



ทำไมเราหยุดเปรียบเทียบกับคนอื่นไม่ได้ และผลร้ายของมัน / HND! โดย บ๊วกาย

การดู 2.6 หมื่น ครั้ง • สดริ่มแล้วเมื่อ 10 เดือนที่ผ่านมา

Roundfinger Channel

ทำไมเราหยุดเปรียบเทียบกับคนอื่นไม่ได้ และผลร้ายของมัน / HND! โดย บ๊วกาย พบกันเกือบทุกวันกับไลฟ์ 'Have a nice day!'

### 1.ทำไมถึงเลือกเล่มนี้

สาเหตุที่เลือกหนังสือเล่มนี้เพราะอยากรู้เหตุผลที่คนเราชอบเอาตัวเองไปเปรียบเทียบกับคนอื่นอยู่เสมอ แม้ว่าการเอาตัวเองไปเปรียบเทียบกับคนอื่นมันไม่ได้ช่วยให้อะไรดีขึ้นเลยก็ตามและอยากทราบวิธีการหยุดเปรียบเทียบกับคนอื่น

### 2.เนื้อหารวมๆ พูดถึงเรื่องอะไร

แนวคิดหลักของหนังสือพูดถึงความไม่เสมอภาคหรือความเหลื่อมล้ำในสังคม บันไดทางสังคม ธรรมชาติของมนุษย์ที่มักนำตัวเองไปเปรียบเทียบกับคนอื่น เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นกับมนุษย์ทุกคนไม่ว่าจะรวยหรือจน มนุษย์ทุกคนต่างมีความทุกข์เมื่อนำตัวเองไปเปรียบเทียบกับคนอื่น โดยตัวอย่างที่นำมาเปรียบเทียบ เช่น เรื่องความจนและความรวย มนุษย์ชอบเปรียบเทียบกับคนที่อยู่ในบันไดขั้นที่สูงกว่า โดยการเปรียบเทียบมีผลต่อความคิดของเรา พฤติกรรม และสุขภาพทั่วไปของเราด้วย ยิ่งอยู่ในบันไดขั้นสูงๆยิ่งมีโอกาสมากกว่าคนที่อยู่ในบันไดขั้นล่างๆ หากเราเห็นคนที่สูงอยู่ในบันไดขั้นที่สูงกว่าได้มากขึ้น เราจะยิ่งรู้สึกได้น้อยลงเพียงเพราะเรานำตัวเองไปเปรียบเทียบกับแม้ว่าเรายังไม่ได้ทำอะไรกับสิ่งที่เรามี เช่นการเห็นคนรวย รวยมากขึ้นแต่เรากลับมีเงินคงเดิม

ทั้งหมดนี้ล้วนแล้วแต่เกิดจากความเหลื่อมล้ำในสังคม ดังนั้นเราต้องแก้ที่ค่านิยมในสังคมโดยสนับสนุนนโยบายเพื่อส่งเสริมความเสมอภาคและความเป็นธรรมในสังคมมากขึ้น

### 3.ฟังแล้วเชื่อมโยงกับตัวเองอย่างไร

อย่างทีหนังสือเล่มนี้ได้กล่าวไว้ว่า ธรรมชาติของมนุษย์มักนำตัวเองไปเปรียบเทียบกับคนอื่นอยู่เสมอ ดังนั้นมันจึงไม่แปลก ที่เวลาเราสอบได้คะแนนน้อยกว่าเพื่อนถึงรู้สึกเป็นทุกข์อยู่เสมอ มันรู้สึกผิดหวังในตัวเอง ที่ทำได้น้อยกว่าและเกิดความอิจฉา ยิ่งเปรียบเทียบกับมากก็ยิ่งผิดหวังมาก ดังนั้นถ้าอยากจะแก้เรื่องนี้ ต้องแก้ที่ค่านิยมของสังคมที่มักเชิดชูคนเก่งอยู่เสมอ