นเข้ามาหัวเราะกับประสบการณ์เดียวกัน

(ที่มา : MarketingOops!)

ประกาศลดทุน บริษัท อาร์ เอ็น เวลเนส จำกัด ด้วยที่ประชุมผู้ถือหุ้นของ บริษัท อาร์ เอ็น เวลเนส จำกัด ได้มีมติพิเศษเมื่อวันที่ 21 กันยายน 2569 ให้ลดทุนของบริษัทจากเดิม ทุนจดทะเบียนจำนวน 900,000 บาท (เก้าแสนบาทถ้วน) แบ่งออกเป็น 9,000 หุ้น (เก้าพันหุ้น) มูลค่าหุ้นละ 100 บาท ลดลงคงเหลือทุนจดทะเบียนจำนวน 225,000 บาท (สองแสนสองหมื่นห้าพันบาทถ้วน) แบ่งออกเป็น 2,250 หุ้น (สองพันสองร้อยห้าสิบทหุ้น) มูลค่าหุ้นละ 100 บาท (หนึ่งร้อยบาทถ้วน) อนั้น หากผู้ใดคัดค้านการลดทุนนี้ ก็ขอให้ยื่นคำคัดค้านต่อบริษัท ณ สำนักงานที่ตั้งอยู่ที่ 313 หมู่ที่ 11 ตำบลโพธิ์ไทร อำเภอโพธิ์ไทร จังหวัดอุบลราชธานี 4110 ภายในกำหนด 30 วัน นับตั้งแต่วันประกาศเป็นต้นไป ประกาศ ณ วันที่ 25 กันยายน 2569 (นาย อุกฤษฏ์ อำไพพันธ์ และ นายธีระ พรมสาร) กรรมการผู้มีอำนาจลงนาม	



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียน
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียน พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน ๘๘๘๕๖๒๘๖๐

หนังสือสำคัญนี้ออกให้ไว้เพื่อแสดงว่า บริษัท ชัมเมอร์บี จำกัด โดย นางสาววรรณ เดชานุวัตร
เลขประจำตัวประชาชน ๓ ๑๐๐๘ ๐๐๖๖๔ ๔๓ ๖ เชื้อชาติ ไทย สัญชาติ ไทย อายุ ๓๕ ปี อาชีพ นักธุรกิจ
ถิ่นที่อยู่บ้านเลขที่ ๔๖๗/๔ หมู่ที่ - ซอย - ถนน บางแวก
แขวง / ตำบล บางไผ่ เขต / อำเภอ บางแค จังหวัด กรุงเทพมหานคร
เป็น เจ้าของ หนังสือพิมพ์ชื่อ Prakard365 ประกาศ365

มีวัตถุประสงค์ เพื่อเผยแพร่ข่าวสารข้อมูลเกี่ยวกับ ด้านเศรษฐกิจ ธุรกิจ บัญชี สังคม และลงประกาศ

ภาษาที่หนังสือพิมพ์จะออก ภาษาไทย

ชนิดของหนังสือพิมพ์ที่ออก เป็นแผ่น

ระยะเวลาที่ออกหนังสือพิมพ์ รายวัน

ชื่อสำนักงานของหนังสือพิมพ์ บริษัท ชัมเมอร์บี จำกัด

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๔๖๗/๑ หมู่ที่ - ซอย -

ถนน บางแวก แขวง / ตำบล บางไผ่ เขต / อำเภอ บางแค จังหวัด กรุงเทพมหานคร

ชื่อสำนักงานของผู้โฆษณา บริษัท ชัมเมอร์บี จำกัด

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๔๖๗/๑ หมู่ที่ - ซอย -

ถนน บางแวก แขวง / ตำบล บางไผ่ เขต / อำเภอ บางแค จังหวัด กรุงเทพมหานคร

ชื่อโรงพิมพ์ที่พิมพ์ บริษัท ชัมเมอร์บี จำกัด

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๔๖๗/๑ หมู่ที่ - ซอย -

ถนน บางแวก แขวง / ตำบล บางไผ่ เขต / อำเภอ บางแค จังหวัด กรุงเทพมหานคร

หนังสือพิมพ์ฉบับนี้ นางสาววรรณ เดชานุวัตร เป็นผู้พิมพ์
นางสาววรรณ เดชานุวัตร เป็นผู้โฆษณา
นางสาววรรณ เดชานุวัตร เป็นบรรณาธิการ
บริษัท ชัมเมอร์บี จำกัด เป็นเจ้าของกิจการหนังสือพิมพ์

ออกให้ตั้งแต่ วันที่ ๑๒ เดือน พฤษภาคม พุทธศักราช ๒๕๖๐
(ลงชื่อ)

(นางสาวกนกกร ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนสำหรับจังหวัด กรุงเทพมหานคร

