



สถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทยจังหวัดปัตตานี กรมประชาสัมพันธ์

ที่อยู่ 352 ม.6 ถ.ปากน้ำ ต.รูสะมิแล อ.เมืองปัตตานี จ.ปัตตานี 94000

Page : Facebook สวท.ปัตตานี NEWS โทร. 0-7346-0064

อย่าอิจฉาใคร เพียงเพราะไม่มีความสุข

ความ “อิจฉา” เป็นเรื่องของความอ่อนไหวทางอารมณ์ บางครั้งก็ตรงไปตรงมา บางครั้งก็ซบซ้อน แต่เราล้วนเคยสัมผัสประสบการณ์ภาวะอารมณ์นี้ มุมหนึ่งก็ดูเป็นเรื่องธรรมดาที่คนเราต้องอิจฉากันบ้าง แต่บางทีไม่ให้อันเกิดขึ้นคงดีกว่า โดยอย่างยิ่งถ้าอิจฉาใครเพียงเพราะ “ไม่มีความสุข” นั้นจะยิ่งทำให้ สุขห่างไกลเราไปอีก **คนที่มีความสุข ย่อมไม่อิจฉา** บนความหมายอย่างเป็นทางการของภาษาไทย อิจฉา ถือน่าน้อยกว่า “ริษยา” ดังนั้น อิจฉาไม่จำเป็นต้องมีความเกลียดชังเกี่ยวข้อง หรืออีกฝ่ายไม่จำเป็นต้องรับรู้ และระดับความมากน้อยมักเกิดอยู่ในตัวเราเองเป็นหลัก แม้แรงกระตุ้น หรือปัจจัยที่ทำให้เกิดความอิจฉา มาได้จากหลายทาง “การไม่มีความสุข” ก็เป็นปัจจัยหนึ่งที่สำคัญ โดยจะเคยรู้ตัวหรือไม่ก็ตาม

หากบอกว่า **คนที่กำลังมีความสุข จะไม่นึกอิจฉาใคร... เพราะส่วนใหญ่แล้วภาวะสุขเราก็นึกใจแต่ตัวเองอยู่แล้ว** ตีมูลค่าความสุขไปจะมาสนใจเรื่องคนอื่นทำไมในตอนนั้น และอาจนึกออกด้วยว่า เวลาเราเป็นฝ่ายเห็นคนอื่นมีความสุขต่างหาก จึงรู้สึกอิจฉาได้ แต่นี่ก็เพียงส่วนเดียวในภาวะอารมณ์ที่เรียกว่าสุข เกิดขึ้นชั่วคราว ชั่วครวญ ไม่ใช่ตลอดไปหรือเสมอไป **ความอิจฉาย่อมมีพื้นฐานจากการเปรียบเทียบเป็นสำคัญ** ดังนั้นสิ่งแรกที่เป็นข้อสังเกตคือ หากเราไม่ได้มองใคร หรือเห็นสิ่งใดให้เกิดการเปรียบเทียบ ถูกกระตุ้น ย่อมไม่ทำให้ความอิจฉานั้นเกิดขึ้น แต่ด้วยชีวิตที่ดำเนินไป แม้จะไม่ได้ไปสอดส่องหา บางสิ่งก็เข้ามาเองให้รู้สึกได้เช่นกัน เพียงแต่ไม่ว่าจะไปมองเห็น หรือมีสิ่งกระตุ้นเข้ามาให้เห็นโดยบังเอิญ ก็ไม่อาจทำให้เรารู้สึกอะไรได้หากเรามี “ความสุขของเราเอง”

ดังตัวอย่าง เช่น...มันอาจดูน่าอิจฉาที่เห็นคนออกรถใหม่ป้ายแดง แต่สำหรับคนที่ชอบแต่งรถเก่า หรือเล่นรถคลาสสิก ก็อาจไม่รู้สึกอิจฉาสักนิด หรือ อาจดูน่าอิจฉาที่เห็นคนขับรถสปอร์ต แต่สำหรับคนชอบปั่นจักรยานเป็นชีวิตจิตใจ นอกจากไม่อิจฉาแล้ว อาจรู้สึกถึงอันตราย มลพิษ หรืออื่น ๆ แทนก็เป็นได้ ซึ่งไม่ได้หมายความว่า คนที่มีความสุขบนแนวทางตัวเองเหล่านั้น จะไม่อยากจะรถป้ายแดง ไม่ชอบรถสปอร์ต ไปเสียหมด เพียงแต่อย่างน้อยเขาย่อมรู้สึกว่า “ไม่จำเป็นต้องอิจฉา” ก็เท่านั้น ความสุขพอ อาจไม่ใช่ความพอเพียง จากตัวอย่างข้างต้น อาจมองไปอีกมุมก็ได้ เช่นว่า คนชอบปั่นจักรยานอาจไม่อิจฉาคนขับรถสปอร์ตก็จริง แต่ก็มีโอกาส



สถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทยจังหวัดปัตตานี กรมประชาสัมพันธ์

ที่อยู่ 352 ม.6 ถ.ปากน้ำ ต.รูสะมิแล อ.เมืองปัตตานี จ.ปัตตานี 94000

Page : Facebook สวท.ปัตตานี NEWS โทร. 0-7346-0064

อัจฉราคนที่มีจักรยานสวย หรือจักรยานรุ่นใหม่ได้อยู่ดี รวม ๆ แล้ว คนที่ไม่อัจฉราคือคนที่รู้จักพอมากกว่า

คนที่พอใจในสิ่งที่ตนมี ย่อมเป็นเรื่องที่ดี เพียงแต่คล้ายที่กล่าวไปข้างต้นว่า ริชชา มีระดับความแตกต่างกับอัจฉรา และในความอัจฉราเอง ก็มีระดับย่อยลงมา ขึ้นอยู่กับว่าจะถูกใช้แทนด้วยคำว่าอะไร บางครั้งเราแค่ “หมั่นไส้”, “อยากได้บ้าง” กระทั่ง อัจฉรา ก็เป็นคำหยอกล้อเชิงบวกได้ในหลายกรณี ที่การแบ่งแยกคงอยู่ที่ว่ารู้สึก “ทุกข์” หรือไม่จากการอัจฉรานั้น ดังนี้ หากใครคนหนึ่งที่ชอบปั่นจักรยาน แม้อาจอัจฉราคนมีจักรยานรุ่นใหม่ แต่ก็ยากจะถึงขั้นริชชา หรืออยากได้บ้างจนเป็นทุกข์ เว้นเสียแต่ว่า เขาไม่ใช่ผู้มีความสุขจากการปั่นจักรยานโดยแท้จริง และนี่กำลังหมายถึงว่า บางครั้ง “ความสุขพอ” ก็ไม่จำเป็นต้องพอเพียง หรืออยู่ในลักษณะที่ไม่ต้องการอะไรอีกแล้ว เพียงแต่เป็นผู้รู้ว่ากรอบความสุขของตนอยู่ที่ไหน และการที่ยังมีความต้องการ ในอีกด้านก็อาจเป็นแรงขับ แรงผลักดันให้ก้าวหน้าไขว่คว้าในสิ่งที่ต้องการ ที่เป็นเป้าหมายอันมีความสุข ที่สำคัญ ความรู้สึกเช่นนี้มันจะแตกต่างอย่างมาก เมื่อเทียบกับคนที่ไม่มีความสุขเอาเสียเลย แล้วได้แต่อัจฉรา

อัจฉราเพราะไม่มีความสุข? เมื่อใดก็ตามที่เราไม่ค่อยมีความสุขกับเรื่องหนึ่ง เราย่อมรู้สึกได้ถึงความอัจฉรา ไม่พอใจได้ง่าย ตัวอย่างในด้านตรงกันข้ามแบบชัดเจน เช่น หากทีมกีฬาที่เราเชียร์แพ้ต่ออีกทีม แล้วเราเห็นทีมคู่แข่งได้ถ้วยแชมป์ไป เราย่อมอัจฉราในใจประมาณหนึ่ง แต่ถ้าทีมเราเป็นฝ่ายได้แชมป์ เราจะรู้สึกอัจฉราอีกฝ่ายสักนิด ซึ่งนี่เป็นเพียงตัวอย่างง่าย ๆ ที่ให้เห็นด้านตรงข้ามกันแบบชัดเจน ซึ่งหากคนหนึ่งไร้ซึ่งความสุขของตัวเอง คล้ายไม่มีเป้าหมายชีวิตที่มีสุข ผู้นั้นย่อมไม่ค่อยยินดีต่อการได้มาซึ่งความสุขของใคร โดยไม่เกี่ยวว่า คนนั้นเขาจะเคยมีมากกว่า มีน้อยกว่า หรือไม่มีก็ตาม เช่น คนที่มี จักรยานหลายคัน แต่หมั่นไส้คนที่เพิ่งมีจักรยานคันแรก แบบอัจฉรา หมั่นไส้ที่เขามี แทนที่จะ รู้สึกยินดีที่จะได้มีเพื่อนร่วมปั่น เพื่อนร่วมวงการ ก็ยิ่งสะท้อนชัดว่า แท้จริงเขาไม่ได้มีความสุขกับสิ่งนี้ อาจต้องการเพียงเอาชนะ หรือใส่ใจในความไม่มีของคนอื่นเท่านั้น ในช่วงที่เราขาดเงินทอง เราอาจอัจฉรา ไม่สบายใจที่เห็นคนอื่นซื้อของใหม่ มีเงินทองเที่ยว หรือกินหรูดูดี อะไรที่คล้ายกันนี้ ที่ลึก ๆ ดูเหมือนว่าเราอยากดึงเขาให้ต่ำลง ดึงเขาให้ทุกข์ในแบบเดียวกับเรา นั่นคือภาวะความอัจฉราเพราะไม่มีความสุข



สถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทยจังหวัดปัตตานี กรมประชาสัมพันธ์

ที่อยู่ 352 ม.6 ถ.ปากน้ำ ต.รูสะมิแล อ.เมืองปัตตานี จ.ปัตตานี 94000

Page : Facebook สวท.ปัตตานี NEWS โทร. 0-7346-0064

อีกตัวอย่างหนึ่งที่หลายคนคงเคยมีประสบการณ์สัมผัสได้ คือเมื่อเพื่อนที่เคยเรียนด้วยกัน มาคนหนึ่งก้าวหน้าเติบโต มีฐานะบางอย่าง แต่เวลาเจอหน้าเขาแทนที่จะชื่นชมให้เกียรติ เรากลับเรียกชื่อล้อเขาเหมือนวัยเด็ก เพื่อดึงเขาลงให้อยู่ระดับเดียวกับเราที่ต่ำต้อยกว่าทางสังคมเป็นต้น ซึ่งแต่ละคนอาจแสดงออกอะไรแปลก ๆ แบบไม่รู้ตัวได้ในตอนที่อิจฉาเพราะตัวเองไม่มีความสุข ไม่มีความภาคภูมิใจเหมือนเขา ที่สำคัญในตอนนั้นเรายังไม่รู้ตัวหรอกว่า เรากำลังอิจฉา...ถ้าตกอยู่ใน ภาวะเช่นนี้ แล้วเราจะหาความสุขที่เป็นของเราเจอได้อย่างไร ในเมื่อจิตใจขุ่นมัว จดจ้อง จดจ่อกับสิ่งที่ไม่สวยงามทางใจเราเอง เมื่อใจมีทุกข์ ควรดับทุกข์ของตน เมื่อใจไม่มีความสุข ควรหาสุขแท้ของตน ไม่ใช่คิดทำลายสุขคนอื่น ทำร้ายจิตใจคนอื่นด้วยความอิจฉาลึก ดึงคนอื่นให้ลงมาเทียบเท่าตน เพราะสุดท้ายสิ่งเหล่านี้ มันก็ไม่มีวันทำให้เรามีความสุขได้เลย

“9 ข้อคิดเตือนใจ”

1. "อย่าอิจฉาใคร" เพราะบินสูงแค่ไหน พอถึงเวลาเราก็ร่วงกันทุกคน
2. " หัดมีความสุขกับตัวเองได้แล้ว " เพราะไม่มีใครที่จะอยู่กับเราไปตลอด
3. " ฝึกอภัยและปล่อยวางกับความเจ็บปวด " ไปที่ละนิดเพื่อเพิ่มเวลาความสุขของเราให้มากขึ้น
4. " ฝึกเข้าใจกับคำติ-ชม" คำติก็ให้เฉย ๆ คำชมก็ให้ปล่อยวาง ติเพื่ออภัยก็เก็บมาพัฒนา ติเพื่อทำลายก็อย่าเอามาใส่ใจ
5. " ฝึกการเป็นผู้ให้ " แบบไม่คาดหวังจะได้กลับเพราะมันคือการสร้างคุณค่าของการได้เกิดมา
6. " อย่าทำลายความหวังใคร " เพราะมันอาจเป็นความหวังสุดท้ายที่เขาเหลืออยู่
7. " ฝึกการพอใจใจไว้กว่าแต่พอตัว " อะไรเกินกำลังก็ปล่อยไป มีแค่นั้นก็พอใจแค่นั้น
8. " อย่ากลัวใครไม่รัก " แต่จงเริ่มจากการรักตัวเองก่อน เพราะเสน่ห์ของการรู้จักรักตัวเองจะกระจายสู่คนรอบข้าง
9. " ทุกวันคือการเปลี่ยนแปลงเสมอ " อย่ายึดติดกับอะไรเดิม ๆ แม้ผม ขน ฟัน เรายังร่วงตามกาลเวลา จงเข้าใจและหัดมีความสุขกับปัจจุบันได้แล้ว

ผู้จัดทำ/เรียบเรียง : นางสาวณัฐนันท์ คงทน / นสม.ชก

หน่วยงาน : ฝ่ายข่าวและรายการ สวท.ปัตตานี

แหล่งที่มา : ศกร.ระดับตำบลวังทองแดง <https://shorturl.asia/Uls1y/>

ostjung <https://shorturl.asia/GjdXT>