

บทที่ ๓

ความริษยาตามแนวคิดนักจิตวิทยาและนักการศาสนา

จากบทที่ ๒ การศึกษาความริษยาที่ปรากฏในคัมภีร์พระไตรปิฎก พบว่า ความริษยา คือ ความหึงหวง ความชิงชัง ความริษยา รวมถึงนิสัยที่เห็นผู้อื่นได้ดีแล้วตนอยู่ไม่ได้ คิดตำหนิเขา ทำลายเขา รู้สึกเกลียดชังเมื่อเห็นผู้อื่นได้ลาภสักการะ ได้รับความเคารพ นับถือ การกราบไหว้ และการบูชาจากผู้อื่นแล้วตนไม่ได้ นอกจากนี้ความริษยาไม่อาจเกิดขึ้นโดด ๆ มักเกิดจากการนำตนเองไปเปรียบเทียบกับผู้อื่น ซึ่งธรรมในฝ่ายอกุศลที่เกิดขึ้นพร้อมกับความริษยา คือ มานะหรือความถือตัว ถือตน ไปเปรียบเทียบกับตนว่าด้อยกว่าผู้อื่น จึงเกิดความริษยาขึ้นในใจ และในบทที่ผ่านมายังวิเคราะห์ถึงวิธีการคลายความริษยาที่ค้นพบจากพระไตรปิฎกว่าต้องมีกัลยาณมิตรเป็นผู้ที่คอยแนะนำเตือนสติให้เห็นโทษของความริษยา ในบทที่ ๓ นี้ผู้วิจัยได้ค้นคว้าความหมาย ลักษณะ สาเหตุ และอาการ การแก้ไขความริษยาตามแนวคิดนักจิตวิทยาและนักการศาสนา เพื่อความเข้าใจความริษยาได้ชัดเจนยิ่งขึ้น ซึ่งเนื้อหามีดังนี้

๓.๑ ความหมายของริษยา

ความหมายของริษยาที่ผู้วิจัยศึกษาในบทที่ ๓ นี้ศึกษาจากพจนานุกรมฉบับต่าง ๆ ที่นอกเหนือจากพจนานุกรมด้านพระพุทธศาสนาโดยตรงที่ได้ศึกษาในบทที่ ๒ แล้ว ซึ่งเนื้อหาของคำจำกัดความดังต่อไปนี้

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน ได้กล่าวไว้ว่า ริษยา [ริดสะหยา] เป็นคำกริยา หมายถึง อาการที่ไม่อยากให้คนอื่นได้ดี เห็นเขาได้ดีแล้วตนนั่งอยู่ไม่ได้ (ตรงกับภาษาสันสกฤตคือ อิริษยา และภาษาบาลี คือ อิสสา)^๑

พจนานุกรมฉบับมติชน ให้นิยามศัพท์ ริษยา ว่า ริษยา (ริด-สะ-หยา) เป็นคำนาม หมายถึง ความรู้สึกไม่อยากเห็นคนอื่นได้ดี เห็นคนอื่นได้ดีแล้วตนนั่งอยู่ไม่ได้ (ส.อิริษยา; บ.อิสสา)^๒

พจนานุกรมแปลไทย-ไทยฉบับอาจารย์เปลื้อง ณ นครให้นิยามศัพท์ว่า ริษยา(ริด-สะ-หยา) (ในภาษาสันสกฤต คือ อิริษยา ในภาษามคธ คือ อิสสา) เป็นคำนาม หมายถึง ความชิงชัง, ความคิดเกลียดกัน, ความไม่อยากให้คนอื่นได้ดี^๓

^๑ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.๒๕๕๔, (กรุงเทพมหานคร: ศิริวัฒนาอินเตอร์พริ้นท์, ๒๕๕๖), หน้า ๑๐๐๔.

^๒สำนักพจนานุกรมมติชน, พจนานุกรม ฉบับมติชน, (กรุงเทพมหานคร: พิมพ์ดี, ๒๕๔๗), หน้า ๗๔๔.

จากตัวอย่างพจนานุกรมในข้างต้นนี้เห็นได้ว่า ริชยา มีความหมายไม่แตกต่างจากในพจนานุกรมด้านพระพุทธศาสนาที่ได้กล่าวแล้วในบทที่ ๒ ซึ่งมีความหมายว่า ความรู้สึกหรืออาการที่ไม่อยากเห็นคนอื่นได้ดี เห็นคนอื่นได้ดีแล้วทนไม่ได้ จนเกิดความรู้สึกชิงชัง ความคิดเกี่ยวกับผู้ที่เอาตัวไปเปรียบเทียบกับ

๓.๒ ลักษณะของความริชยาตามแนวคิดของนักจิตวิทยาและนักการศาสนา

ความริชยาเป็นอารมณ์อย่างหนึ่ง เกิดจากมีการกระตุ้นให้เกิดความน้อยเนื้อต่ำใจ ไม่พอใจในสภาพที่ตนเองเป็นอยู่ นักจิตวิทยาและนักการศาสนาได้กล่าวถึงแนวคิดที่เกี่ยวข้องกับความริชยาซึ่งผู้วิจัยได้รวบรวมแนวคิดที่ทำการศึกษาออกเป็น ๓ หมวด คือ

- ๑) ลักษณะของความริชยาตามแนวคิดนักจิตวิทยาชาวตะวันตก
- ๒) ลักษณะของความริชยาตามแนวคิดนักจิตวิทยาชาวไทย
- ๓) ลักษณะของความริชยาตามแนวคิดนักการศาสนา

๓.๒.๑ ลักษณะของความริชยาตามแนวคิดนักจิตวิทยาตะวันตก ผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิดของนักจิตวิทยาตะวันตกที่ได้กล่าวถึงลักษณะของความริชยาหลายท่าน เช่น ซิกมันด์ ฟรอยด์, อัลเฟรด แอดเลอร์ เป็นต้น

๓.๒.๑.๑ ซิกมันด์ ฟรอยด์ (Sigmund Freud) จิตแพทย์ชาวออสเตรีย เชื้อสายยิวสมัยใหม่ที่สนใจแนวคิดเสรีนิยม การเมือง และวรรณกรรมร่วมสมัย ฟรอยด์ได้รับการยกย่องเป็นบิดาแห่งจิตวิทยาสาขาจิตวิเคราะห์ (Psychoanalysis) เขาอาศัยอยู่ในดินแดนที่เป็นส่วนหนึ่งของจักรวรรดิออสเตรีย-ฮังการีในปัจจุบันคือส่วนหนึ่งของประเทศเชโกสโลวาเกีย^๙ เขาได้เฝ้าสังเกตพฤติกรรมต่าง ๆ ของมนุษย์และจดบันทึกการวิจัยประมวลผลออกมาเขียนเป็นทฤษฎีแนวคิดต่าง ๆ หลากหลายทฤษฎี ผู้วิจัยได้ยกตัวอย่างแนวคิดของฟรอยด์ที่เกี่ยวข้องกับความริชยา ได้แก่ แนวคิดจิตใต้สำนึก แนวคิดกลไกป้องกันตัวเอง ฯลฯ

แนวคิดจิตใต้สำนึก (Unconscious mind) เป็นแนวคิดที่สำคัญแนวคิดหนึ่งของซิกมันด์ ฟรอยด์ ที่ใช้อธิบายถึงเบื้องลึกของสภาพจิตใญ่มนุษย์ที่แสดงออกมา และความริชยาก็นับเป็นหนึ่งในความรู้สึกที่อยู่ในเบื้องลึกนั้น จิตใต้สำนึก (Unconscious Mind) ตามความคิดของฟรอยด์เปรียบจิตใญ่มนุษย์คล้ายภูเขาน้ำแข็งที่ลอยอยู่ในมหาสมุทร มีส่วนที่อยู่เหนือผิวน้ำเป็นส่วนน้อยเปรียบเสมือนจิตระดับสำนึก (Conscious Mind) และส่วนที่อยู่ใต้ผิวน้ำที่เป็นส่วนมากเปรียบเสมือน

^๙เปลื้อง ณ นคร, พจนานุกรมแปลไทย-ไทย ฉบับอาจารย์เปลื้อง ณ นคร, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <http://dictionary.sanook.com/search/dict-th-th-pleang/ริชยา> [๓๐ กันยายน ๒๕๕๘].

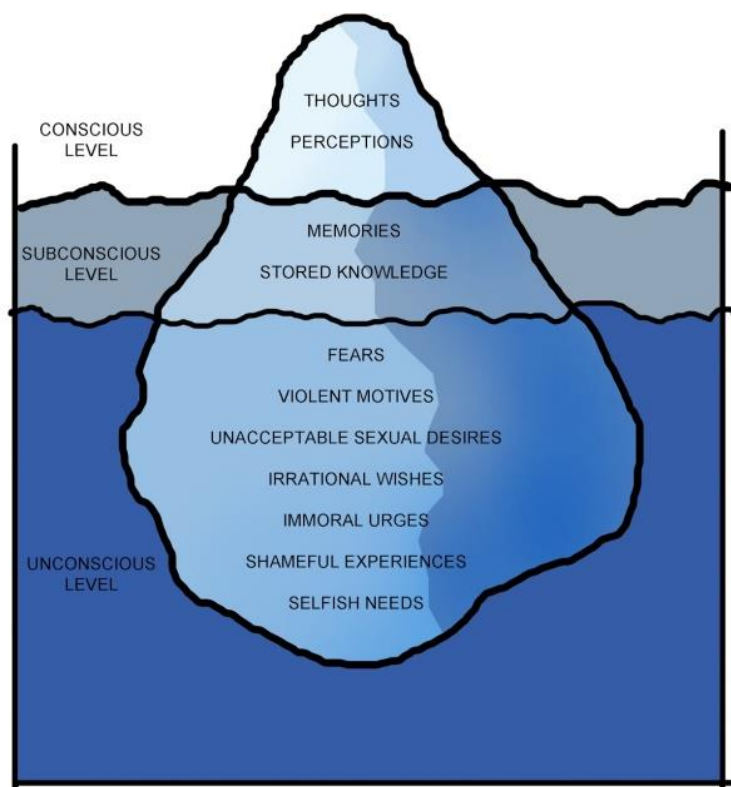
^๙ยศ สันติสมบัติ, ฟรอยด์และพัฒนาการของจิตวิเคราะห์ จากความฝันสู่ทฤษฎีสังคม, (กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๓๒), หน้า ๑.

จิตใต้สำนึก (Unconscious Mind หรือ Subconscious Mind) ซึ่งจิตระดับใต้สำนึกนี้มีกลไกทางจิตหลายประเภท เช่น แรงจูงใจ อารมณ์ที่ถูกเก็บกด ความรู้สึกนึกคิด ความฝัน ความจำ ฯลฯ พลังจิตใต้สำนึกมีอิทธิพลเหนือพลังจิตสำนึก เป็นตัวกระตุ้นให้มีพฤติกรรมประจำวันทั่วไป เป็นแรงจูงใจให้เกิดพฤติกรรมไร้เหตุผลและผิดปกติในลักษณะต่าง ๆ จิตใต้สำนึกตามแนวคิดนี้มักหมายถึงความคิด ความรู้สึกด้านลบเป็นส่วนใหญ่

ในภาพประกอบหน้าถัดไปแสดงถึงสภาพจิตใญ่มนุษย์ที่เปรียบได้กับภูเขาน้ำแข็ง (The Mental Iceberg) อธิบายถึงจิตใต้สำนึกเปรียบเหมือนส่วนของภูเขาน้ำแข็งที่อยู่ใต้น้ำมีปริมาณมากกว่า อยู่ในความมืดมากกว่าจิตสำนึกที่เป็นภูเขาน้ำแข็งลอยเด่นอยู่เหนือผิวน้ำ กล่าวคือ จิตใต้สำนึกอันสั่งสมประสบการณ์ในอดีตมากมายถูกบีบอัด เก็บกด หรือคอยเพื่อให้สมปรารถนา เพื่อให้ได้จังหวะเวลาที่เหมาะสมสำหรับตอบสนองต่อสิ่งเร้า สิ่งที่ยังไม่ได้ทำนั้นเป็นเพราะยังไม่สมปรารถนา หรือทำไม่ได้ในภาวะปกติ เช่น มีกฎหมายห้าม ประเพณีไม่ยอมรับว่าถูกต้อง สังคมไม่นิยม ฯลฯ เมื่อยามที่บุคคลรู้สึกสงบ สบาย มีสติ พลังจิตสำนึกควบคุมพฤติกรรมให้เป็นไปตามที่เขาเห็นว่าถูกต้องสมควรทำ โดยเคารพกฎหมายและระเบียบของสังคมเหมือนดังจิตสำนึกที่เป็นดังภูเขาน้ำแข็งที่ปรากฏอยู่ด้านบน แต่เมื่อบุคคลมีอารมณ์ขุ่นมัว เคร่งเครียด โกรธ เกลียด ริษยา พยาบาท กลัว ตื่นเต้น วิดก กังวล เจ็บป่วย ฯลฯ จิตใต้สำนึกเปรียบดังภูเขาน้ำแข็งที่อยู่ใต้น้ำมีพลังขับเคลื่อนให้แสดงพฤติกรรมต่าง ๆ มากที่สุด หากจิตสำนึกไม่สามารถควบคุมจิตใต้สำนึกได้ และพลังของจิตใต้สำนึกไม่มีโอกาสได้แสดงพฤติกรรมออกมา มักแปรรูปเป็นพฤติกรรมผิดปกติ เช่น รู้สึกกลัวตลอดเวลา หัวเราะและร้องไห้สลับกัน ซึมเศร้า นอนไม่หลับเป็นระยะเวลานาน ฯลฯ การช่วยเหลือบุคคลที่พฤติกรรมเหล่านี้จำเป็นต้องเข้าใจถึงพลังจิตใต้สำนึกที่เป็นต้นเหตุ จิตแพทย์สกุฬพรอยด์อาจใช้วิธีสะกดจิต หรือทำจิตบำบัดแบบ Free Association เพื่อให้คนไข้ได้เปิดเผยพลังจิตใต้สำนึกซึ่งเขาไม่เคยเล่า ไม่เคยเปิดเผยหรือแสดงออกมาก่อน ซึ่งเจ้าตัวก็ไม่ได้รู้ตัวมาก่อนเช่นกัน^๕

^๕ คณาจารย์ภาควิชาจิตวิทยา คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, *จิตวิทยาทั่วไป*, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๔๗), หน้า ๓-๕.

Freud's View of the Human Mind:
The Mental Iceberg



ภาพหมายเลข ๑ แสดงภาวะจิตสำนึก จิตใก้ลสำนึก และจิตใต้สำนึก ของซิกมันด์ ฟรอยด์
(จากเว็บไซต์ anonmonday.blogspot.com/๒๐๑๑/๑๑/topography-of-mind-freuds-iceberg)

แนวคิดกลไกป้องกันตนเอง (Defense Mechanism) ของฟรอยด์ อธิบายถึงแนวคิดนี้ว่า มีกลไกบางประการที่แสดงออกเพื่อปกปิดความรู้สึกที่แท้จริงของเรามีหลายประเภท ได้แก่ ๑) กลไกป้องกันตนเองประเภทถอยหนี ๒) กลไกป้องกันตนเองประเภทประนีประนอม และ ๓) กลไกการแสดงปฏิกิริยาตรงกันข้ามกับความรู้สึกที่แท้จริง ซึ่งผู้วิจัยได้พิจารณากลไกที่เกี่ยวข้องกับการแสดงออกเนื่องจากความริษยา มีกลไกดังต่อไปนี้^๖

๑) กลไกป้องกันตนเองประเภทถอยหนี (Escape Techniques) ได้แก่ การเก็บกด (Repression), การสร้างจินตนาการ (Fantasy) และการถอยกลับ (Regression) ตัวอย่างที่เกี่ยวกับความริษยา คือ การเก็บกด

การเก็บกด (Repression) คือ การเก็บกดความรู้สึกที่ยอมรับไม่ได้ หรือความรู้สึกที่น่าเกลียดน่ากลัวไว้ในระดับจิตใต้สำนึก เช่น พี่ริษยาความสามารถของน้อง อาจเก็บกดความรู้สึกนี้ไว้ในจิตใต้สำนึก

๒) กลไกป้องกันตนเองประเภทประนีประนอม (Compromise Techniques) ได้แก่ การให้เหตุผล การชดโโทษ การทดแทนด้วยสิ่งที่สังคมยอมรับ การแปรเปลี่ยนปฏิกิริยา และการทดแทนด้วยสิ่งที่ตนสามารถทำได้ ตัวอย่างที่เกี่ยวกับความริษยา คือ การชดโโทษ

การชดโโทษ (Projection) เป็นปฏิกิริยาตอบโต้ที่อยู่ในจิตใต้สำนึก เกิดขึ้นโดยไม่รู้ตัว เนื่องจากเราไม่ชอบ ไม่อยากเห็น ไม่อยากรับรู้ว่าคุณลักษณะที่ไม่ดีเลยกล่าวหาคนอื่นว่าคุณลักษณะที่ไม่ดีนั้นแทน โดยการป้ายความบกพร่องของตนให้แก่ผู้อื่น เป็นการเก็บกดและปิดบังลักษณะที่ไม่เหมาะสมของตัวเอง ขณะเดียวกันก็ป้ายลักษณะที่ไม่เหมาะสมนั้นให้ไปอยู่ที่คนอื่น ทำให้ตัวเองรู้สึกสบายใจขึ้น มักเป็นความรู้สึกที่ไม่ดีที่มีอยู่ในใจ เช่น ความริษยา ความก้าวร้าวมุ่งร้าย หรือความรักที่น่าอับอาย เป็นต้น^๗

๓) กลไกการแสดงปฏิกิริยาตรงกันข้ามกับความรู้สึกที่แท้จริง (Reaction Formation) เป็นการเก็บกดความรู้สึกที่แท้จริงของตนเอง ซึ่งสังคมไม่ยอมรับแล้วแสดงออกถึงพฤติกรรมที่ตรงข้ามกับความรู้สึกของตน เพื่อไม่ให้ถูกบุคคลในสังคมตำหนิ รวมทั้งเพื่อรักษาศักดิ์ศรีของตนเอง กลไกป้องกันตนเองชนิดนี้ตรงกับสำนวนไทย ได้แก่ หน้าเนื้อใจเสือ ปากหวานกันเปรี้ยว ปากปราศรัยน้ำใจเชือดคอ ตัวอย่างเช่น การรู้สึกริษยาเพื่อนที่ได้เลื่อนตำแหน่งเร็วกว่าตนเอง แต่จำเป็นต้องแสดงความยินดี

^๖ ภาควิชาจิตวิทยา คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, **จิตวิทยาทั่วไป**, หน้า ๓๒๕.

^๗ โรเบิร์ต อี. ซิลเวอร์แมน, **จิตวิทยาทั่วไป**, ภาควิชาจิตวิทยา คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, แปลโดย อารี เพชรผุด (รศ.ดร.), พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร: เนติกุลการพิมพ์, ๒๕๓๓), หน้า ๓๒๒.

จนออกนอกหน้า เพื่อปกปิดความรู้สึกที่ตนรู้สึกริษยาเพื่อน กลไกป้องกันตนเองชนิดนี้หากใช้บ่อย จะทำให้ผู้เป็นคนที่ไม่จริงใจ ฯลฯ

บางครั้งกลไก “การเก็บกด” มักจะเกิดร่วมกับกลไก “การแสดงปฏิกิริยาตรงกันข้ามกับความรู้สึกที่แท้จริง” ในกรณีของความริษยานั้น ตัวอย่างที่พบได้เสมอคือ เด็กสองขวบมีน้องใหม่ เด็กย่อมจะริษยาคิดทำร้ายน้องเพราะน้องแย่งความรักความเอาใจใส่จากมารดาไป เด็กจะมีปฏิกิริยาที่ไม่ดีและเป็นอันตรายต่อน้องซึ่งจะสังเกตได้ไม่ยาก แต่ต่อมาเด็กเรียนรู้ว่าการคิดร้ายต่อน้องนั้นจะต้องถูกมารดาลงโทษหรือไม่รัก ซึ่งเด็กกลัวการลงโทษและมารดาไม่รัก เด็กก็จะใช้กลไก Repression เก็บกดความรู้สึกไม่ดีต่อน้องให้หายไปจากระดับที่รู้สึกตัว จากนั้นเด็กพบว่ามารดาต้องการให้ตัวเขารักน้องด้วย เด็กจึงพบว่านอกจากจะเกลียดน้องไม่ได้แล้ว เขายังต้องรักน้องด้วยโดยใช้กลไก Reaction Formation เข้าช่วย คือ เด็กแสดงอาการรักน้องและปฏิบัติต่อน้องเป็นอย่างดีเพื่อเอาชนะใจมารดาและเพื่อจะได้รับความรักจากมารดา^๔

ผู้วิจัยเห็นว่า การใช้กลไกป้องกันตนเองเพื่อปกปิดความริษยานั้นเปรียบเสมือนการเอาหินไปทับหญ้า เพราะความรู้สึกที่แท้จริงของเด็กนั้นยังคงมีความริษยาอยู่ เพียงแต่ไม่สามารถนำออกมาใช้ได้ เพราะจะทำให้พ่อแม่ไม่ต้องการเขา ยิ่งเป็นการทำให้เขาได้รับความรัก ความนิยมนจากพ่อแม่ น้อยลงไปอีก ทำให้คู่แข่ง (น้องของเขา) กลับมีบทบาทได้รับความรักมากยิ่งขึ้น ซึ่งการปกปิดซ่อนเร้นความรู้สึกที่แท้จริงนั้น จะทำให้ความริษยาพอกพูนสั่งสมมากยิ่งขึ้นไปอีก จึงจำเป็นที่จะต้องหาวิธีเพื่อแก้ไขปัญหานี้ต่อไป

การกระทำที่ลบล้างหรือหักล้างการกระทำที่ไม่ดี (Undoing) มักพบบ่อยในผู้ป่วยที่มีอาการย้ำคิดย้ำทำ ส่วนมากจะเกิดขึ้นในระดับจิตไร้สำนึก การกระทำที่ไม่ดีหรือสิ่งที่เป็นบาปหรือที่เป็นอันตรายนั้นมาจากความปรารถนาของ Id ซึ่งอาจเป็นเรื่องกามารมณ์หรือความโกรธแค้นก็ได้ เช่น เด็กซึ่งมีน้องเล็ก ๆ และริษยาน้อง เด็กอาจเตะสิ่งใดสิ่งหนึ่งและจับวัตถุสิ่งนั้นเพื่อลบล้างหรือหักล้างสิ่งไม่ดีที่ตนกระทำลงไป

หลังจากได้ศึกษาตัวอย่างแนวคิดของ فروยด์ ที่เกี่ยวกับริษยา ซึ่งได้แก่ แนวคิดจิตใต้สำนึก แนวคิดกลไกป้องกันตัวเองแล้ว นักจิตวิทยาตะวันตกที่น่าสนใจทำการศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับความริษยานอกจาก فروยด์ แล้ว แอดเลอร์ก็เป็นอีกท่านหนึ่งที่ศึกษาเรื่องนี้เช่นกัน

๓.๒.๑.๒ อัลเฟรด แอดเลอร์ (Alfred Adler) จิตแพทย์ชาวออสเตรีย ผู้เขียนทฤษฎี Individual Psychology หรือทฤษฎีจิตวิทยารายบุคคล ซึ่งเป็นทฤษฎีที่มุ่งทำความเข้าใจพฤติกรรม

^๔ วิไลวรรณ ศรีสงคราม และคณะ, **จิตวิทยาทั่วไป**, (กรุงเทพมหานคร: ทริปเพิล กรุ๊ป, ๒๕๕๙), หน้า ๒๔๓.

^๕ ปราโมทย์ เขาวชิรศิลป์, **คู่มือทฤษฎีจิตวิเคราะห์ ซิกมันด์ فروยด์**, (กรุงเทพมหานคร: สหประชาพานิชย์, ๒๕๒๖). หน้า ๔๗.

ของมนุษย์โดยคำนึงถึงความซับซ้อนและการจัดระบบของแต่ละบุคคล เขาเป็นลูกศิษย์รุ่นแรก ๆ ของ فروยด์ที่มีความกล้าแสดงความคิดเห็นของตนขัดแย้งกับอาจารย์ แอดเลอร์ไม่เห็นด้วยกับ Libido Theory ของ فروยด์ เขาย้ำว่า อิทธิพลของสังคมและสัมพันธภาพระหว่างบุคคลมีความสำคัญอย่างมากในการสร้างบุคลิกภาพ มีประเด็นที่เกี่ยวกับความริษยาดังนี้

๑) ปมเด่น-ปมด้อย (Superiority – Inferiority Complex) แอดเลอร์เน้นว่า อิทธิพลของสิ่งแวดล้อมเหนือกว่าสิ่งที่ติดตัวมาแต่กำเนิดหรือพันธุกรรม ได้พุ่งเล็งไปที่สถานการณ์ทางสังคมซึ่งช่วยหล่อหลอมบุคลิกภาพของคนแต่ละคนให้ชัดเจนขึ้น เขายกตัวอย่างคนที่มีความด้อยทางกายแต่เขาไม่ยอมแพ้ต่อความพิการของตนเอง อย่างเช่น Demosthenes นักพูดด้อยของกรีกที่ตอนแรกเป็นคนพูดติดอ่าง แต่พยายามเอาชนะความบกพร่องนี้ด้วยการฝึกฝนจนกลายเป็นนักพูดที่ดีที่สุดในที่สุด

ในเรื่องของความรู้สึกด้อย แอดเลอร์ให้ทัศนะว่า เป็นธรรมชาติที่คนเราทุกคนจะมีความรู้สึกนี้ตั้งแต่ยังเป็นทารกที่ยังต้องพึ่งพาผู้ใหญ่ ความรู้สึกด้อยนี้ทำให้มนุษย์ดิ้นรนต่อสู้เพื่อลบล้างและทำให้ตนผงาดยืนหยัดทัดเทียมกับผู้ใหญ่ได้ในที่สุด เขาเชื่อว่า มนุษย์ย่อมมีจุดหมายปลายทางเดินไปสู่ความเด่นด้วยกันทั้งนั้น แต่ทางเดินแต่ละคนย่อมต่างกัน วิถีชีวิตซึ่งต่างคนต่างเลือกนี้แอดเลอร์เรียกว่า Life Style ซึ่งเป็นตัวก่อให้เกิดบุคลิกภาพประจำตัวเรา และทัศนคติที่มีต่อตนเองตั้งแต่เด็กมีผลต่อบุคลิกภาพของเราเมื่อเป็นผู้ใหญ่ ในเด็กที่มีทัศนคติว่า โลกนี้ช่างไร้ความปรานีต่อตน กว่าจะได้อะไรมาต้องสู้จนเลือดตาแทบกระเด็นนั้น เมื่อโตขึ้นย่อมเห็นชีวิตว่า เป็นเรื่องที่ใครดีใครได้ ต้องต่อสู้พาดพิงผู้อื่นให้ย่อยยับลงไปตนจึงจะเด่นขึ้นมา ตนต้องกอบโกยอย่างสุดเหวี่ยง คนอื่นจะเป็นอย่างไรก็ช่าง แต่พอเห็นคนอื่นประสบความสำเร็จก็โกรธแค้น ริษยา ไม้มีความไว้วางใจใคร แม้คนอื่นจะแสดงความเอื้อเฟื้อก็ไม่ไยดี

๒) สัมพันธภาพภายในครอบครัว แอดเลอร์ค้นพบว่า สัมพันธภาพระหว่างพ่อแม่ พี่น้องกับตัวเด็กมีความสำคัญต่อบุคลิกภาพของเด็กเป็นอย่างยิ่ง เขาได้ตั้งข้อสังเกตว่า การเป็นลูกคนที่เท่าใดในครอบครัวย่อมมีอิทธิพลต่อบุคลิกภาพทั่วไปของบุคคล และมีผลต่อความเข้มข้นของความริษยาด้วยเช่นกัน โดยสรุปผลการศึกษาออกเป็นลักษณะนิสัยของ ลูกคนโต ลูกคนรอง ลูกคนสุดท้อง และลูกคนเดียว ดังนี้

ลูกคนโต เมื่อแรกเกิดมาย่อมเป็นขวัญใจของพ่อแม่ ด้วยความที่เป็นเด็กคนเดียวภายในบ้านเวลานั้น จึงมักได้รับการประคบประหงมเป็นอย่างดี เมื่อมีน้องติดตามมาลูกคนโตรู้สึกว่าตนถูกน้องแย่งความรักไปเพราะพ่อแม่ต่างไปให้ความสำคัญกับน้องที่มาใหม่ซึ่งยังช่วยเหลือตนเองไม่ได้มากกว่าตน ลูกคนโตจึงต้องต่อสู้ทุกวิถีทางเพื่อให้ได้ความรักของพ่อแม่กลับคืนมา ซึ่งการต่อสู้นั้นเป็นไปในรูปแบบของการรุกราน กัดกัน ข่มเหงน้องใหม่เพื่อเป็นการแก้แค้น หรือทำตนเป็นเด็กลงไปอีกเพื่อเรียกร้องความสนใจจากพ่อแม่ หรือประจบประแจงเอาใจพ่อแม่ ทำดีต่อน้อง หรือช่วย

เหลือรับใช้เลี้ยงดูน้อง ยอมทุ่มสุดตัวตามความคิดของเด็กที่จะทำในแบบของตน แอดเลอร์สังเกตเห็นว่า ลูกคนโตมักเป็นคนเอาจริงเอาจังต่อชีวิต มีความรับผิดชอบ มักเป็นผู้นำ เป็นผู้วางอำนาจ ถ้าแก้ไขความรุกรานไม่ได้ก็จะเป็นคนดุ เคร่งเครียด และมีความริษยา

ลูกคนรอง เนื่องจากพ่อแม่มีประสบการณ์ในการเลี้ยงลูกคนโตมาแล้ว จึงคลายความเครียดวิตกกังวลลงไป พ่อแม่เลี้ยงลูกอย่างสบาย ไม่เคร่งเครียดเลยทำให้ลูกคนรองมีนิสัยรักสนุก ไม่ค่อยสนใจเป็นผู้นำหรือเป็นผู้รับผิดชอบมากเท่าลูกคนโต แต่ก็ต้องแข่งขันให้ทันพี่ นิสัยชอบแข่งขันนี้มักปรากฏชัดในลูกคนรอง เมื่อเห็นพี่ทำอะไรก็อยากทำตามบ้าง เห็นเขาได้อะไรก็อยากได้บ้าง แต่ความริษยาไม่ค่อยมี

ลูกคนสุดท้อง โดยมากมักได้รับความเอาใจใส่อย่างดี เพราะพ่อแม่เห็นว่าจะไม่มีลูกเล็กอีกแล้ว จึงมารวมจุดความรักใคร่ที่ลูกคนสุดท้อง พวกพี่ ๆ ก็เห็นว่าน้องคนเล็กจะไม่มีทางสู้ตนได้ และพี่ทั้งหลายก็โตขึ้นมาก ไม่เห็นว่าน้องจะเป็นคู่แข่งคนสำคัญแต่อย่างใด จึงให้ความช่วยเหลือเป็นส่วนมาก ข้อดีของลูกคนสุดท้อง คือ เด็กจะมีความรู้สึกรักนับถือตนเอง เป็นการเรียนรู้ที่จะรักและนับถือผู้อื่นด้วย ความริษยาไม่ค่อยมี เพราะใคร ๆ ต่างก็มารุมรักตนอยู่แล้ว แต่ข้อเสียคือ ลูกคนสุดท้องนั้นแม่อาจจะให้กำเนิดล่าช้าเกินไป ทำให้ในบ้านต้องปรับตัวกันมาก พ่อแม่เมื่อมีอายุมากจนลืมความเข้าใจในเด็ก อาจเคยยวบยให้เด็กกวดตามพี่ ๆ ให้ทันทุกวิถีทาง ลูกคนเล็กอาจเห็นว่าตนนั้นด้อยกว่าใคร ๆ ในบ้าน ต้องประจบประแจงเอาใจพวกพี่ ๆ เพราะเห็นแล้วว่าสู้เขาไม่ไหว ลูกคนสุดท้องมักเป็น “เด็กดี” หรือ “เสียเด็ก” ก็ได้ ในกรณีที่เขาพยายามกวดตามให้ทันพวกพี่ ๆ ซึ่งก้าวหน้าไปมากแล้ว เขาอาจเป็นคนเด่นขึ้นมาน่าพิศวง ซึ่งในครอบครัวของฟรอยด์นั้น แอนนาลูกคนสุดท้องมีชื่อเสียงเด่นกว่าทุกคน และเจริญตามรอยพ่อได้สำเร็จ ในนิยายเก่าแก่ ลูกคนสุดท้องมักเก่งกว่าพี่ ๆ และมักเป็นคนดีด้วย เช่น เรื่องโจเซฟของลูกคนสุดท้องที่ถูกพี่ ๆ ริษยาและถูกหลอกเอาไปขายเป็นทาส แต่โจเซฟมิได้เจ็บแค้น ตรงกันข้ามเมื่อเอาตัวรอดได้ก็กลับมายังช่วยพวกพี่ ๆ อีกด้วย

ลูกคนเดียว มักไม่พ้นการถูกตามใจจนเหลือ ลูกโตนมีโอกาสดีอย่างหนึ่งคือ ไม่ถูกแย่งความรักทำให้มีความเชื่อมั่นในตนเอง มีความองอาจกล้าหาญ มีความนับถือตนเอง เข้ากลุ่มไหนก็ได้ มักประสบความสำเร็จอย่างงดงาม ความริษยาในผู้อื่นมีน้อย และความรับผิดชอบมีน้อยเช่นกัน เพราะมักได้อะไรมาง่าย ๆ มีคนคอยตามใจเสมอ นอกเสียจากว่าเด็กคนนั้นจะได้รับการสั่งสอนให้รู้จักรับผิดชอบเป็นพิเศษ จึงจะทำให้ลูกคนเดียวนี้รู้จักรับผิดชอบแบบลูกคนโต จากงานวิจัยของแอดเลอร์พบว่า ลูกคนเดียวมักเฉลียวฉลาดเพราะได้อยู่ท่ามกลางผู้ใหญ่เป็นส่วนใหญ่ ทำให้มีแนวคิดและทัศนคติแบบผู้ใหญ่ มีจุดหมายปลายทางที่สูงส่ง เพราะอยากทำตัวให้เป็นผู้ใหญ่เร็ว ๆ เพื่อจะได้ถูกนับเข้าไปเป็นพวกกับผู้ใหญ่

นอกจากนี้แอดเลอร์ยังมองว่า ทัศนคติของพ่อแม่ที่มีต่อลูกแต่ละคนก็มีส่วนสำคัญต่อบุคลิกภาพของลูกไม่ว่าจะเป็นลูกคนที่เท่าไรก็ตาม ลูกทุกคนอยากเป็นที่ต้องการของพ่อแม่ อยากให้

พ่อแม่ยุติธรรมกับพวกเขาเสมอ แต่ส่วนมากลูก ๆ อัดคิดไม่ได้ว่าพ่อแม่ลำเอียงรักลูกไม่เท่ากัน รักลูกคนเล็กมากกว่าพวกพี่ ๆ หรือโปรดปรานลูกสาวมากกว่าลูกชาย และยังมีผลต่อการเกิดความรักที่พี่น้องมีต่อกันอีกด้วย^{๑๐}

๓.๒.๑.๓ โรเบิร์ต จี. บริงเกิล, ดร. (Robert G. Bringle) ผู้ช่วยศาสตราจารย์ด้านจิตวิทยาแห่งมหาวิทยาลัยเพอร์ดู รัฐอินเดียนาโพลิส ประเทศสหรัฐอเมริกา อธิบายลักษณะของคนที่มีความรู้สึกริษยากับความนับถือตัวเองมีความสัมพันธ์กันอย่างไร โดยผ่านการวิจัยเพื่อศึกษาความเชื่อมโยงระหว่างความรักในความรักกับความนับถือตัวเอง จากกลุ่มตัวอย่างชายหญิง ๑๔๔ คน แสดงให้เห็นว่า ลักษณะของคนที่มีความรู้สึกริษยาบ่อยที่สุดและรุนแรงที่สุดจะมีความนับถือในตัวเองต่ำ ในการวิจัยชี้ให้เห็นว่า คนที่มีความริษยาจะรู้สึกไม่พอใจกับชีวิตมาก ๆ และรู้สึกว่าโลกกำลังควบคุมพวกเขาอยู่ บ่อยครั้งที่พวกเขาพึ่งพาชีวิตของพวกเขาในเรื่องความรู้สึกถึงคุณค่าของตัวเอง พวกเขาเห็นว่าตัวเองยังไม่เป็นที่น่าพอใจ และกลัวการสูญเสียใครบางคนในชีวิตที่ทำให้พวกเขารู้สึกว่าตนเป็นที่รักที่ต้องการไป

ยิ่งไปกว่านั้นดร.บริงเกิลยังจำแนกความแตกต่างของอิจฉาและริษยาว่า ความอิจฉาคือ ความรู้สึกไม่พอใจตัวเองเมื่อเปรียบเทียบกับคนอื่น ในขณะที่ความริษยา คือ ความกลัวว่าสิ่งที่เรามีอยู่จะถูกใครแย่งไป ความริษยา คือการตำหนิตใจ การทรยศหักหลัง และการปฏิเสธที่เราารู้สึกเมื่อคนรักเริ่มจะหันเหความสนใจไปสู่คนอื่น เราอาจรู้สึกริษยาเมื่อเพื่อน เจ้านาย พ่อแม่ หรือคนอื่นที่ใกล้ชิดดูเหมือนว่าจะเอาใจใส่ในตัวเราน้อยกว่าคนอื่นได้เช่นกัน ระดับความริษยาของแต่ละคนมักจะเชื่อมโยงกับชีวิตในวัยเด็ก ถ้าพ่อแม่เอาแต่บอกว่าเราไม่ดีพอ หรือคอยเปรียบเทียบกับคนอื่นอยู่ตลอดเวลา เมื่อโตเป็นผู้ใหญ่แล้วเราก็อาจจะรู้สึกริษยาได้บ่อยครั้งกว่าคนที่เมื่อตอนเป็นเด็กได้รับความนับถืออย่างสูง^{๑๑}

๓.๒.๑.๔ โรเบิร์ต อี. ซิลเวอร์แมน (Robert E. Silverman) นักจิตวิทยาชาวสหรัฐอเมริกาอีกท่านหนึ่งได้ทำการวิจัยการแสดงออกทางอารมณ์ของมนุษย์ และได้กล่าวว่า ความริษยานั้นนับเป็นหนึ่งใน “พัฒนาการทางด้านอารมณ์” ของมนุษย์ โดยสรุปผลจากการวิจัยการแสดงออกด้านอารมณ์ของเด็กทารกอายุตั้งแต่แรกเกิดถึง ๓ ขวบ จำนวน ๖๐ คน ในโรงพยาบาล

^{๑๐}ประมวญ ดิศคินสัน, จิตพัฒนา : จิตวิทยาเบื้องต้น, (กรุงเทพมหานคร: ไทยวัฒนาพานิช, ๒๕๒๔), หน้า ๒๑๓, ๒๔๒-๒๔๔.

^{๑๑}โรเบิร์ต บริงเกิล (ดร.), เติมความเชื่อมั่นและกำลังใจให้เต็มร้อย, แปลและเรียบเรียง โดย นันทพล (นามแฝง), (กรุงเทพมหานคร: อักษรสยามการพิมพ์, ๒๕๒๑), หน้า ๑๔๐-๑๔๑.

Montreal Hospital ประเทศสหรัฐอเมริกา เป็นเวลา ๔ เดือน พบว่าเมื่อเด็กอายุได้ ๑๕-๑๖ เดือน เด็กจะมีอารมณ์ริษยา (Jealousy) เพิ่มขึ้นจากอารมณ์พื้นฐานอื่นที่พบในวัยเด็กที่มีอายุน้อยกว่านี้^{๑๒}

นอกจากนี้ซิลเวอร์แมนยังกล่าวว่า ความริษยาเป็น “อารมณ์ในฐานะแรงจูงใจ” ได้เช่นกัน โดยแยกแยะความแตกต่างของความริษยาและความอิจฉาไว้ว่า ความริษยา (Jealousy) เป็นลักษณะหนึ่งของความวิตกกังวลอันเนื่องมาจาก ความรู้สึกขาดความปลอดภัย (Insecurity) อันเนื่องมาจากรู้สึกกลัวสูญเสียความรัก เช่น ชายหนุ่มอาจริษยาชายหนุ่มคนอื่นว่าจะมาแย่งความรักจากหญิงสาวที่ตนรักอยู่ ถ้าความริษยารุนแรงอาจถึงขั้นทำร้ายร่างกายให้เสียชีวิตได้ ความริษยามักจะเกิดขึ้นจากการเปรียบเทียบ การแข่งขัน ชิงดีชิงเด่นกัน และทำให้เกิดอารมณ์ก้าวร้าวต้องทำลาย ซึ่งแตกต่างกับ อิจฉา (Envy) ตรงที่อิจฉาเป็นความรู้สึกที่เรามักอิจฉาคนที่ดีเด่นกว่าเรา แต่ไม่ได้คิดทำลายเขา ในขณะที่ริษยานั้นถึงขั้นทำร้ายกันได้^{๑๓}

๓.๒.๑.๕ แคธเธอริน เอ็ม.บี.บริดเจส (Katherine M.B. Bridges) นักจิตวิทยาชาวแคนาดาได้ทำการวิจัย “พัฒนาการทางอารมณ์” โดยติดตามศึกษาทารก ๖๐ คนเป็นประจำทุกวัน เป็นเวลานานตามอายุของเด็ก ได้ค้นพบถึงลักษณะของอารมณ์อันสามารถบอกความหมายได้ถูกต้องว่า ความกลัว ความไม่พอใจ และความโกรธจะเกิดขึ้นเมื่ออายุประมาณ ๔-๕ เดือน จากนั้นความหวั่นไหวและความรักนั้นจะกลายเป็นความริษยาและความริษยาจะเกิดขึ้นในราวอายุ ๘ ถึง ๑๐ เดือน พออายุเด็กถึง ๒ ปี การตอบสนองทางอารมณ์จะปรากฏขึ้นหลายแบบแปรผันกันออกไป พัฒนาการทางอารมณ์จะซับซ้อนยุ่งยากมากขึ้น ๆ เมื่อเด็กโตขึ้นและเด็กจะมีพฤติกรรมทางอารมณ์ต่อสถานการณ์ต่าง ๆ นับครั้งไม่ถ้วน และบริดเจสได้แสดงให้เห็นถึงพฤติกรรมทางอารมณ์มีการพัฒนามาจากการตื่นเต้นอย่างง่าย ๆ ของทารกแรกเกิดจนมาถึงพฤติกรรมที่เห็นได้ชัด ซึ่งแตกต่างออกไปถึงสิบกว่าชนิดในเด็กสองขวบ อารมณ์ที่พัฒนาขึ้นมานั้นอย่างเช่น ความกลัว ความริษยา ความเกลียด ความโกรธ ความยินดี และความรัก^{๑๔}

๓.๒.๑.๖ เอช. กิโนติ, ดร. (H. Gianotti, Dr.) จิตแพทย์ผู้มีชื่อเสียงของประเทศสหรัฐอเมริกา ได้กล่าวถึงลักษณะของความริษยานั้นมักเกิดขึ้นเมื่อมีการเกิดของลูกใหม่ในครอบครัว ทำให้พวกพี่ ๆ ไม่พอใจ เด็กจะยอมรับเสมอว่าความริษยากันในครอบครัวเป็นสิ่งที่มิใช่เป็นธรรมดา แต่พ่อแม่ส่วนใหญ่มักไม่ยอมรับ เด็กจะรู้ถึงความหมายและผลกระทบของความริษยาเป็นอย่างดี ไม่ว่าพ่อแม่จะพูดชี้แจงให้ลูกทั้งหลายเข้าใจถึงการเกิดมาของน้องคนใหม่ อย่างไรก็ตามการมีน้องเกิด

^{๑๒}โรเบิร์ต อี. ซิลเวอร์แมน, **จิตวิทยาทั่วไป**, ภาควิทยา คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, แปลโดย อารี เพชรบุตร (รศ.ดร.), หน้า ๒๔๔-๒๔๕.

^{๑๓}เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๔๗.

^{๑๔}เดโซ สวานานท์, **หลักคำสอนของนักจิตวิทยาคนสำคัญ**, (กรุงเทพมหานคร: ไทยวัฒนาพานิช, ๒๕๒๖), หน้า ๕๕.

ขึ้นมาใหม่ย่อมสร้างความริษยาและเสียใจแก่ผู้เป็นพี่ ความริษยา และการทำตนเป็นคู่แข่งย่อมเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ การที่พ่อแม่ไม่ยอมเข้าใจถึงความริษยาที่มีต่อตนเองนับว่าเป็นความละเอียดอย่างใหญ่หลวง การชี้แจงการเกิดของน้องคนใหม่ในครอบครัวนั้น พ่อแม่ควรหลีกเลี่ยงคำอธิบายยาว ๆ หรือคาดหวังว่าเขาควรจะคิดอย่างโน้นอย่างนี้ พ่อแม่ควรบอกเล่าสิ่งที่จะเกิดขึ้นเวลาที่พี่น้องมาแล้วทั้งในด้านดีและไม่ดี การที่พ่อแม่ต้องใช้เวลาไปดูแลน้อง อาจทำให้คนที่รู้สึกถูกทอดทิ้ง พี่อาจรู้สึกริษยาขึ้นมาทำให้คิดในใจว่า แม่ไม่รักฉันแล้ว แม่รักแต่น้อง

ดังนั้นแม่ที่ดีควรจะบอกลูกคนโตว่า เมื่อใดที่ลูกเกิดความรู้สึกริษยา หรือเห็นว่าแม่ไม่รักเขาแล้ว ต้องรีบมาหาแม่และเล่าให้แม่ฟัง แม่จะได้รักลูกให้มากกว่าเดิม ลูกคนโตจะได้ไม่เกิดความรู้สึกกังวลใจ เพราะลูกยังรู้ว่าแม่ยังรักเหมือนเดิม ทำให้ความรู้สึกผิดในใจลูกคนโตหมดสิ้นไป เขาจะเกิดความสนิทสนมกับแม่มากยิ่งขึ้น มันเป็นการดีที่เขาจะพูดระบายออกมา ดีกว่าให้เขาต้องเก็บซ่อนความรู้สึกนี้ไว้ในใจ ซึ่งมีผลต่อพฤติกรรมของลูกคนพี่ในอนาคต^{๑๕}

๓.๒.๑.๗ วิลเลียม เจมส์ (William James) นักจิตวิทยาชาวสหรัฐอเมริกาผู้เขียนตำราเกี่ยวกับหน้าที่ของจิตไว้ในหนังสือ The Principles of Psychology ในปี ๑๘๙๐^{๑๖} โดยได้รวบรวมรายการสัญชาตญาณของมนุษย์ ซึ่งเขาอ้างว่ามนุษย์มีสัญชาตญาณมากกว่าสัตว์อื่น ๆ ทุกประเภท และความริษยานั้นก็เป็นหนึ่งในสัญชาตญาณของมนุษย์ ซึ่งสัญชาตญาณต่าง ๆ ได้แก่ สัญชาตญาณการควบคุม การร้องไห้ การเคลื่อนไหวของร่างกาย ความกระหายใคร่รู้ การเข้าสังคม ความอาย ความสะอาด การกดน้ำหนักเท้า การเลียนแบบ ความเห็นอกเห็นใจ ความกลัวที่มีดี ความริษยา การไล่หาความรู้ ความรัก และอื่น ๆ^{๑๗}

๓.๑.๒.๘ จอร์จ เจ. โรมานอส (George J. Romanes) นักจิตวิทยาชาวแคนาดา ผู้ซึ่งเป็นสานุศิษย์ของ ชาร์ลส ดาร์วิน บิดาแห่งทฤษฎีวิวัฒนาการของสิ่งมีชีวิต ได้ทำการทดลองและบันทึกไว้ในหนังสือของเขาที่ชื่อว่า Animal Intelligence เขากล่าวว่า ปลาก็สามารถแสดงความรู้สึกโกรธ ความดุร้าย ความกลัว ความริษยา ความรู้สึกอยากหาเพื่อน ความรู้สึกทางเพศหรือความรู้สึกเป็นพ่อเป็นแม่ ปลายังสามารถเล่นและแสดงความอยากรู้ อยากเห็นได้อีกด้วย^{๑๘}

^{๑๕}เอช. กิโนติ (ดร.), **เรากับลูก**, แปลโดย รัตน์ (นามแฝง). กรุงเทพมหานคร: สหมิตร, ๒๕๒๖, หน้า ๑๑๙-๑๒๓.

^{๑๖}จิตติพจน์ เจริญขวัญ (รศ.), **ระบบและทฤษฎีทางจิตวิทยา Systems and Theories in Psychology (PC ๔๖๐)**, ภาควิชาจิตวิทยา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง (กรุงเทพมหานคร: ไม่ปรากฏสถานที่พิมพ์, ๒๕๕๑), หน้า ๖๙.

^{๑๗}เดโซ สวานานนท์, **หลักคำสอนของนักจิตวิทยาคนสำคัญ**, หน้า ๑๓๒.

^{๑๘}เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๐๙.

๓.๒.๒ ลักษณะของความริษยาตามแนวคิดนักจิตวิทยาชาวไทย

๓.๒.๒.๑ เดโช สนวนานนท์ ในฐานะอาจารย์ทางด้านจิตวิทยา ได้กล่าวว่า ความริษยานั้นเป็นโรคจิตอย่างหนึ่งที่ต้องได้รับการบำบัดจากจิตแพทย์ โดยสถาบันการวิจัยเยาวชน (Institute For Juvenile Research) ได้จำแนกปัญหาของเยาวชนออกไปเป็นประเภท ๆ คือ ปัญหาอุปนิสัย ซึ่งได้แก่ อุปนิสัยที่ก่อความรำคาญแก่สังคม เช่น การสบถสาบาน การชกต่อย การขโมย และปัญหาทางกามารมณ์ กับอีกประเภทคือ ปัญหากิจกรรม ซึ่งริษยาจัดอยู่ในปัญหาประเภทนี้ ซึ่งได้แก่ กังวลใจ ปัญหาปมด้อย ริษยา และการฝืนกลางวันเกินปกติ เป็นต้น^{๑๙}

๓.๒.๒.๒ ประสพ รัตนกร กล่าวถึงความเจริญและลักษณะพฤติกรรมของเด็กว่า ลักษณะผิดปกติของเด็ก เช่น การกิน การเลือกอาหารนั้น หนึ่งในสาเหตุที่ทำให้เด็กเกิดความผิดปกติก็คือ ความริษยา ซึ่งลักษณะดังกล่าวเกิดจากสิ่งต่อไปนี้ ๑) ความกลัว มีทั้งกลัวสิ่งภายนอก และกลัวภายในความรู้สึก ๒) ความโกรธ มักมีลักษณะติดตัวหากกระทบอะไรรุนแรงอาจถึงคลัง ๓) การดื้อและขัดขืน มักเกิดจากผู้ใหญ่สร้างความไม่แน่นอน ไม่น่าเชื่อถือ ๔) ความริษยา มักเกิดขึ้นตั้งแต่เด็ก ๆ เนื่องจากมีการกระตุ้นให้เด็กน้อยเนื้อต่ำใจต่าง ๆ ถูกทับบมโดยพ่อแม่ตนเองต่อหน้าเด็ก อื่นหรือครอบครัวอื่น ความพิการทางร่างกายทำให้เกิดปมด้อย เด็กจะรู้สึกพยายามและดุดันได้ง่าย ๆ ๕) การกีดเลื้อย แสดงถึงการหวั่นไหวทางอารมณ์ ต้องแสดงออกเพื่อควบคุมตนเอง ๖) ความผิดปกติของการนอน เกิดจากการนอนน้อย หรือมากเกินไป ๗) การพูดและภาษาพูด มักออกมาในรูปติดอ่าง ๘) เด็กเกเร มีจิตใจเปลี่ยนแปลงเนื่องจากความกดดัน ขาดความยุติธรรม^{๒๐}

๓.๒.๒.๓ ศิริโสภาคย์ บุรพาเดชะ กล่าวถึงอารมณ์ของมนุษย์ที่สำคัญว่ามี ๖ อารมณ์หนึ่งในนั้นคืออารมณ์ริษยา ซึ่งอารมณ์ต่าง ๆ ได้แก่ ๑) อารมณ์กลัว (Fear) ๒) อารมณ์โกรธ (Anger) ๓) อารมณ์ขัน (Humor) ๔) อารมณ์ร้องไห้ (Weeping) ๕) อารมณ์ปฏิเสธ (Affection) หรืออารมณ์ผูกพัน รักใคร่ ๖) อารมณ์ริษยา (Jealousy) ซึ่งขึ้นอยู่กับสภาพสังคม เป็นความรู้สึกไม่ปลอดภัยและกลัวการสูญเสียความรักให้แก่คู่แข่ง การปรากฏของอารมณ์ริษยาจะมีในระดับของสังคมที่เหมาะสม สาเหตุของความริษยาพบมากในเด็กที่มารดามีน้องใหม่ การเปลี่ยนแปลงฐานะในสังคม สาเหตุจากเพศ เช่น สามีหึงหวงภรรยา อารมณ์ริษยาเป็นความปรารถนาในบางสิ่งบางอย่างที่เราไม่มี แต่ผู้อื่นมี เช่น การริษยาเพื่อนบ้านที่ซื้อรถคันใหม่^{๒๑} เป็นต้น

^{๑๙}เดโช สนวนานนท์, จิตวิทยาทั่วไป ฉบับแก้ไข ปรับปรุง เพิ่มเติมใหม่, (กรุงเทพมหานคร: เจริญผล, ๒๕๑๙), หน้า ๒๙๐.

^{๒๐}ประสพ รัตนกร, จิตวิทยาน่ารู้, (กรุงเทพมหานคร: ไทยเทิดธรรม, ๒๕๑๓), หน้า ๑๔๕-๑๔๙.

^{๒๑}ศิริโสภาคย์ บุรพาเดชะ, จิตวิทยาทั่วไป, (กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๒๙), หน้า ๑๖๑-๑๖๖.

๓.๒.๒.๔ ปรีชา วิหคโต และคณะ ได้กล่าวถึงความอิจฉาและริษยาในเด็กวัยรุ่นว่า ความอิจฉานั้นเป็นความรู้สึกใกล้เคียงกับความริษยา แต่ต่างกันตรงที่ความอิจฉาเกิดจากความปรารถนาที่จะได้สิ่งซึ่งคนอื่นมีอยู่แต่ตนเองไม่มี หรือเมื่อเราเห็นผู้อื่นมีสิ่งที่ดีกว่าตนและมีอิทธิพลมากกว่าตน เราจะเกิดความไม่สบายใจและไม่อยากให้เขาดีไปกว่าเรา เช่น เมื่อบิดามารดาซื้อของให้น้อง แต่ตนเองไม่ได้รับของบ้าง จึงเกิดความรู้สึกอิจฉาน้องและทำให้เกิดความรู้สึกว่าบิดามารดาไม่รักตน ความอิจฉาริษยาจึงเป็นภาวะที่ใกล้เคียงกันมาก คนทั่วไปมักเรียกความรู้สึกทั้งสองนี้รวมกันเป็นความอิจฉาริษยา ซึ่งความอิจฉาริษยาที่เกิดในวัยรุ่นอาจเกิดจากความริษยาบุคคลในครอบครัว หรืออิจฉาเพื่อนร่วมชั้นเรียน เป็นต้น

ส่วนความริษยานั้นเป็นภาวะความวิตกอย่างหนึ่งที่รวมความรู้สึกกลัวที่จะเสียความรักให้ผู้อื่น เมื่อเกิดอารมณ์ริษยาขึ้น บุคคลนั้นจะแสดงพฤติกรรมที่รุนแรง ก้าวร้าว และอาจทำร้ายผู้อื่นได้ เช่น วัยรุ่นที่มีความริษยาน้องเนื่องจากบิดามารดาเอาใจใส่น้อง รักน้องมากกว่าตน เมื่อเป็นเช่นนั้นวัยรุ่นผู้นั้นอาจแสดงความก้าวร้าว เช่น แกล้งหรือเตะน้องให้ได้รับความเจ็บปวด เป็นต้น^{๒๒}

๓.๒.๓ ลักษณะของความริษยาตามแนวคิดนักการศาสนา

๓.๒.๓.๑ ท่านดาไล ลามะ ผู้นำทางจิตวิญญาณของชาวทิเบต ได้กล่าวถึงความริษยามีลักษณะดังต่อไปนี้ ความริษยาทำให้มนุษย์เป็นทุกข์และขัดขวางการพัฒนาจิตวิญญาณ หากถูกแสดงออกอย่างก้าวร้าวก็จะทำร้ายผู้อื่น ความริษยาเป็นความรู้สึกด้านลบที่นำกลั้วมาก มันไม่สามารถหยุดยั้งผู้ที่ทำให้รู้สึกริษยาจากการได้สิ่งของเงินทองหรือมีคุณสมบัติมากขึ้นได้ แต่เป็นการสร้างความทุกข์รูปแบบใหม่ให้แก่ตัวเรา และเมื่อมีความริษยามากพอสามารถผลักดันให้ผู้ริษยาทำลายความสำเร็จหรือความรุ่งเรืองของผู้อื่นได้ ซึ่งการกระทำดังกล่าวจะย้อนมาทำร้ายผู้ริษยาในไม่ช้า

ความริษยาเป็นสิ่งที่ไร้สาระ เพราะความผาสุกของสังคมขึ้นอยู่กับทุกคนที่เป็นเจ้าของมัน ถ้ามีคนมั่งคั่งสังคมก็จะได้รับประโยชน์ รวมทั้งตัวผู้ริษยาด้วย ดังนั้นเมื่อเห็นผู้อื่นมั่งคั่งแทนที่จะรู้สึกริษยาเฉยๆ ควรตระหนักว่าความมั่งคั่งของผู้อื่นก็เป็นประโยชน์ต่อตัวผู้ริษยาเช่นกัน ถ้าคนที่ทำให้รู้สึกริษยาเป็นคนที่รัก ควรยินดีกับความสำเร็จของผู้นั้น ถ้าหากผู้ริษยาไม่ได้เคารพคน ๆ นั้น แต่ความสำเร็จของเขาเป็นผลดีต่อสังคมก็ควรที่จะยินดีกับเขา เพราะไม่มีใครที่สามารถทำให้เขาดีรุ่งเรืองได้ด้วยเพียงลำพังตัวคนเดียว จึงต้องอาศัยความพยายามและความสามารถของคนเป็นจำนวนมากจึงจะทำให้เขาดีรุ่งเรืองได้เพราะเขาคอนั้นเป็นหนึ่งในบรรดาผู้มีความสามารถจึงนับเป็นเรื่องที่ดีมาก ถ้าคนที่ร่ำรวยกว่าหรือมีสติปัญญามากกว่าใช้ความสำเร็จทำเพื่อตัวเอง ผู้ริษยาจะได้อะไรจากการริษยาในเมื่อมันคือสิทธิของเขา

^{๒๒}ปรีชา วิหคโต และคณะ, **พฤติกรรมวัยรุ่น**, (เชียงใหม่: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๒๙), หน้า ๑๕๒.

มีความริษยาอีกประเภทหนึ่งที่ดูเหมือนจะเป็นเรื่องสมเหตุสมผลในความคิดของท่านดาไล ลามะ แม้มันจะเป็นความรู้สึกที่เป็นลบก็ตาม นั่นคือ ความริษยาของคู่สมรส เมื่อความไว้วางใจของฝ่ายหนึ่งถูกทรยศโดยอีกฝ่ายหนึ่ง สมมติว่าคนสองคนที่รักกันอย่างแท้จริง ตัดสินใจที่จะอยู่ร่วมกันไว้วางใจกันและกัน มีลูกด้วยกัน แต่แล้วหนึ่งในนั้นกลับมีคนอื่น ทุกคนคงเข้าใจว่าอีกฝ่ายต้องเสียใจ ฝ่ายที่รู้สึกริษยาอาจจะมีส่วนร่วมในความรับผิดชอบกับเรื่องที่เกิดขึ้นด้วยเช่นกัน ชายคนหนึ่งเล่าให้ท่านดาไล ลามะ ฟังถึงสาเหตุที่ทำให้เขาแต่งงาน แต่เขากลับรู้สึกหวาดกลัวต่ออนาคตมากขึ้นเรื่อย ๆ จนกระทั่งค้านกับความคิดที่ว่าพวกเขารู้จักกันดีแล้ว ทั้งที่เขากับภรรยาเริ่มใกล้ชิดกันมากขึ้น รวมทั้งรู้จักกันและกันมากขึ้นด้วย ความเครียดเริ่มก่อตัวระหว่างคนทั้งสอง ในที่สุดฝ่ายภรรยาก็ทิ้งเขาไปอยู่กับชายอื่น ปฏิกริยาของเขาทำให้ท่านลามะแปลกใจ เพราะการที่คนสองคนใช้ชีวิตอยู่ร่วมกันมันเป็นธรรมดาที่พวกเขาจะได้ใกล้ชิดกันมากขึ้น และยิ่งใกล้ชิดกันมากเท่าไรความลับที่มีต่อกันก็จะยิ่งน้อยลงมากเท่านั้น ทำให้พวกเขาสามารถเชื่อมั่นในคู่สมรสของเขาได้อย่างสนิทใจ แล้วมันไม่แปลกหรือที่เขาไม่สามารถไว้วางใจคู่ของตนเองได้ ถ้าฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งไม่เชื่อมั่นในอีกฝ่ายหนึ่งตั้งแต่ต้น มันคงไม่แปลกที่อีกฝ่ายจะมองหาคนอื่นที่ไม่อาจหาพบได้ในบ้านของตนเอง^{๒๓}

๓.๒.๓.๒ หลวงพ่อจรัญ ฐิตธมฺโม ได้กล่าวถึง โทษของความริษยามี ๕ ประการ คือ ๑) เป็นสาเหตุทำให้เกิดการแตกความสามัคคีกัน ๒) เป็นอุปสรรคของการประสานงานที่ดี เพราะมันแต่ไปริษยาผู้อื่น ๓) เป็นเครื่องทำลายขวัญกำลังใจของผู้ปฏิบัติงานร่วมกัน ๔) เป็นการสร้างศัตรูให้แก่ตนเอง ไม่มีเมตตาต่อใคร ๕) ขาดความจริงใจ คนที่ริษยาเขาไม่มีจิตใจตรง ขาดความจริงใจต่อกัน ต่อเพื่อนร่วมงาน ต่อกิจการงานของตน^{๒๔}

๓.๒.๓.๓ พระวิเทศธรรมรังษี (หลวงตาชี) ได้มีกล่าวถึงความริษยาไว้ว่า คนบางคนบางพวกบางเหล่าก็ถูกอุปกิเลสประเภทความริษยาเข้าครองจิตใจ โดยเฉพาะในสังคมปัจจุบันนี้คนส่วนใหญ่ตกเป็นทาสของอุปกิเลสริษยาเข้าครองจิตใจกันมาก คือเห็นคนอื่นได้ดีแล้วตนอยู่ไม่ได้ ไม่มีความพอใจและดีใจในความสำเร็จของบุคคลอื่น คนประเภทนี้มีกันดาษดื่นในสังคมปัจจุบัน พระพุทธองค์ตรัสว่า “อติ โลกนาสิกา – ความริษยายังโลกให้ฉิบหาย” หมายความว่า ความริษยามีฤทธิ์ มีอำนาจสามารถทำลายล้างผลาญมนุษย์ซึ่งอยู่ร่วมกันในสังคมให้ถึงความพินาศฉิบหายได้ คนที่มีความริษยาอย่างแรงกล้าเข้าครอบครองจิตใจ มักจะเป็นคนมีเวรมีกรรม คือ เวลาเห็นคนอื่นได้ดีแล้ว จิตใจมันไม่มีความสุขกลับเป็นความทุกข์ต่าง ๆ นานา คิดหาอุบายทำลายความดีของคนอื่น นี่แสดงให้เห็นว่าความริษยามันเผาผลาญความสุขให้หมดไป บางทีก็ล้างผลาญแม้กระทั่งชีวิตของคนอื่นให้ฉิบหาย

^{๒๓} ดาไล ลามะ, ค.ศ. ๑๙๓๕ – , ๓๖๕ ดาไล ลามะ วัจนะจากใจ, (กรุงเทพมหานคร: พิมพ์ดี, ๒๕๕๓), หน้า ๒๕๔-๒๖๐.

^{๒๔} หลวงพ่อจรัญ ฐิตธมฺโม (พระราชสุทธินาถมณฑล), **กรรมฐานแก้กรรม ลำดับที่ ๑**, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (นนทบุรี: ชารบัวแก้ว, ๒๕๔๑), หน้า ๑๓๓-๑๓๔.

ทำลายสังคมให้ล่มจมฉิบหายด้วย ดังนั้นท่านจึงกล่าวว่า ความริษยายังโลกให้ฉิบหาย โลกในที่นี้หมายถึง คนที่อาศัยอยู่ในโลกนั่นเอง ดังนั้นความริษยาทำลายมนุษย์ที่อาศัยอยู่ในโลกให้ฉิบหาย และยังทำลายหมู่คณะ สังคม ประเทศชาติให้พินาศฉิบหายอีกด้วย ความริษยายังโลกให้ฉิบหาย ธรรมบรรยายนี้ชี้ให้เห็นภัยของความริษยาว่าเป็นตัวเสนียดจัญไร เกิดขึ้นที่ไหน มีในสังคมใด ก็ฉิบหายวอดทุกอย่าง ไม่ต่างอะไรกับไฟประลัยกัลป์ล้างโลก ความริษยาตาร้อนบั่นทอนความเจริญก้าวหน้าของหมู่คณะ สังคม ประเทศชาติอย่างร้ายกาจทีเดียว

ในวงการเศรษฐกิจการเงิน การที่หมู่คณะ สังคม ประเทศชาติ จะมีความเจริญก้าวหน้าได้ต้องอาศัยคนที่อยู่ร่วมกันในสังคมขยันในการทำมาค้าขาย ขยายเศรษฐกิจให้เจริญก้าวหน้าในทุก ๆ ด้าน มีความสมัครสมานสามัคคีกัน แข่งขันกันในการทำมาค้าขาย เมื่อมีใครคนหนึ่งคนใดในหมู่คณะสามารถดำเนินกิจการในด้านเศรษฐกิจประสบผลสำเร็จต่างก็มีความพอใจ ดีใจให้การสนับสนุนเขา เพื่อให้มีกำลังใจในการทำมาค้าขายยิ่ง ๆ ขึ้นไป นี่คือหนทางแห่งความเจริญก้าวหน้าในทางเศรษฐกิจการเงิน แต่ถ้าคนในหมู่คณะ สังคม ประเทศชาติขาดมุกตาจิต คิดตัดรอนบั่นทอนความดีของกันและกัน นั่นคือหนทางแห่งความฉิบหาย ทำลายเศรษฐกิจของหมู่คณะให้พินาศล่มจม แทนที่จะดีใจด้วยช่วยให้กำลังใจสนับสนุน กลับมีความริษยาตาร้อนบั่นทอนความดีของคนด้วยวิธีการต่าง ๆ หมู่คณะหรือสังคมนั้นพลันถึงความฉิบหายทุก ๆ ด้าน เพราะพวกที่มีความริษยาตาไฟมีจิตใจโหดร้าย มุ่งทำลายคนดีและความดีของผู้อื่นจนเป็นนิสัย มนุษย์พวกนี้อยู่ที่ไหนก็ทำลายล้างผลาญที่นั่น ดังนั้นนักปราชญ์เมธีหลายคนจึงได้กล่าวว่า – ความริษยายังโลกให้ฉิบหาย^{๒๕}

๓.๒.๓.๔ ว.วชิรเมธี ได้กล่าวถึงลักษณะของความริษยาไว้ว่า ความริษยา คือ ไฟสุ่มซ่อนที่มีเชื้ออยู่ในใจของเราทุกคนแคว่เวลาให้มีลมร่ำเพยพัดเท่านั้นก็พร้อมที่จะคุโชนขึ้นมาได้อย่างง่ายดาย ในสังคมที่คนใช้เหตุผลน้อยใช้ความเชื่อสูง เชื่อข่าวลือมากกว่าความรู้ ศรัทธาในขุนหลังขมิงเวทย์หมอมากกว่าศรัทธาในวิทยาการ ความริษยาจะมีอำนาจสูง เมื่อเกิดความริษยาขึ้นมาแล้วจะทำร้ายคนที่ริษยาก่อนเป็นคนแรก เรียกว่า “ริษยาเขา คือจุดไฟเผาตัวเอง” คนที่ริษยาผู้อื่นจึงเป็นคนที่ไม่สู้ฉลาดเอาเสียเลย เพราะเขากำลังก่อกองไฟขึ้นมากองหนึ่งด้วยมันสมองสองมือของตัวเอง โดยที่เขา กำลังคิดว่าไฟกองนี้จะเผาคนอื่น แต่แท้ที่จริงไฟกองนี้เผาผู้ก่อมันขึ้นมา ถ้าความเข้มข้นของความริษยามีความรุนแรงไฟก็จะกองใหญ่ ถ้าไม่รุนแรงก็จะเป็นไฟกองเล็ก ๆ แต่ขึ้นชื่อว่า “ไฟ” จะกองใหญ่หรือกองเล็กก็ร้อนและอันตรายทั้งนั้น ในทางพระพุทธศาสนาความริษยาเปรียบเสมือน “โรคร้าย” ที่คอยทำลายชีวิต ใครก็ตามที่ปล่อยให้ความริษยาเข้าครอบงำเท่ากับว่าเขาเริ่มป่วยด้วยโรคร้ายที่เป็นอันตรายต่อชีวิต ส่วนจะป่วยหนักหรือป่วยน้อยขึ้นอยู่กับระดับของความรุนแรงของความริษยา ถ้า

^{๒๕} พระวิเทศธรรมรังสี (หลวงตาซี), “กิเลสครองโลก”, วารสารพ.ส.ส., ราย ๓ เดือน ปีที่ ๔๓ ฉบับที่ ๒๗๐ (มกราคม-มีนาคม ๒๕๕๓): ๑๐-๑๑.

เป็นความริษยาระดับสูงอาจถึงขั้นวิบัติจากคุณงามความดีและความสุขในชีวิตอย่างรวดเร็ว นอกจากนี้ ความริษยา คือ เมล็ดพันธุ์ของความรุนแรงซึ่งแฝงฝังตัวอยู่ในจิตใจของเราทุกคน^{๒๖}

๓.๒.๓.๕ รัมนันทาภิกษุณี ภิกษุณีเจ้าอาวาสวัดทรงธรรมกัลยาณีภิกษุณีอาราม ได้พูดถึงลักษณะของความริษยาและอธิบายว่า เป็นอาการที่เวลาเห็นใครที่ทำได้ดีกว่า มีความสามารถมากกว่า มีความรู้สึกดีขิงเด่น ต้องทำให้เหมือนเขาบ้าง ถ้าคนนี้เขาเขียนงานได้ดี ตนเองจะต้องเขียนให้ดีเหมือนเขาหรือดีกว่า หรือเห็นคนร่ำรวยแล้วอิจฉา จึงต้องทำงานหนักเพื่อให้ได้เงินมากเหมือนเขามันจะกลายเป็นแรงบันดาลใจให้อยากทำสิ่งที่ดีเหมือนเขา ความอิจฉาแบบนี้ก็เป็นความอิจฉาเชิงบวก

ความอิจฉาอีกแบบหนึ่งเป็นพลังเชิงลบ ภาษาบาลีใช้ ริษยา (ริษยา) ความปรารถนาที่จะทำลายเขาเมื่อเห็นเขาดีกว่าหรือสวียกว่า เพราะเมื่อแข่งกับเขาและเอาชนะเขาไม่ได้ เพราะฉะนั้นจะต้องทำลายเขาให้พ้นไป เมื่อเกิดความริษยาแล้วผู้ริษยาจะเห็นหนทางที่จะทำลายเขาต่าง ๆ นานา วิธีหนึ่งคือ เปียดเบียนด้วยวาจา พูดจาตู่ถูกดูแคลน พูดทำลายภาพพจน์ของเขา คำพูดที่เป็นมุสาวาท เหล่านี้ล้วนเป็นอกุศล ความริษยาทำให้ผู้ริษยาไม่สามารถทนฟังคนอื่นสรรเสริญชมเชยคนอื่นได้ ใจจะร้อนเป็นไฟต้องทำให้คนที่ได้รับคำชมว่าสวย สวยน้อยลง ดีก็ด้น้อยลง แต่ผู้ริษยาก็ไม่ได้ทำอะไรที่จะทำให้ตัวเองดีขึ้นสักนิด ตรงกันข้ามกลับนุถุร้ายคนอื่นลงมา เมื่ออยู่ในชุมชน เวลาที่ได้ยินคนอื่นได้รับคำชมผู้ริษยารู้สึกถูกเผาเลนข้างใน ต้องทนทุกข์ด้วยตนเอง ไม่มีใครมาทุกข์ด้วย เวลาที่ถูกตัวริษยาเล่นงานเช่นนี้ เป็นอันตราย จำเป็นต้องพิจารณาและเอาชนะให้ได้

ศัพทบาลีอีกคำหนึ่ง คือคำว่า อาทร เมื่ออยู่ด้วยกันทุกคนต้องเอื้ออาทรต่อกัน เอาใจใส่ซึ่งกันและกัน ถ้าใครคนหนึ่งไม่สบายคุณรู้สึกห่วงใย แสดงออกถึงความเอื้ออาทร เพื่อให้อีกฝ่ายได้รู้ว่ากำลังห่วงใย ให้อาทรกันนั้นมีความสำคัญ พึงหัดสนใจผู้ที่อยู่รอบข้างตนเอง เพื่อเอื้ออาทรต่อโลกได้ต่อไป ความรู้สึกรักและเอื้ออาทรที่มีต่อกันนี้ จะต้องพูดออกมาเป็นคำพูดและแสดงออกในการกระทำด้วย เมื่อมองดูรอบตัวเราด้วยความรู้สึกห่วงใยคนอื่นอย่างลึกซึ้ง ความอิจฉาริษยาจะหายไปเอง ควรใช้พลังเชิงบวกเช่นนี้เหลียวมองดูพี่น้องรอบกายด้วยท่าทีใหม่ ห่วงใยตนเองและพวกพ้อง ถ้าสามารถยอมรับซึ่งกันและกันทั้งข้อดีข้อเด่น ทำให้สามารถอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข^{๒๗}

^{๒๖} ว.วชิรเมธี (นามแฝง), กิเลส MANAGEMENT, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (นนทบุรี: ปราม, ๒๕๕๕), หน้า ๒๔๒-๒๔๗.

^{๒๗} รัมนันทาภิกษุณี, ทุกอย่างอยู่ที่ใจ - Everything begins here in our hearts, (กรุงเทพมหานคร: ส่องศยาม, ๒๕๕๔), หน้า ๑๐๒-๑๑๐.

๓.๓ สาเหตุ อาการ และวิธีแก้ไขความริษยาตามแนวคิดนักจิตวิทยาและนักการศาสนา

สาเหตุของความริษยามีรากเหง้ามาจากความรู้สึกขาดความมั่นคงในจิตใจ รวมถึงขาดความมั่นใจในการดำเนินชีวิต สิ่งที่ตนเองเคยมีเคยได้ถูกเบียดบัง หรือโดนลบลบบาทหลงโดยมีคู่แข่งมาแทนที่ ทำให้มีความรู้สึกถึงความอยุติธรรม มีคำถามในใจว่า ทำไมฉันจึงต้องโดนลบลบบาทหลง เหตุใดผู้อื่นถึงได้สิ่งที่ควรจะเป็นของฉันไป เพื่อความเข้าใจความริษยาอย่างกระจ่างชัด จึงต้องศึกษาสาเหตุ อาการ และวิธีแก้ไขความริษยา ซึ่งผู้วิจัยได้รวบรวมแนวคิดที่ทำการศึกษาออกเป็น ๓ หมวด เช่นเดียวกับการอธิบายลักษณะของริษยา ดังต่อไปนี้

- ๑) สาเหตุ อาการ และวิธีแก้ไขความริษยาตามแนวคิดนักจิตวิทยาตะวันตก
- ๒) สาเหตุ อาการ และวิธีแก้ไขความริษยาตามแนวคิดนักจิตวิทยาชาวไทย
- ๓) สาเหตุ อาการ และวิธีแก้ไขความริษยาตามแนวคิดนักการศาสนา

๓.๓.๑ สาเหตุ อาการและวิธีแก้ไขความริษยาตามแนวคิดนักจิตวิทยาตะวันตก

๓.๓.๑.๑ เอช. กิโนติ (ดร.) นายแพทย์สาขาจิตวิทยาผู้มีชื่อเสียงของสหรัฐอเมริกา ได้กล่าวถึงสาเหตุ อาการ และวิธีแก้ไขความริษยาไว้อย่างน่าสนใจว่า

ต้นเหตุหรือสาเหตุของความริษยาระหว่างพี่น้องมีมาแต่โบราณและสร้างเรื่องน่าสลดใจมากมาย มักเกิดขึ้นจากการที่พ่อแม่รักลูกคนใดคนหนึ่งมากเกินไปนำมาสู่การฆาตกรรม ครั้งแรกที่มีการบันทึกไว้ในคัมภีร์ไบเบิลเล่าถึงการที่เคนวางแผนฆ่าเอเบลซึ่งเป็นน้องชายของเขา โดยมีแรงดลใจให้เคนทำเช่นนั้นเพราะความแข่งขันกันซึ่งก็คือ การริษยานั่นเอง ส่วนอีกเรื่องหนึ่งคือ จาคอบรอดพ้นจากการสังหารจากพี่ชายของตนได้ด้วยการหนีออกจากบ้านไปอาศัยอยู่ในประเทศอื่น และลูกชายหลายคนของจาคอบก็พากันริษยาโจเซฟน้องชายคนเล็ก จึงช่วยกันจับโจเซฟเข้าไปในวังงูแต่กลับเปลี่ยนใจ จับเขาขายไปเป็นทาสให้กับพ่อค้าที่เดินขบวนคาราวานผ่านมาในทะเลทราย จะเห็นได้ว่าเคนฆ่าน้องชายของเขาเพราะริษยาเอเบลน้องชายที่ได้รับของขวัญจากพระเจ้า อิชูพี่ชายริษยาจาคอบ เพราะว่าแม่รักจาคอบมากกว่าเขา และโจเซฟถูกพี่น้องเกลียดชังเพราะพ่อรักโจเซฟมากที่สุด เด็ก ๆ ชอบอ่านนิยายเกี่ยวกับความริษยาและการแก้แค้น ซึ่งการแก้แค้นในนิยายเหล่านั้นประทับใจเด็กที่มีความน้อยเนื้อต่ำใจว่าพ่อแม่ไม่รักซึมเข้าไปในหัวใจ แต่น่าแปลกที่เด็กเหล่านี้จะไม่มีความเห็นอกเห็นใจต่อเด็กที่ตกเป็นเหยื่อของการแก้แค้นเลย^{๒๘}

ดร.กิโนติได้จำแนกอาการของความริษยาแสดงออกมาเป็นคำพูดหรืออาการผิดปกติ หรือมีความประพฤติที่ไม่ดี ได้แก่ ในรูปแบบการฝัน ในกรณีที่เด็กไม่พอใจในน้องชายของเขาและถูกห้ามมิให้แสดงออกมา เขาจะแสดงออกในรูปการเก็บไปฝันว่าผลักรถของน้องตกลงมาจากชั้นลิบ แล้วคนที่ฝันก็อาจตกใจมากจนร้องกรี๊ดออกมาในความฝัน บางทีถึงกับวิ่งไปที่เตียงน้องเพื่อดูให้แน่ใจว่าน้องยัง

^{๒๘}เอช. กิโนติ (ดร.), *เรากับลูก*, หน้า ๑๑๘-๑๓๓.

อยู่ ฝันร้ายอาจเป็นหนทางในการระบายสิ่งที่พี่ไม่กล้าระบายออกมาเป็นคำพูด จะเป็นการดีกว่าถ้าให้เขาระบายความริษยาออกมาเป็นคำพูดหรือแสดงความโกรธออกมา ดีกว่าเขาเก็บไว้ในใจจนเอาไปฝันร้าย

รูปแบบอื่นที่เด็กแสดงความริษยาออกมาในอาการต่าง ๆ เช่น เด็กบางคนระบายความริษยาออกมาในอาการหอบหืดบ่อย ๆ บางคนแสดงออกในรูปของอาการไอและเป็นผื่นขึ้นที่ผิวหนัง บางคนปัสสาวะรดที่นอน บางคนทำลายข้าวของ เช่น ทำจานแตก บางคนกัดเล็บ ดึงผมตัวเองเพื่อชดเชยความต้องการที่เขายากจะกัดหรือดึงผมทำร้ายน้องของเขา หรืออาจแสดงออกมาในรูปของการแข่งขันหรือไม่ยอมแข่งขันเลยก็ได้ นอกจากนี้การทำตัวให้เด่นเป็นที่นิยมในตัวเพื่อนฝูง การเก็บตัว ซ้ำร้าย หรือการทำตัวใจกว้างเป็นแม่น้ำ หรือโถมมากอย่างร้ายกาจ สิ่งเหล่านี้เป็นผลร้ายอันเจ็บปวดจากการแข่งขันในวัยเด็กที่เขาไม่อาจจะเอาชนะได้

เด็กบางคนเมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่จะแสดงออกมาในรูปแบบของการชอบเอาชนะแข่งขันกับรถคันอื่นบนท้องถนน หรือยอมแพ้ไม่ได้ในการเล่นกีฬา บางคนยอมเสียสละทุกอย่างเพื่อพิสูจน์ความเชื่อของตน หรือเมื่อมีการเรียไร้ให้บริจาคเขาจะทุ่มเงินบริจาคมากกว่าฐานะของตน และในทางกลับกันบางคนแสดงออกในรูปแบบของการยอมแพ้ตั้งแต่ยังไม่เริ่มการแข่งขัน หรือการชอบเป็นคนนั่งแถวหลังเวลามีการประชุมหรือสัมมนา บางคนไม่ยอมต่อสู้แม้แต่สิทธิที่ตนพึงมีพึงได้ ดังนั้นการแข่งขันระหว่างพี่น้องท้องเดียวกันจึงมีผลต่อชีวิตมากมายเกินกว่าที่เราจะคาดคิด มันอาจประทับรอยอยู่ในบุคลิกของแต่ละคนและเปลี่ยนนิสัยของแต่ละคนไปได้

นอกจากนี้การกระทำของพ่อแม่หรือผู้ใหญ่ในครอบครัวส่งเสริมความริษยาในเด็กด้วยเช่นกัน ตามภาวะปกติอายุและเพศที่แตกต่างกันอาจเป็นสาเหตุของการริษยากันในระหว่างพี่น้องได้ พี่ชายคนโตถูกริษยาเพราะเขามีสิทธิพิเศษและมีอิสระมากกว่า ลูกคนเล็กถูกริษยาเพราะเขาได้รับการปกป้องมากกว่า ลูกสาวริษยาพี่ชายของเธอเพราะเขามีอวัยวะเพศชายจึงมีอิสระเรื่องเพศมากกว่า พี่ชายริษยาน้องสาวเพราะดูเหมือนน้องสาวได้รับการคุ้มครองจากพ่อแม่และได้รับความสนใจมากกว่า อันตรายเกิดขึ้นเมื่อพ่อแม่ให้สิทธิพิเศษบางอย่างแก่ลูกบางคนเนื่องจากเพศและอายุ อีกประการหนึ่งคือ การที่พ่อแม่มองเห็นคุณค่าของลูกบางคนมากเกินไปเนื่องจากเพศ หน้าตา หรือความฉลาดหรือความสามารถในการเล่นดนตรีหรือในการเข้าสังคม การที่ลูกบางคนมีพรสวรรค์มากกว่าก็อาจทำให้ลูกคนอื่นริษยา แต่การยกย่องความสามารถดังกล่าวนั้นมากเกินไปต่างหากที่ทำให้เกิดการแข่งกันอย่างไม่จบสิ้นในหมู่พี่น้อง

แต่ทั้งนี้มิได้หมายความว่าให้พ่อแม่ปฏิบัติต่อลูกที่ยังเล็กและลูกที่โตแล้วเหมือนกัน ตรงกันข้ามเมื่อลูกคนใดมีอายุมากขึ้น ก็ควรมีสหิทธิพิเศษมากขึ้นและมีความรับผิดชอบมากขึ้น ลูกที่โตแล้วควรได้รับเงินค่าใช้จ่ยมากขึ้น นอนได้ดึกขึ้น หรือออกไปนอกบ้านได้มากขึ้นกว่าลูกคนที่อายุน้อยกว่า สิทธิพิเศษดังกล่าวเราต้องมอบให้เขาอย่างเปิดเผย เพื่อว่าลูกคนเล็กกว่าจะได้ตั้งหน้าตั้งตารอ

จนกว่าตนจะมีอายุมากขึ้น ลูกคนเล็กอาจจะริษยาลูกคนที่โตกว่า เราอาจช่วยเขาได้โดยการแสดงว่าเราเข้าใจความรู้สึกของเขา แต่ไม่ต้องไปอธิบายข้อเท็จจริง เช่น ลูกอยากอยู่ตึก ๆ ไข่ไหมล่ะ หรือ ลูกอยากมีอายุมากกว่านี้ไข่ไหมล่ะ เป็นต้น

พ่อแม่อาจส่งเสริมความริษยาให้มากขึ้นด้วยการบังคับให้ลูกคนหนึ่งเสียสละเพื่ออีกคนหนึ่ง เช่น แม่ซื้อรองเท้าใหม่ให้ลูกไม่ได้เพราะต้องเก็บเงินไปซื้อเสื้อหนาวให้น้อง อันตรายอยู่ตรงที่ลูกคนนั้นจะรู้สึกว่าคุณเอาเปรียบ ถูกแย่ง ไม่เฉพาะแต่สิ่งของเท่านั้น แต่ยังถูกแย่งความรักจากพ่อแม่ด้วย เพราะฉะนั้นความต้องการของลูกคนนั้นควรสนองตอบด้วยความรักและความเข้าใจ^{๒๙}

สำหรับวิธีแก้ไขหรือลดความริษยาในเด็กนั้น ดร.กิโนติ ได้นำเสนอไว้ดังนี้ ในเด็กที่ตัวเล็กมาก ๆ จะแสดงความริษยาออกมาอย่างไร้มารยา เช่น น้องนี้ตายได้ไหม หรือแนะนำให้แม่ส่งน้องขึ้นโรงพยาบาลไปเถอะ หรือให้อ่านหนังสือถึงขยะตึกว่า ส่วนเด็กโตกว่าจะจัดการกับน้องด้วยความริษยาดังทหารต่อต้านผู้รุกราน เขาจะเล่นกับน้องแรง ๆ อย่งไร้ความปรานี อาจผลัก หยิก ทบตีเมื่อมีโอกาสเสมอ ในบางรายความริษยาต่อพี่น้องท้องเดียวกันรุนแรงถึงชีวิตก็มี ผู้เป็นพ่อแม่จะยินยอมให้ลูกคนพี่รังแกน้องสาวหรือน้องชายของตนเองไม่ได้ การทำร้ายอย่างรุนแรงต่อน้องชายหรือน้องสาวจะต้องถูกห้ามในทันที ไม่ว่าจะเป็นการทำร้ายทางกายหรือคำพูด เพราะเป็นผลร้ายต่อทั้งผู้กระทำและถูกกระทำ เราจะต้องปกป้องคุ้มครองร่างกายของลูกคนน้องแต่ในขณะเดียวกันต้องไม่ทำร้ายจิตใจลูกคนพี่

เมื่อพ่อแม่พบว่าลูกคนที่อายุสามขวบกำลังจะรังแกน้องที่เพิ่งเกิด จะต้องห้ามเขาทันที และพูดให้เขารู้ว่าเราเข้าใจในความรู้สึกของเขา เช่น ลูกไม่ชอบน้องไข่ไหม ลูกโกรธน้องไข่ไหม ลองทำให้แม่ดูสิว่าลูกโกรธน้องแค่ไหน แล้วให้แม่เอาตุ๊กตาตัวโตส่งให้เขาเพื่อให้เขาระบายความโกรธกับตุ๊กตาตัวนั้น เขาอาจจะตีกันตุ๊กตาหรือเอานิ้วจิ้มมันย่นตาตุ๊กตา หรือโยนตุ๊กตาลงพื้นแล้วกระโดดขึ้นเหยียบ พ่อแม่ควรดูเฉย ๆ โดยไม่ต้องบอกว่า เขาควรทำอะไร หน้าที่ของพ่อแม่คือ ฝ่าดูด้วยความเป็นกลางวางเฉย แล้วพูดปลอบเขาด้วยความเห็นอกเห็นใจ อย่าไปตกใจกับความรุนแรงที่เขากระทำอย่างทารุณต่อตุ๊กตา ความรู้สึกของเขาได้ระบายออกมาอย่างที่เขารู้สึกจริง ๆ และการกระทำรุนแรงของเขานี้ก็ไม่เกิดอันตรายอย่างใด ให้เขาระบายอารมณ์กับสิ่งไม่มีชีวิตดีกว่าไปทำจริง ๆ กับน้องหรือเก็บเอาไว้ในใจ ตอนนี้อ่านคำพูดของพ่อหรือแม่ควรพูดให้สั้นๆ เข้าใจง่าย เช่น แม่รู้แล้วว่าลูกโกรธมากแค่ไหน หรือ เอาละพอแล้ว แม่รู้แล้ว ทีหลังลูกรู้สึกโกรธน้อง ลูกมาบอกแม่นะจ๊ะ การทำอย่างนี้เป็นการช่วยลดความริษยาของเขาได้ดีกว่าการลงโทษหรือดุด่า

ในทางตรงกันข้ามหากพ่อแม่พบว่าลูกคนพี่กำลังรังแกน้อง เช่น ดึงขาน้องคนเล็ก แล้วแม่แผดเสียงใส่ว่า ลูกจะฆ่าน้องเธอ เดี่ยวขาน้องหัก จะพิการไปตลอดชีวิตนะ แม่บอกทีไหนแล้วว่า

^{๒๙} เอช. กิโนติ (ดร.), **เรากับลูก**, หน้า ๑๒๓-๑๒๕.

ไม่ให้อุ้มน้องออกจากเปล ทีหลังแกห้ามแตะต้องตัวน้องเด็ดขาด จำไว้นะ ซึ่งการพูดกับลูกแบบนี้ไม่ดีเลย และสำหรับการพูดกับลูกที่โตหน่อย แม่สามารถพูดกับลูกตรง ๆ ได้เลย เช่น แม่รู้ว่าลูกไม่ชอบน้อง ลูกไม่อยากรับน้องใช่ไหม ลูกอยากเป็นลูกคนเดียวใช่ไหม ลูกไม่พอใจเวลาแม่เอาใจใส่น้องใช่ไหม ลูกโกรธมากใช่ไหมจึงแอบหยิกน้อง แม่ยอมให้ลูกรังแกน้องไม่ได้ แต่ถ้าเวลาลูกเหงาให้มาบอกแม่นะ หรือถ้าลูกรู้สึกว่าลูกทอดทิ้งให้มาบอกแม่ แม่จะได้หาเวลาอยู่กับลูกให้มากขึ้น ลูกจะได้ไม่เหงา

นอกจากนี้ ดร.กิโนติได้บอกวิธีการปฏิบัติในการให้ความรักต่อลูก โดยการให้ความรักต่อลูกจะปฏิบัติต่อเขาให้เหมือน ๆ กันหรือปฏิบัติต่อแต่ละคนแบบเฉพาะตัว พ่อแม่ที่ต้องการให้ความยุติธรรมต่อลูกทุกคนอย่างมากที่สุด ผลสุดท้ายจะสร้างความรู้สึกไม่พอใจให้ลูกทุกคน ไม่มีอะไรจะเป็นผลร้ายในภายหลังได้มากกว่าการให้ความยุติธรรมเท่า ๆ กันเหมือนเอาดาบขึ้นมาวัด เมื่อแม่ไม่อาจให้ลูกแอปเปิลที่โตกว่าแก่ลูกคนใดได้ หรือไม่อาจกอดลูกคนใดให้แน่นกว่าคนอื่นได้ ชีวิตของผู้เป็นแม่ก็จำเป็นต้องอดทน พ่อแม่ต้องระวังเรื่องนี้ตลอดเวลาเพราะจะเกิดความรู้สึกโกรธและเหนื่อยใจ ลูก ๆ ไม่ได้ต้องการความรักที่เท่ากันหมด แต่เขาต้องการให้พ่อแม่รักเขาแบบเฉพาะตัว ไม่เหมือนกับที่รักลูกคนอื่น ๆ สิ่งที่เขาต้องการจริง ๆ คือ คุณภาพไม่ใช่ความเท่าเทียมกันทางปริมาณ

เป็นความจริงที่พ่อแม่ไม่สามารถรักลูกทุกคนได้ในแบบเดียวกันหรือเหมือน ๆ กัน และไม่จำเป็นต้องสร้างว่ารักพวกเขาเหมือนกัน พ่อแม่ผู้ปกครองควรรักลูกหรือหลานแต่ละคนเฉพาะตัวไป พ่อแม่ไม่จำเป็นต้องปิดบัง ยิ่งระวังเรื่องการเลือกที่รักมักที่ชังมากเท่าไร ลูก ๆ ยิ่งมีความรู้สึกไวต่อเรื่องนี้มากยิ่งขึ้นเท่านั้น พ่อเราทำอะไรไม่เท่าเทียมกันสักนิด เขาจะสามารถต่อว่าพ่อแม่ได้ทันที จะเป็นเพราะความเขลาของพ่อแม่ผู้ปกครองหรือทำไปโดยไม่ตั้งใจก็ตาม ผลปรากฏว่า การที่กลัวลูกจะกล่าวหาว่ารักไม่ยุติธรรม ดังนั้นขอให้พ่อแม่ผู้ปกครองทุกคนควรรักลูกหรือหลานหรือเด็กภายใต้ปกครองในแบบเฉพาะตัวของเด็กแต่ละคน ไม่จำเป็นต้องเน้นเรื่องความยุติธรรมหรือทำต่อเขาให้เหมือนกันหมด เวลาที่อยู่กับลูกหรือเด็กคนใด ขอให้ปฏิบัติต่อเขาเหมือนว่าเขาเป็นลูกหรือเด็กคนเดียวของเรา อย่ามัวแต่พูดถึงแต่ลูกคนอื่นในช่วงเวลานั้น ควรทุ่มเทให้กับเขาคนเดียว^{๓๐}

๓.๓.๑.๒ โรเบิร์ต บริงเกิล (ดร.) แห่งมหาวิทยาลัยเพอร์ดู ในรัฐอินเดียนาโพลิส ได้กล่าวถึงอาการของความริษยาในคู่รักว่า ความริษยาก็เหมือนกับความอิจฉา มันสามารถทำให้ผู้นั้นเต็มไปด้วยความสงสัยในตัวเอง ถ้าไม่จัดการอะไรกับมันในทันทีหรือถ้าเกิดความรู้สึกว่าใครบางคนหรืออะไรบางอย่างกำลังขโมยความรักหรือพาคนรักของเขาไป ขอให้เขาคิดว่า ความรู้สึกนั้นมีเหตุผลหรือไม่ บางทีความริษยาอาจเกิดจากปัญหาที่ผู้นั้นกำลังเผชิญอยู่ในด้านอื่นของชีวิตก็เป็นได้

เมื่อแน่ใจว่าความริษยามีเหตุผล ก็จงจัดการกับมันอย่างเหมาะสม อย่าทำสิ่งที่ทำให้รู้สึกเสียใจหรือทำลายความนับถือที่คู่ของเขามีต่อเขา อีกวิธีหนึ่งที่จะจัดการกับความริษยา คือ

^{๓๐} เอช. กิโนติ (ดร.), **เรากับลูก**, หน้า ๑๒๙-๑๓๓.

การพูดถึงความรู้สึกนั้นกับเพื่อนหรือญาติที่ไว้วางใจได้ว่าจะเก็บเรื่องที่พูดคุยกันไว้เป็นความลับ ผู้ริษยาสามารถแสดงความโกรธ ความขุ่นข้องหมองใจให้ญาติหรือเพื่อนสนิทฟัง ทำให้รู้สึกโล่งใจได้ว่ามีคนคอยรับฟังและอยู่เคียงข้าง เมื่อสามารถหาสาเหตุที่แท้จริงของความรู้สึกได้แล้ว ควรพัฒนาวิธีการที่สร้างสรรค์และแสดงให้คู่ของเขานั้นเห็นว่าเขาเป็นผู้ที่ควรค่าแก่การถูกรัก^{๓๑}

๓.๓.๒ สาเหตุ อาการและวิธีแก้ไขความริษยาตามแนวคิดนักจิตวิทยาชาวไทย

๓.๓.๒.๑ นพ.วิทยา นาควัชระ (ศ. ดร.) ได้กล่าวถึงสาเหตุของความริษยาแข่งขันกันในกลุ่มพี่น้องว่า เมื่อพ่อแม่มีลูกอยากให้ลูก ๆ รักกัน แต่ในกลุ่มลูก ๆ มีความริษยาอยู่แล้วตลอดเวลาตั้งแต่เด็ก ๆ ถ้าพ่อแม่แสดงตัวไม่ถูกต้องเหมาะสม จะยิ่งทำให้ความริษยาในกลุ่มพี่น้องรุนแรงมากขึ้น จนอาจถึงขั้นทำลายทำร้ายกันได้ ภาษาทางจิตเวชเรียกความริษยาในกลุ่มพี่น้องนี้ว่า Sibling Rivalry ซึ่งเป็นความรู้สึกแข่งขัน เป็นคู่แข่งซึ่งกันและกันในหมู่พี่น้องพ่อแม่เดียวกัน ทั้งในระดับจิตสำนึกและจิตใต้สำนึก เพราะต้องการความรักความสนใจจากพ่อแม่ ยิ่งเวลารู้สึกว่าพ่อแม่หันไปรักใคร่มากกว่าตนความรู้สึกนี้จะรุนแรงมากขึ้น ลูก ๆ จะสงสัยอยู่เสมอว่าพ่อแม่จะรักใคร่มากกว่ากัน เวลาเห็นพ่อแม่สนใจใครมากกว่าจะรู้สึกเหมือนสูญเสียสิ่งรัก บางรายเศร้าเสียใจ คุมแค้น โกรธ ตำหนิตัวเอง ตำหนิพ่อแม่ ตำหนิพี่น้องที่พ่อแม่รักมากกว่า เป็นเพราะในวัยเด็กเล็ก ๆ ลูกจะคิดว่าพ่อแม่คือชีวิตของลูก คือศูนย์กลางตัวเขา เขาจะทำอะไรก็นึกถึงพ่อแม่ (โดยเฉพาะแม่) อยากให้มีส่วนร่วมด้วยเสมอ ๆ และพ่อแม่ก็เป็นทุกอย่างในชีวิตเขาเมื่อตอนเขายังเล็กได้จริง ๆ

เมื่อแม่มีน้องคนอื่น ๆ ออกมา เขาก็เริ่มสงสัยว่าตัวเขายังเป็นที่รักของพ่อแม่อย่างเดิมหรือเปล่า ยิ่งถ้าหากพ่อแม่แสดงความรักหรือสนใจลูกคนอื่นให้เห็น เขาก็ยิ่งสงสัยระแวงมากขึ้น เกิดความรู้สึกแข่งขันกับพี่น้องเหล่านั้น เพราะอยากให้พ่อแม่กลับมารักเขาอย่างเดิม ซึ่งก็ไม่เหมือนเดิม เพราะพ่อแม่มีลูกหลายคนต้องกระจายความรักความสนใจไปหาลูกคนอื่น ๆ ด้วย โอกาสจะให้ความรักความสนใจเหมือนตอนที่เขาลึก ๆ คนเดียวก็ไม่มีอีกแล้ว เขาจึงรู้สึกห妒 หึง หึง โกรธ แข่งขันยิ่งขึ้น หรือตำหนิตัวเอง พ่อแม่และพี่น้องคนอื่น ๆ ไปด้วย

พ่อแม่ที่มีลูกหลายคนยังไม่มีโอกาสกระจายการแสดงความรักลูกอย่างเหมาะสมและพอเพียงได้ ลูก ๆ จะยิ่งรู้สึกขาดความรักและความสนใจมากยิ่งขึ้น ยิ่งในครอบครัวที่พ่อแม่แสดงความรักลูกแบบประชดประชนหรือก้าวร้าว จับผิดลูก ให้ลูกแข่งขันกันเองมาก ๆ เช่น การแสดงความสนใจน้องสุดท้อง หรือลูก ๆ บางคน ให้ลูกคนอื่น ๆ เห็นได้ชัดเพราะอยากให้เขาเอาใจพ่อแม่ หรือเพราะเกลียดลูกบางคน จะยิ่งทำให้ความรู้สึกแข่งขัน ชิงดีชิงเด่นในกลุ่มพี่น้องมีมากขึ้นเป็นทวีคูณ จะไม่ยอมออมขอมกัน ทะเลาะกันมากขึ้น

^{๓๑}โรเบิร์ต บริงเกิล (ดร.), *เติมความเชื่อมั่นและกำลังใจให้เต็มร้อย*, แปลและเรียบเรียงโดย นันทพล (นามแฝง), หน้า ๑๔๐-๑๔๑.

ลูก ๆ จะหาทางออกด้วยการแสวงหาความรักและความสนใจจากสังคมอื่น ๆ เช่น อาจจะไปเรียนเก่ง ทำงานเก่ง มีมนุษยสัมพันธ์ดี มีเพื่อนมาก เอาใจเพื่อน ๆ เก่ง เอาใจทุกคนที่เข้าใกล้ได้ดี บางคนอาจแสดงอาการเรียกร้องความรัก ความสนใจในทางติดลบ เช่น เกเร ก้าวร้าว เป็นอันตรายต่อต้านระเบียบสังคม ต่อต้านสังคม ติดยาเสพติด ติดเหล้า ดังนั้นพ่อแม่ที่มีลูกหลายคนนี้น่าลำบากใจวางตัวยาก ลูก ๆ ก็ลำบากใจที่มีพี่น้องหลายคน และอยากเป็นที่รักของพ่อแม่เหมือนเดิมหรือมากที่สุด เมื่อไม่ได้ก็ทุกข์ใจ มีบุคลิกพฤติกรรมเบี่ยงเบนไปต่าง ๆ นานา มี

วิธีการแก้ไขความริษยา ก็คือ ต้องช่วยพัฒนาความรู้สึกที่ไม่เหมาะสมนั้นให้มีคุณภาพมากขึ้น โดยใช้วิธีการจิตบำบัด ใครที่เป็นพ่อแม่ที่มีลูกหลายคนอยู่ขณะนี้ จงยอมรับเถิดว่า ลูก ๆ จะแข่งขันกันเพื่อเป็นที่รักของพ่อแม่ พ่อแม่อย่าไปใส่ไฟริษยาแข่งขันกันให้มากขึ้นด้วยค่านิยมเก่า ๆ หรือด้วยความไม่รู้ แต่ต้องหาวิธีลดไฟริษยาในใจของลูก ๆ เหล่านั้นให้ได้ ลูก ๆ จึงจะลดความริษยาตนเองลง ลดความทุกข์ทางใจลง เติบโตเป็นคนปกติและมีคุณค่าแก่สังคมต่อไป พ่อแม่คงตอบตัวเองได้แล้วว่า ยากไหมกับการเป็นพ่อแม่ของลูกหลายคน ถ้าเป็นในระดับจิตสำนึกก็คงปฏิเสธว่าไม่มีหรือพ่อแม่รักลูกเท่ากันทุกคน และพี่น้องไม่ริษยาตนเองหรือ แต่จิตใต้สำนึกเล่า มันจะโผล่มาเรื่อย ๆ และพ่อแม่จะพบคำตอบและรสชาติของความทุกข์เหล่านั้นได้ดี^{๓๒}

นอกจากนี้ นพ.วิทยา นาควัชร ยังกล่าวถึงวิธีการแก้ไขเมื่อรู้สึกริษยาไว้เพิ่มเติมว่า วิธีลดความริษยา ขอให้มองความดีของคนที่เราริษยานั้นสักหนึ่งอย่าง และจงน้อมคารวะในใจต่อความดีหรือความเก่งกว่าส่วนนั้นของเขาที่ทำให้เขามีความเด่นกว่าตัวเรา แล้วจงเลียนแบบอย่างเขาอย่างเจียม ๆ โดยใจยังรู้สึกดีต่อเขา เราจะกลายเป็นคนเด่นคนเก่งมากขึ้นโดยที่ไม่มีใจริษยาเขา เพราะเราสำนึกอยู่ลึก ๆ ในใจว่าเราต้องการเลียนแบบอย่างเขา กลับกลายเป็นบุญคุณด้วยซ้ำไป ข้อเสนอแนะนี้คงใช้ได้กับผู้ที่ริษยาที่ยังไม่ลงลึกถึงขั้นสันดานดิบ ส่วนพวกที่ริษยาลงลึกถึงขั้นสันดานดิบ คือ ริษยาแล้วมีความโหดร้าย ขอให้คิดเสียว่า ไม่พบกันเลยจะดีกว่า^{๓๓}

๓.๓.๒.๒ นวลศิริ เปาโรหิตย์ (ดร.) อาจารย์ประจำภาควิชาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยรามคำแหง ได้พูดถึงสาเหตุ อาการ และวิธีแก้ไขความริษยาของเด็กเล็กดังนี้

สาเหตุของความริษยานั้นเกิดจากธรรมชาติของเด็ก เมื่อลูกคนโตรู้ว่าคุณแม่จะมีน้องคนใหม่มักจะมีปฏิกิริยาต่าง ๆ นานา แม้ว่าทางฝ่ายคุณพ่อคุณแม่จะเตรียมตัวเตรียมใจให้ยอมรับสมาชิกใหม่นานเท่าใดก็ตาม เมื่อเวลาคุณแม่อุ้มน้องคนใหม่เดินเข้ามาในบ้าน ลูกคนโตจะรู้สึกว่าเขาไม่ใช่พระเอกหรือนางเอกของบ้านอีกต่อไป การที่ลูกคนโตมีความรู้สึกว่าเขาถูกปลดออกจากตำแหน่งคนสำคัญ หรือแม้แต่ความรู้สึกว่าสมาชิกหรือน้องใหม่ที่มาเพิ่มขึ้นคงจะมาแย่งความรักของพ่อแม่ไป

^{๓๒}วิทยา นาควัชร (ศ.ดร.นพ.), **คนจิตป่วย**, (กรุงเทพมหานคร: อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง, ๒๕๕๕), หน้า ๑๑๙-๑๒๒.

^{๓๓}วิทยา นาควัชร (ศ.ดร.นพ.), **น้ำใจไมตรี**, (กรุงเทพมหานคร: ทีพี พรินท์, ๒๕๕๕), หน้า ๔๐-๔๑.

จากเขา ความรู้สึกของเด็ก ๆ เหล่านี้แม้จะไม่จริงในความคิดของพ่อแม่ เพราะพ่อแม่คิดว่าอย่างไรเสีย ก็รักลูกให้เท่ากัน แต่ในความรู้สึกของเด็กแล้วจะจริงจิงมาก ดังนั้นไม่ว่าพ่อแม่จะพยายามอธิบาย จนปากเปียกปากแฉะก็ตาม ลูกคนโตก็ยังอาจจะรู้สึกริษยาน้องอยู่อย่างเดิม และดูเหมือนว่า ยิ่งคุณพยายามเท่าไร ลูกก็จะไม่เข้าใจ อยากให้พ่อแม่รักเขาคนเดียวและไม่พร้อมที่จะแบ่งปันความรักไปให้น้องเล็กที่มาใหม่

การที่เด็กอยากให้พ่อแม่รักเขาคนเดียว โดยที่เขาแสดงอาการโกรธแค้นเพราะความริษยาที่เห็นพ่อแม่ไปเอาอกเอาใจกับสมาชิกอื่นที่ดูเหมือนเป็นคู่แข่งของเขานั้นถือว่าไม่ผิด ในบางครั้ง ความรู้สึกโกรธแค้นเมื่อเห็นคนที่เคยรักเรา หันความสนใจไปรักคนอื่นหรือเพียงแบ่งปันความรักไปให้แก่ผู้อื่นก็ยังเป็นสิ่งที่คู่สมรสบางคนทนแทบไม่ได้ ยิ่งกว่าเด็กที่มีน้องใหม่ก็มี แต่คำว่าไม่ผิดในที่นี้ก็มีได้หมายความว่า เป็นสิ่งดี แต่เป็นความรู้สึกธรรมชาติที่เกิดกับมนุษย์มากมาย ซึ่งความรู้สึกริษยานี้ อาจนำไปสู่พฤติกรรมก้าวร้าวอื่น ดังนั้นคุณพ่อคุณแม่ทุกคนจึงต้องรู้จักวิธีแก้ไข

วิธีแก้ไขความริษยาของเด็ก อาจทำได้หลายวิธี เช่น

๑) เมื่อรู้ว่าจะมีสมาชิกใหม่ในครอบครัว พ่อแม่ควรจะมีการเตรียมตัวพี่หรือลูกคนโต ให้อยอมรับในตัวน้องเสียตั้งแต่ก่อนน้องเกิด ให้เด็กมีความรู้สึกว่าน้องเป็นส่วนหนึ่งของครอบครัว ไม่ใช่คนแปลกหน้าที่จะมาแย่งความรักของพ่อแม่ไปจากเขา บอกให้เขารู้ว่าคุณอยากให้เขาช่วยในการดูแลน้องบ้าง โดยเน้นในความสำเร็จของตัวเองเสมอ เพื่อไม่ให้เขาคิดว่าเขาหมดความสำคัญจากครอบครัว

๒) เมื่อญาติพี่น้องพากันมาเยี่ยมลูกคนใหม่ พยายามดึงความสนใจแยกให้มาที่ลูกคนโตด้วยเช่นกัน ให้เขาได้พูดได้แสดงออกบ้าง แม้ว่าการกระทำบางอย่างของเขาอาจเป็นลักษณะของการคุ้ยแ้วอดก็ช่างเขา อย่าเคร่งครัดกับเขามากนัก เพราะลูกก็ยังเป็นมนุษย์ที่มีกิเลสอยู่ เช่นเดียวกับพ่อแม่เหมือนกัน

๓) เด็ก ๆ ทุกคนมีความเป็นเอกลักษณ์ เด็ก ๆ มีบางสิ่งที่ตัวเขาจะภูมิใจได้ พยายามสั่งสอนลูกอยู่เสมอตั้งแต่เขายังเล็กว่า เราจะไม่เปรียบเทียบเขากับพี่หรือน้อง เพราะทุกคนมีความเด่นบางอย่างในตนเอง การทำให้เขาภาคภูมิใจในสิ่งที่เขามี จะช่วยลดการแข่งขันหรือความริษยาในจิตใจของเด็กลงไปได้ ซึ่งวิธีการที่จะทำให้เด็กรู้สึกภูมิใจในตัวเองก็คือ พ่อแม่ต้องพยายามหาความเด่นในตัวลูกแต่ละคน โดยการสังเกตพูดคุยกับเขาตัวต่อตัว หรือทำกิจกรรมร่วมกันบ่อย ๆ และให้เวลาอย่างเพียงพอกับลูกแต่ละคน การให้เวลาลูกแต่ละคนจะทำให้พ่อแม่เข้าใจว่า ลูกคนหนึ่งอาจจะเรียนเก่ง แต่อีกคนอาจเล่นกีฬาเก่ง หรืออีกคนอาจพูดเก่ง ความเก่งของเด็กจะไม่เหมือนกัน โปรดอย่าเปรียบเทียบเรื่องเดียวกันกับลูก ๆ ทุกคน เพราะลูกแต่ละคนเปรียบเสมือนดอกไม้แต่ละชนิด เปรียบเทียบกันไม่ได้

๔) เมื่อลูก ๆ ทะเลาะกัน อย่าพยายามทำตัวเป็นผู้พิพากษาตัดสินหาคนผิด และให้รางวัลคนถูก เพราะบ่อยครั้งพ่อแม่ผู้ปกครองจะตัดสินผิดและเด็กดีในสายตาของผู้ใหญ่ บางครั้งก็

ไม่ได้ดีจริง เด็กบางคนใช้ความเจ้าเล่ห์เพทุบายของตนทำให้พี่หรือน้องของตนดูเป็นคนผิด หรือถูกมองเป็นผู้ร้ายในสายตาของพ่อแม่ได้เสมอ ดังนั้นเมื่อได้ยินลูกทะเลาะกันวิธีที่ดีที่สุดคือ แยกเด็กไว้คนละห้องหรือคนละมุมห้อง บอกเด็กว่า ถ้ายังเล่นกันดี ๆ ไม่ได้ ก็ต้องแยกกันเล่น แต่ถ้าเขาอยากเล่นด้วยกัน เขาจะต้องไม่ทะเลาะกัน พ่อแม่ผู้ปกครองจึงจะยอมให้เขาเล่นด้วยกัน วิธีการแยกเด็กออกจากกันนี้ได้ผลมากกว่าการกรีดร้องส่งเสียงดังโวยวายต่อว่าของพ่อแม่ หรือการลงโทษลูก

๕) พ่อแม่พยายามหาวิธีการลูกเล่นกันโดยไม่ตีกันหรือทะเลาะกัน โดยสัญญาว่าจะให้รางวัลถ้าทั้งคู่ทำได้ หรือไม่ให้รางวัลเลยทั้งคู่ หากฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งเริ่มทะเลาะกัน เช่น พ่อแม่อาจบอกว่า ถ้าเล่นกันแล้วไม่ทะเลาะกันเลยตลอดวัน ตอนเย็นเราจะพาไปเที่ยวกัน (รางวัลอาจพาไปเล่นกีฬา เดินเล่น หรือทานอาหารนอกบ้าน ฯลฯ) แต่ถ้าเขาทะเลาะกัน ไม่ว่าใครผิดก็ตามทั้งสองฝ่ายจะไม่ได้รางวัลอะไรเลย หรือเป็นการฝึกให้เด็ก ๆ เรียนรู้วิธีในการอยู่ร่วมกันโดยสันติสุข และมีจุดหมายอย่างเดียวกันให้ได้

อย่างไรก็ตามหากพ่อแม่ผู้ปกครองลองวิธีการเหล่านี้แล้วยังไม่ได้ผล ก็ขอให้อดทน เพราะความรักและความเข้าใจเป็นสิ่งที่ไม่สามารถบังคับให้เกิดได้ จึงต้องใช้เวลากับเด็ก โดยเฉพาะลูกคนโตมีนิสัยริษยาน้อง เขาอาจจะต้องการเวลาในการปรับตัวปรับใจเพื่อให้ยอมรับสภาพความเป็นจริงใหม่ ๆ ของชีวิต การริษยาน้องเป็นสิ่งที่ธรรมดาที่อาจเกิดขึ้นได้กับเด็กทุกคน แต่ถ้าพ่อแม่ผู้ปกครองปฏิบัติต่อเขาอย่างสม่ำเสมอด้วยความรักและความเข้าใจ เขาก็จะก้าวผ่านระยะนี้ไปได้เองในที่สุด^{๓๔}

๓.๓.๒.๓ เมทินี เทียมแพ่งพันธ์ (พญ.) คุณหมอประจำแผนกกุมารแพทย์และจิตแพทย์เด็กและวัยรุ่น โรงพยาบาลเวชธานี ได้กล่าวถึงสาเหตุ อาการ และวิธีแก้ไขความริษยาในเด็กเล็กไว้ดังนี้ ความริษยาสามารถเกิดขึ้นตามธรรมชาติได้ไม่ว่าเด็กจะอยู่ในวัยใดก็ตาม ความแรงของอาการริษยาจะมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับลักษณะนิสัยเฉพาะของเด็กแต่ละคนที่ติดตัวมาตั้งแต่เกิด ลำดับของการเกิดเป็นลูกคนที่เท่าไร การเลี้ยงดูของพ่อแม่ เช่น ลูกคนแรกมักได้รับความสนใจจากพ่อแม่ โดยเด็กรู้สึกเป็นศูนย์กลางของทุกอย่าง สาเหตุของการเกิดความริษยาเพราะทุกคนให้ความรักความสนใจและของเล่นทั้งหมดแก่เขา แต่เมื่ออยู่ดี ๆ มีใครอีกคนที่ไม่เคยเห็น ไม่รู้จักโผล่มา และทุกคนเปลี่ยนไปจนเด็กรู้สึกว่าตนเองไม่ใช่ศูนย์กลางอีกต่อไป และเริ่มรู้สึกว่าคนที่มาใหม่กำลังแย่งความรักแย่งสิ่งของทุกอย่างไป เด็กรู้สึกหงุดหงิด คับแค้นใจ เสียใจและโกรธเด็กที่มาใหม่มาก พยายามหาโอกาสแค้นซึ่งบางครั้งทำไปโดยไม่รู้ตัว

ในเด็กฝาแฝดแม้จะเกิดในครอบครัวพ่อแม่เดียวกัน สิ่งแวดล้อมเหมือนกัน แต่เพราะมีนิสัยติดตัวมาตั้งแต่เกิดเฉพาะตัวแตกต่างกัน ทำให้มีอารมณ์ความรู้สึกริษยาอีกและกัน มากน้อยต่างกันด้วย ถ้าพ่อแม่ไม่รู้วิธีหยุดยั้งหรือไม่เข้าใจเด็ก ก็จะทำให้เด็กเกิดความรู้สึกริษยารุนแรงมากขึ้น

^{๓๔} นวลศิริ เปาโรหิตย์ (ดร.), “เด็กขี้อิจฉา”, คอลัมน์แนะแนวเพื่อชีวิต, วารสารแนะแนว, ปีที่ ๒๘ ฉบับที่ ๑๕๐ (ธันวาคม ๒๕๓๖ - มกราคม ๒๕๓๗): ๔๕-๔๗.

เรื่อย ๆ จนกลายเป็นคนก้าวร้าว เกิดเป็นปัญหาในครอบครัว พี่น้องจะต้องแข่งขันกันอยู่เสมอ มีการแย่งชิงความรักนำไปสู่ความโกรธเกลียด ไม่รักกัน ซึ่งมีผลต่อพฤติกรรมและสุขภาพจิตของเด็กทุกคนในครอบครัวต่อไปภายภาคหน้า

ความริษยา มีผลร้ายกว่าที่คาดคิด ถ้าพ่อแม่ไม่เข้าใจและคิดหาวิธีในการป้องกันแก้ไขแล้ว ความรู้สึกริษยาจะพัฒนาไปเป็นความโกรธเกลียด ก้าวร้าวที่ฝังลึกมากขึ้นเรื่อย ๆ ความริษยาจะฝังลึกในจิตใต้สำนึกและนำไปสู่พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมเมื่อเขาโตขึ้น เช่น ทำให้ผู้อื่นรำคาญ หรือทำให้ผู้อื่นรู้สึกอับอาย เสียหาย เจ็บปวด โดยมาจากการแกล้ง ล้อเลียน หัวเราะเยาะ ทำร้าย เช่น ถ้าแม่ลำเอียงรักลูกไม่เท่ากัน เมื่อโตขึ้นเด็กอาจจะมียั่วยุนี้ ในเด็กผู้หญิงที่รู้สึกแม่ไม่ยุติธรรม จะโตมาเป็นผู้หญิงที่เกลียดผู้หญิงด้วยตัวเอง นำไปสู่ปัญหากับผู้บังคับบัญชางานที่เป็นผู้หญิง เพราะมีความรู้สึกต่อต้านคำสั่งแม่ในขณะเดียวกันจะแข่งขันกับเพื่อนร่วมงานตลอดเวลาโดยไม่รู้ตัว เพื่อเรียกร้องความสนใจจากเจ้านายระดับสูง ถ้าเจ้านายไม่สนใจจะโกรธแค้นเจ้านายอย่างรุนแรงและรู้สึกว่าจะไม่ได้รับความเป็นธรรมจากสังคม ส่วนเด็กผู้ชายจะโตมาเป็นผู้ชายที่เกลียดเพศแม่ จึงชอบทำร้ายทำอนาจารผู้หญิงโดยคิดว่าเป็นความผิดของผู้หญิง เพราะทำตัวไม่ดี ไม่น่ารักเอง ไม่ใช่ความผิดของเขาเลย

ประโยชน์ของความริษยา ความริษยาไม่ได้มีแต่โทษไปเสียทั้งหมด ถ้าพ่อแม่สามารถแก้ไขและทำความเข้าใจกับความริษยาของเด็ก ๆ ได้จะก่อให้เกิดประโยชน์ คือ ผู้ริษยาสามารถเข้าใจความคิดคนอื่นได้ เขารู้จักการเรียนรู้วิธีการแก้ไขปัญหาวัยการเจรจาต่อรอง การประนีประนอมกัน เช่น ถ้าปัญหาคนสองคนอยากได้สิ่งเดียวกัน ควรทำอย่างไร นอกจากนี้ความริษยายังทำให้รู้จักการควบคุมอารมณ์และความก้าวร้าว ทุกคนมีสิทธิ์โกรธได้โดยไม่ทำร้ายตนเอง คนอื่น และข้าวของ

สิ่งที่สำคัญที่สุดในการป้องกันและแก้ไขความริษยานั้น คือ ทักษะคติในการเลี้ยงดูของพ่อแม่และนิสัยของเด็ก เป็นสาเหตุที่ทำให้ระดับความริษยาของเด็กแต่ละคนแตกต่างกัน ซึ่งลักษณะเฉพาะตนของเด็กตั้งแต่เกิดมีลักษณะความต้องการ (Need) ที่ต่างกัน สามารถแบ่งเด็กเป็น ๔ ประเภทได้ดังนี้ ๑) เด็กเลี้ยงง่าย เป็นเด็กอารมณ์ดี มองโลกในแง่ดี ปรับตัวง่าย มีความสุข จึงเลี้ยงง่าย ไม่ค่อยเรียกร้องมากนัก มีประมาณ ๔๐% ๒) เด็กเลี้ยงยาก มักใจร้อนขี้หงุดหงิด ฉุนเฉียว เอาแต่ใจ ตื้อต่อต้าน ใครอยู่ใกล้ ๆ จะไม่มีความสุข เด็กพวกนี้มักเรียกร้องสูง ไม่ไว้วางใจใครง่าย ๆ ไม่ไว้วางใจว่าพ่อแม่รักตนและต้องการเป็นคนพิเศษสุดของพ่อแม่ พบประมาณ ๑๐% ๓) เด็กที่ต้องใช้เวลาในการอุ่นเครื่องหรือปรับตัวระยะหนึ่งก่อนจะเข้าใจหรือยอมปฏิบัติตามคำสั่งหรือกฎของสังคม พบประมาณ ๑๕% และ ๔) เด็กที่ไม่สามารถจัดเข้ากลุ่มไหนได้ มีประมาณ ๓๕%

เด็กเลี้ยงง่าย (Easy) มักมีอารมณ์ดี ยิ้มหัวเราะง่าย พ่อแม่จะรู้สึกสบายใจที่ได้อยู่ใกล้ ไม่เหนียว ไม่เบื่อ ทำให้พ่อแม่รักเป็นพิเศษ ส่วนเด็กที่เลี้ยงยากจะขี้หงุดหงิด ขี้โกรธ ขี้ฉวน ทำให้คนอยู่ใกล้อารมณ์เสียไปด้วย เป็นพวกที่พ่อแม่ไม่ค่อยชอบ เด็กจึงเกิดความริษยา และรู้สึกว่าตนได้รับ

ความรักน้อยกว่าพี่น้องคนอื่น ดังนั้นการแบ่งเฉลี่ยความรักต้องแบ่งไปตามความต้องการ (Need) ของเด็กโดยไม่ขึ้นอยู่กัวัย แต่ขึ้นอยู่กับว่าเด็กคนไหนต้องการความรักมากก็ต้องให้มาก เราจะไม่พูดถึงความยุติธรรมเพราะวิธีนี้ไม่เคยทำให้เกิดผลดี และเด็กแต่ละคนมีความต้องการความรักมากน้อยต่างกัน เช่น เด็กเลี้ยงง่ายจะไม่ต้องการความสนใจ หรือความเป็นคนพิเศษจากพ่อแม่ของเขาเท่าเด็กเลี้ยงยาก และยังสามารถพัฒนาก้าวต่อไปเรื่อย ๆ เพราะสนใจที่จะเล่นและเรียนรู้โลกกว้างมากกว่าอยู่แล้ว แต่สำหรับเด็กที่มีความต้องการความรักมาก เขายังไม่รู้สึกรับความรักเต็มที่ พ่อแม่จึงควรเติมในจุดนี้ให้เขาเต็มอ้อม เพราะถ้าเขาไม่อ้อมเขาก็จะไม่ก้าวพ้นออกไปพัฒนาการเรียนรู้ได้อย่างมั่นคง

ในทางจิตวิทยาเรารู้ว่า ไม่มีพ่อแม่ที่รักลูกเท่ากัน ทุกคนจะรักลูกที่เชื่อฟัง ช่างประจบ ว่างนอนสอนง่าย ทำให้พ่อแม่มีหน้ามีตา ซึ่งไม่ใช่เรื่องผิดที่พ่อแม่จะรักใคร่มากกว่าใคร แต่ไม่ควรแสดงออก ถ้ามีญาติเดินเข้ามาทักว่า ลูกคนนี้ดีกว่าคนนี้เพราะช่วยทำงานบ้าน แล้วเด็กอีกคนที่ไม่ได้รับคำชมนั่งอยู่ใกล้ ๆ พ่อแม่ควรบอกว่า เด็กอีกคนก็มีข้อดีด้านอื่น ทั้งนี้เพื่อช่วยเหลือเด็กมิให้เกิดความน้อยใจและเกิดความริษยา เพราะลูกคนที่ถูกริษยาจะถูกแกล้ง ถูกโกรธ ถูกเกลียด เป็นอันตรายต่อสุขภาพจิตของเด็กทั้งสองคนด้วย

วิธีการป้องกันไม่ให้เกิดความริษยาที่ใช้ได้ผลคือ ถ้าแม่รู้และเข้าใจว่าการมาของน้องใหม่เป็นต้นเหตุของความริษยา แม่ต้องเตรียมตัวตั้งแต่น้องอยู่ในครรภ์ โดยต้องเริ่มพูดด้านบวกกับลูกว่าเขากำลังจะมีน้องซึ่งยังไม่เก่งและยังไม่รู้เรื่องเท่าหนู น้องจะมาเป็นเพื่อนเล่นกับหนูได้ แม่ต้องการความช่วยเหลือจากหนูให้เป็นผู้ช่วยดูแลและสอนน้อง เมื่อแม่จะคลอดก็ควรจะเล่าว่าน้องกำลังจะออกมา เพราะเด็กหลายคนมีความรู้สึกว้า แม่หายตัวไป ๒ วันแล้วพาใครไม่รู้เข้ามาในบ้าน แม่พ่อและญาติที่มาเยี่ยมก็จะพุ่งความสนใจไปที่เด็กที่มาใหม่อย่างมาก เขารู้สึกว่าได้รับความรัก ความสนใจ ลดลงและบางครั้งถูกมองว่าเป็นตัวรบกวน เด็กจึงรู้สึกโกรธเกลียดและแกล้งน้องด้วยการตี หยิกที่แผลอ และยังเก็บกดไว้ในจิตใต้สำนึกด้วย

ดังนั้นเมื่อพาลูกคนใหม่เข้ามาในบ้านพ่อแม่จึงไม่ควรแยกเขาออกไป หรือทำให้เขารู้สึกว่าพ่อแม่ให้สนใจน้องมากกว่า แต่ต้องทำให้เขารู้สึกว่าเขายังได้รับความรักความสนใจเท่าเดิมหรือมากกว่าเดิม ด้วยการให้เขามีส่วนร่วมในการป้อนนม หยิบเสื้อผ้า คอยดูว่าน้องตื่นหรือหลับ เมื่อน้องหลับพ่อแม่ควรที่จะเล่นและใช้เวลาอยู่กับลูกคนโตอย่างเต็มที่ คอยถามและสังเกตดูว่าเขารู้สึกกับน้องอย่างไร นอกจากนี้ยังมีวิธีการป้องกันความอิจฉาอีกดังนี้

๑) ในความเป็นจริงพี่คนโตมีส่วนสำคัญในการดูแลน้องในอนาคต แต่สังคมไทยมักตำหนิพี่และให้โอกาสน้อง ทำให้พี่เสียความรู้สึกและน้องได้ใจ และพี่เริ่มมีความริษยามาขวางกั้น เมื่อน้องทำให้เขากลายเป็นเด็กที่มีความต้องการความรักสูง (Need) มากขึ้น เช่นในกรณีถ้าเด็กแบ่งของเล่นกัน พ่อแม่ไม่ควรเข้าไปยุ่ง พี่อาจจะเอาเปรียบน้องเพราะมีความรู้สึกต้องการมากกว่าและคิดได้

เร็วกว่า ฉลาดกว่าน้อง ถ้าน้องสามารถยอมรับได้เพราะน้องรู้สึกว่าเขาได้แค่นั้นก็พอใจแล้ว แต่ถ้าน้องรู้และไว้วางใจขึ้นมาเอง ก็ควรคุยกับคนที่ว่าสิ่งที่เขานั่นมันถูกแล้วหรือ ถ้ามเพื่อให้รู้ถึงความรู้สึกของเขาที่อาจมีมากกว่าสิ่งที่ตาพ่อแม่เห็น

๒) ให้เวลาและความสนใจเด็กเท่า ๆ กันอย่างทั่วถึง ให้เวลาอยู่กับลูกแต่ละคนหนึ่งต่อหนึ่ง โดยอยู่กับลูกคนโน้นบ้าง คนนี้บ้าง ตามแต่ว่าเด็กคนไหนต้องการมากหรือน้อย

๓) พ่อแม่มักบอกว่าของเล่นนี้ต้องแบ่งกันเล่น จริง ๆ แล้วเด็กมีสิทธิเป็นเจ้าของของเล่นที่เป็นของเขาและเก็บไว้เอง เช่น ของที่พี่รักมากและต้องการเก็บไว้ก็สามารถทำได้ ไม่จำเป็นต้องบังคับให้แบ่งน้องทุกอย่าง

๔) พ่อแม่ต้องคอยเตือนลูกว่า ลูก ๆ จะทะเลาะกันได้เมื่อเบื่อหน้ากัน แต่สักพักต้องกลับมาคืนดีกัน เพราะพวกเขาเป็นครอบครัวเดียวกัน ถ้ามีเรื่องไม่พอใจ ให้ถามเด็กว่าต้องการอย่างไร ให้เวลาที่จะคุยกับเด็ก

๕) ให้เด็กมีโอกาสในการตัดสินใจปัญหาของตนเอง ไม่ยุ่งก้าวก่ายมากเกินไป เพราะบางครั้งผู้ใหญ่มักตัดสินใจว่าใครถูกผิดจากเหตุการณ์เฉพาะหน้า โดยไม่รู้ต้นสายปลายเหตุ ซึ่งจะนำไปสู่ความโกรธแค้นและความไม่เข้าใจในเด็กมากขึ้น

๖) อย่าไปสนใจการทะเลาะวิวาทของเด็กมากเกินไป แต่ให้สนใจเวลาที่เด็กเล่นด้วยกันได้ดี รู้จักแบ่งปันของ พยายามชมเชยหรือให้รางวัลกับพฤติกรรมที่ดีมากกว่าที่ไม่ดี โดยไม่ให้เป็นสิ่งของหรือเงินทอง ควรให้เป็นรางวัล เช่น กินไอศกรีมหรือเป็นผู้เลือกร้านที่จะไปกินข้าวนอกบ้านด้วยกัน เป็นต้น

๗) เด็กแต่ละคนมีลักษณะคนละแบบ พ่อแม่ส่วนใหญ่จะชื่นชมเด็กที่มีความสามารถ แต่ที่ถูกต้องควรชมเชยในสิ่งที่เด็กเป็นอยู่ เช่น เด็กบางคนมีความพยายามสูง เด็กบางคนเป็นคนมีอารมณ์ดีแม้ในสถานการณ์เลวร้าย พ่อแม่ควรหาว่าลูกแต่ละคนมีความพิเศษในด้านไหนแล้วบอกให้เขารู้ เป็นการให้เขารู้จักข้อดีของตัวเอง เช่น ถ้าลูกเป็นคนเฉย ๆ ไม่มีอะไรเด่น พ่อแม่ควรชื่นชมว่าหนูดีตรงที่ไม่ค่อยก่อปัญหาให้แม่ ถ้าหนูซนเหมือนพี่น้องคนอื่นแม่คงแย่ หรือถ้าลูกเป็นคนขี้หงุดหงิด พ่อแม่อาจบอกเขาว่า แม้ว่าหนูจะเป็นเด็กขี้หงุดหงิด แต่พ่อหรือแม่ก็รักเพราะหนูสามารถควบคุมอารมณ์ตัวเองและสามารถช่วยงานบ้านได้อย่างดี

๘) หลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่ทำให้เกิดการแข่งขันระหว่างพี่น้อง

๙) ครอบครัวที่มีลูกหลายคน ลูกคนต่อมามากได้รับความรักน้อยลงเรื่อย ๆ เพราะพ่อแม่เริ่มไม่มีเวลา ลูกคนเล็กอาจริษยาลูกคนโตได้ ถ้าเป็นอย่างนี้พ่อแม่ควรคุยกับลูกคนโตว่า น้องมี

ความรู้สึกอย่างนี้ ดังนั้นแม่อาจต้องให้ความสำคัญกับน้องมากขึ้น สิ่งใดที่จะชมพี่หรือน้องขอให้เลี้ยงไปชมตัวต่อตัว

วิธีการจัดการเมื่อเกิดการทะเลาะกันระหว่างพี่น้องเนื่องจากความริษยา

๑) ถ้าพี่โกรธน้อง พ่อแม่ไม่ควรบอกว่าโกรธน้องไม่ได้ เพราะจะทำให้เด็กรู้สึกเก็บกด แต่ควรบอกเขาว่า แม่รู้ว่าลูกโกรธเขา ลูกเสียใจ คับแค้นใจ ลูกมีสิทธิ์ที่จะโกรธและป้องกันตัวเอง แต่สิ่งที่ทำไม่ได้คือ การเข้าไปตีหรือทำร้ายกัน

๒) พ่อแม่ไม่ควรเข้าไปคุยกับเขาเมื่อเขาเพิ่งทะเลาะกัน แต่ควรคุยในเวลาที่เขาอารมณ์เริ่มดีขึ้นแล้ว

๓) ถ้าเด็กยังไม่มีวิธีแหว่วว่าจะหยุด แม่ควรเดินเข้าไปใกล้ ๆ แล้วบอกลูกว่า แม่เชื่อว่าลูกสามารถตกลงแก้ไขปัญหาก็ได้ ถ้าแก้ไขได้แล้วมาบอกแม่ แม่จะคอยอยู่ข้าง ๆ ให้ลูกให้อีกสักคน

๔) ถ้าเด็กต่อสู้กันและยังไม่สามารถตกลงกันได้ เราจะเข้าไปหยุดการทะเลาะของเด็ก เช่น ถ้าเป็นสิ่งที่ของแล้วเด็กตกลงไม่ได้ เราควรรับสิ่งของนั้น “สิ่งนี้ทำให้ลูกทั้งสองทะเลาะกัน ฉะนั้นไม่มีใครได้สิ่งนี้ไป ถ้าเด็กเริ่มทะเลาะเรื่องอื่นต่อไป ก็บอกว่า เบื่อหน้ากันแล้ว ถึงเวลาที่แต่ละคนจะไปอยู่ในห้องของตัวเองจนกว่าจะสงบ แล้วถึงค่อยออกมาเล่นกันใหม่ หรืออาจบอกว่า คุณจะออกไปข้างนอก และจะกลับมาอีกครั้งจนกว่าลูกจะเลิกทะเลาะกัน

๕) ถ้าวันไหนหรือเวลาไหนที่ลูกเจียบไม่ทะเลาะกันเป็นเพราะอะไร ให้เก็บข้อดีในวันนั้นด้วย แล้วพยายามดึงมาใช้เพื่อแก้ไขปัญหากับลูก

พญ.เมทินีกล่าวเสริมว่า การเลี้ยงเด็กเป็นเรื่องที่ละเอียดอ่อน ต้องพยายามเข้าใจและฟังความรู้สึกของเด็ก รู้จักนิสัยของลูกแต่ละคนตั้งแต่เกิดว่าเป็นอย่างไร แล้วดึงความพิเศษของแต่ละคนออกมา เพื่อเลี้ยงเขาตามลักษณะนิสัยที่ดีนั้น พ่อแม่ไม่ควรตัดสินจากความรู้สึกส่วนตัวว่า เด็กได้รับความรักและข้าวของแค่นี้ควรพอแล้ว เขาไม่ควรจะโวยวายหรือพูดไม่จริงอีก แต่ถ้าพ่อแม่ให้เขามากกว่าอยู่แล้วก็ควรบอกเด็กว่า พ่อแม่ได้พยายามให้เขามากกว่าเด็กคนอื่นอยู่แล้วเพราะเข้าใจเขา พยายามอธิบายให้เขารู้ว่า พ่อแม่รับรู้และเข้าใจความรู้สึกของเขาแค่ไหน^{๓๕}

๓.๓.๒.๔ นางพางา ลิมสุวรรณ (ศ.พญ.) จิตแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านการให้คำปรึกษาสถาบันครอบครัวประจำโรงพยาบาลรามาริบัติ ได้แนะนำการอบรมเลี้ยงดูบุตรหลานที่ถูกวิธี ไม่ให้

^{๓๕} เมทินี เทมแพงพันธุ์ (พญ.), “‘ซ้อจิดา’ เป็นเรื่องธรรมชาติ...!”, คอลัมน์ Toddler ๑-๓, นิตยสารบันทึกคุณแม่, สัมภาษณ์และเรียบเรียงโดย อธิษฐาน พูลศิลป์ศักดิ์กุล, ปีที่ ๘ ฉบับที่ ๑๐๔ (มีนาคม ๒๕๔๕): ๙๖-๙๙.

กลายเป็นคนริษยา โดยเริ่มตั้งแต่วัยเด็กเพื่อให้พวกเขาสามารถเจริญเติบโตได้โดยพอใจในสิ่งที่ตนมี และภูมิใจในสิ่งที่ตนเป็น ซึ่งมี ๕ แนวทางดังต่อไปนี้

๑) ต้นแบบของความพอเพียง เด็กเปรียบเสมือนผ้าขาวที่พ่อแม่เป็นผู้แต้มสีให้ หากต้องการให้ลูกเป็นอย่างไร พ่อแม่ก็ควรที่จะเป็นเช่นนั้น โดยพ่อแม่ควรทำตัวเป็นแบบอย่างที่ดีทั้งต่อหน้าและลับหลัง ไม่เว้นแม้แต่เรื่องเล็กน้อย เพราะเด็กจะซึมซับคำสอนจากพฤติกรรมของพ่อแม่ได้ดีกว่าคำสอนปากเปล่า ตัวอย่างเช่น พ่อแม่ควรใช้รถที่ใช้อยู่ประจำจนเสื่อมสภาพ ไม่ควรเปลี่ยนรถบ่อย ๆ โดยที่คันเก่ายังใช้งานได้ดีเพียงพอต้องการรักษาภาพลักษณ์ให้ดูโก้หรืออยู่เสมอ เด็กจะจดจำเรียนรู้ และเลียนแบบพฤติกรรมของการไม่เคยพอใจในสิ่งที่มิได้โดยง่าย

๒) จิตใจหนักแน่นไม่เห็นแก่ได้ พ่อแม่ควรหนักแน่นและใจแข็งพอในการสอนลูกให้เรียนรู้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเด็กเล็ก วิธีที่ดีที่สุดคือ สอนตามความเป็นจริง ไม่ใช่คำพูดที่หวาน ควรใช้คำพูดที่ชัดเจนและตรงประเด็นมากที่สุด เช่น เมื่อพาลูกไปเล่นที่บ้านของเพื่อนซึ่งเป็นเด็กวัยใกล้เคียงกัน พอถึงเวลากลับถ้าลูกร้องไห้งอแงอยากได้ของเล่นของเพื่อนกลับไปบ้านด้วย พ่อแม่ควรสอนลูกอย่างตรงไปตรงมาว่า “ลูกจะเอาของเล่นกลับบ้านไปไม่ได้ เพราะของเล่นชิ้นนี้เป็นของเพื่อน เป็นของเล่นของที่นี่ ถ้าอยากเล่น ครั้งหน้าค่อยมาเล่นด้วยกันใหม่” ในกรณีที่เพื่อนบ้านใจดี เห็นเด็กร้องไห้แล้วเพื่อนบ้านต้องการมอบของเล่นชิ้นนั้นให้ ก็ไม่ควรรับของนั้น พ่อแม่ควรใจแข็งไม่รับของพร้อมกล่าวขอบคุณเพื่อนบ้าน เพื่อให้ลูกรู้ว่า ของของเขา ถึงอย่างไรเราไม่ควรเอาไป เพราะไม่ใช่ของเรา

๓) อย่าปลุกฝังนิสัยฟุ้งเฟ้อ พ่อแม่ไม่ควรซื้อของให้ลูกมากเกินไปจนความจำเป็น เพราะเป็นการปลุกฝังนิสัยวัตถุนิยมให้แก่ลูกโดยไม่รู้ตัว หากพ่อแม่ปรนเปรอสิ่งของให้ลูกมากเกินไป เด็กจะคุ้นชินกับการได้มากขึ้นเท่านั้น และจะมีความต้องการเพิ่มมากขึ้นเรื่อย ๆ สิ่งที่คุณแม่ควรทำคือ ซื้อสิ่งของให้แต่พอประมาณ เพื่อให้ลูกรู้จักคุณค่าของสิ่งที่ตนมี เช่น พ่อแม่อาจหาวัตถุเหลือใช้ภายในบ้าน แล้วชวนลูกมาคิดประดิษฐ์ของจากเศษวัสดุเหลือใช้เหล่านั้นเป็นของเล่นชิ้นใหม่ วิธีนี้นอกจากจะไม่เปลืองเงินแล้ว ยังเป็นการฝึกทักษะความคิดสร้างสรรค์ให้แก่ลูก ให้เขาเกิดความภาคภูมิใจและเรียนรู้ที่จะเล่นของชิ้นนั้นอย่างทะนุถนอม เพราะเป็นของเล่นที่เกิดขึ้นจากน้ำพักน้ำแรงของเขาเอง

๔) ปฏิเสธเมื่อจำเป็น เพราะการตามใจลูกจนเกินไป หมายถึง การให้ในทุกสิ่งที่ลูกต้องการโดยไม่พิจารณาถึงเหตุผลอันสมควร จะทำให้เด็กเรียนรู้ว่าถ้าเด็กอยากได้อะไรก็ต้องได้ เพราะไม่เคยถูกขัดใจ ไม่เคยผิดหวัง ไม่เคยรู้สึกแพ้ เด็กเรียนรู้ที่จะทำตามใจตัวเอง ซึ่งกลายเป็นผลร้ายแก่เด็ก วิธีแก้คือการเอาแต่ใจคือ การอบรมเลี้ยงดูอย่างมีเหตุผล สิ่งไหนสมควรได้จึงจะให้ สิ่งใดที่ไม่สมควรได้ ก็ต้องใจแข็งไม่ให้ ใจเหตุผลในการพิจารณาตัดสินใจ ต้องสอนลูกให้ทราบและเรียนรู้ด้วย เช่น เมื่อพ่อแม่พาลูกไปเดินเล่นในห้างสรรพสินค้าแล้วลูกอยากได้ของเล่นชิ้นหนึ่งที่มีลักษณะคล้ายกับ

ของเล่นที่มีอยู่แล้ว ไม่ควรตามใจ ควรอธิบายให้ดีกว่า ที่บ้านมีของเล่นแบบนี้อยู่แล้ว สามารถกลับไปเล่นที่บ้านได้ เป็นการสอนสั้น ๆ ตามความเป็นจริง ใช้เหตุผลในแบบที่เด็กเข้าใจง่าย ไม่ซับซ้อน

๕) พาเด็กเข้าวัดเป็นประจำ พระพุทธศาสนาและศาสนาอื่น ๆ บนโลกล้วนสอนให้คนเป็นคนดี ดังนั้นพ่อแม่จึงควรพาลูกเข้าวัดเป็นประจำ เพื่อให้ศาสนาขัดเกลาจิตใจผ่านทางพิธีกรรมต่าง ๆ เช่น การทำบุญตักบาตร ฟังเทศน์ นั่งสมาธิ รักษาศีล และอื่น ๆ อย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้ลูกได้เรียนรู้และซึมซับหลักธรรมคำสอนที่ฝังงอไว้ในจิตใจโดยไม่ต้องพร่ำสอน เช่น อาจชวนลูกเข้าวัดทุกวันอาทิตย์ เริ่มจากการทำบุญตักบาตรตอนเช้า ต่อด้วยการฟังธรรม ในช่วงแรกเด็ก ๆ อาจไม่มีสมาธิมากพอในการฟังนาน ๆ แต่ค่อย ๆ ฝึกเขาโดยปล่อยให้เดินเล่นบริเวณนั้นสักพัก แล้วชวนมานั่งฟังต่อ เมื่อพาเด็ก ๆ เข้าวัดบ่อย ๆ เขาจะซึมซับคำสอนที่เกี่ยวกับศีลธรรมและจริยธรรมในการดำรงชีวิตทีละน้อย ๆ ซึ่งถือเป็นก้าวแรกในการชักนำลูกสู่การเป็นคนดีและมีความสุขอย่างแท้จริงด้วยตนเอง โดยไม่ต้องพึ่งพิงปัจจัยภายนอก^{๓๖}

๓.๓.๓ สาเหตุ อาการและวิธีแก้ไขความริษยาตามแนวคิดนักการศึกษา

๓.๓.๓.๑ หลวงพ่อจรัญ ฐิตธมฺโม ได้กล่าวถึงวิธีการทำบุญที่ส่งเสริมการวิปัสสนากรรมฐานให้ก้าวหน้าได้มี ๑๐ ประการ หรือที่เรียกว่า บุญกิริยาวัตถุ ๑๐ ผลที่ได้จากการทำบุญดังกล่าว ช่วยให้คลายความริษยาได้ ซึ่งการทำบุญ ๑๐ ประการได้แก่

๑) การบริจาค การให้ทาน การให้วัตถุ ทั้งความรู้และการให้อภัย ซึ่งอภัยทานหรือทานสูงสุดนี้เองทำให้ผู้ริษยาสามารถคลายความริษยา และผู้ถูกริษยาเมื่ออภัยแล้วจะไม่โกรธตอบผู้ริษยา ๒) การรักษาศีล คือ งดเว้นจากความชั่วที่จะกระทำอันเนื่องมาจากความริษยาได้ทั้งกายกรรม วาจากรรม และมโนกรรม ๓) การเจริญภาวนาเจริญสติปัฏฐาน ๔ เพื่ออบรมจิตใจมั่นคงในความดี เมื่อเจริญสติอยู่ตลอดเวลา ริษยาไม่สามารถแทรกเข้ามาได้ ๔) การอ่อนน้อมถ่อมตนและการกราบไหว้บูชาบุคคลที่อาวุโสกว่า ทรงคุณวุฒิกว่า เมื่อรู้จักเด็ก รู้จักผู้ใหญ่แล้วการจะไปริษยาผู้อื่นที่อาวุโสกว่ามีคุณวุฒิมากกว่าก็จะไม่มี ๕) การช่วยขวนขวายในการทำความดีของผู้อื่น ทำให้มีจิตใจมุ่งมั่นทำตนให้เป็นประโยชน์ผู้อื่น บุคคลที่ขวนขวายในการทำความดีของผู้อื่นได้ ทำให้ไม่ริษยาใคร ๖) การแผ่ส่วนบุญหรืออุทิศส่วนบุญแก่ผู้อื่นได้อย่างจริงใจ แผ่ความเมตตาไปยังบุคคลผู้ริษยา ทำให้ไม่คิดที่จะริษยาตอบหรือโกรธตอบ เป็นการหยุดวงจรกรรมที่จะเกิดขึ้น ๗) การชื่นชมยินดีต่อการทำความดีของผู้อื่นได้อย่างจริงใจ มีจิตยินดีมุทิตาจิตกับบุคคลที่ได้ดี หรือประกอบกิจความดีแก่ผู้อื่น ไม่มีข้อแม้ ไม่

^{๓๖}นางพาง ลัมสุวรรณ (ศ. พญ.), “๕ วิธีเด็ด เลี่ยงลูกอย่างไรไม่ให้เป็นตัวอิจฉา”, คอลัมน์ Life Management, นิตยสาร Secret, สัมภาษณ์และเรียบเรียงโดย ชลธิชา แสงใสแก้ว, ฉบับ ๘๕ (๑๐ มกราคม ๒๕๕๕ หน้าปก อุ้ม-สิริยากร): ๕๖-๕๗.

ว่าจะเป็นญาติของเราหรือไม่ ๘) การฟังเทศน์ ฟังสิ่งที่มีความดีธรรม เพื่อสนับสนุนการคลายความริษยา มีประโยชน์เสมอไป ๙) การเทศน์ จะสอนชี้แจงในหลักธรรมหรือข้อธรรมที่จะแก้ไขความริษยาในใจ ๑๐) การตั้งความคิดเห็นให้ตรงตามหลักของกรรม เมื่อยอมรับกฎแห่งกรรม มีความรู้ซึ่งถึงเรื่องกรรม ด้วยความถูกต้อง จิตจะไม่ริษยาผู้อื่น^{๓๗}

๓.๓.๓.๒ ว.วชิรเมธี กล่าวถึงอาการของความริษยาไว้ว่า คนที่มีอาการริษยานั้นเมื่อเห็นคนอื่นได้ดีแล้วทนอยู่ไม่ได้ หรือรับไม่ได้หากเห็นใครที่อยู่ตรงข้ามกับเราได้ดีมีสุข ความริษยาเปรียบเสมือนเปลวไฟที่เผาผลาญตนพร้อม ๆ กับที่เผาผลาญผู้อื่น ความริษยาส่งอยู่ในหัวใจผู้ใดแล้วชีวิตของผู้นั้นก็จะห่างไกลจากความสงบสุข ในขณะที่ผู้ที่ตกเป็นทาสของความริษยากำลังคิดหาวิธีที่จะทำร้ายผู้อื่นอย่างสาหัสสากรรจ์ที่สุด แท้ที่จริงเขากำลังทำลายตัวเองไปพร้อม ๆ กัน^{๓๘}

และท่านว.วชิรเมธี ยังแนะนำวิธีการแก้ไขความริษยาไว้ว่า สำหรับผู้ที่มีความริษยาในเพื่อนหรือคนใกล้ชิด ให้ลองทำเป็นมองไม่เห็น ไม่สนใจ ไม่ใส่ใจในคนคนนั้น เพราะยิ่งให้ความสำคัญแก่เขามากเท่าใด ใจของผู้ริษยาก็ทุกข์มากเท่านั้น ทำให้ใจกระเพื่อมตามน้ำหนักรการให้ความสำคัญคนนั้น คนที่คอยริษยาเปรียบเหมือนคนที่ก่อไฟไว้ในใจตัวเอง และบางทีผิวพรรณจะเกรียมไหม้เพราะมันไหม้มาจากข้างใน ฉะนั้นริษยาเขาก็คือจุดไฟเผาตัวเอง ทำแล้วไม่มีความสุขจะทำไปทำไม

ถ้าคนเราทำงานโดยไม่ไปแข่งกับใคร หรือแม้จะมีใครมาแข่งกับตน ก็อย่าไปสนใจให้ตั้งหน้าตั้งตาทำงานอย่างเดียว ไม่ควรเปรียบเทียบตัวเรากับใคร ๆ ผลที่ได้คือ พอทำงานเสร็จสามารถหลับนอนทุกคืน การที่คนเราไม่ริษยาใคร ในตัวเราก็จะมีธารน้ำพุในใจ ส่งความสดชื่นออกมา เราเลยสดชื่นเบิกบาน ฉะนั้นหากใครอยากอ่อนกว่าวัยขอให้เลิกริษยา แล้วใจของเราจะผ่องใสชุ่มชื้นเบิกบาน อยู่ที่ไหนก็มีความสุข มองไปทางไหนก็มีแต่เมตตาให้คนทั้งโลก เห็นคนที่สูงกว่าเราได้ดีก็อนุโมทนา เห็นคนที่เสมอกับเราได้ดีก็ให้กำลังใจ เห็นคนรุ่นหลังที่กำลังเปล่งแสง กำลังมีความรู้ความสามารถขึ้นมากก็ให้โอกาส ไม่ริษยาคนสูงกว่า ไม่จ้องเกลียดจ้องชิงคนเสมอกัน ไม่ปิดกั้นคนที่ต่ำกว่า จิตใจอนุโมทนาสาธุก็จะมีแต่ความสุข^{๓๙}

นอกจากนี้ท่านว.วชิรเมธี ได้แนะนำวิธีบริหารจัดการความริษยา โดยแบ่งออกเป็นหัวข้อ คือ ก. ผู้ริษยาและ ข. ผู้ถูกริษยา ค. การภาวนาเพื่อปลดปล่อยคนที่ตนริษยา มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

ก. ผู้ริษยา

๑) มุ่งพัฒนาตนให้หลุดพ้นจากความริษยา โดยพยายามฝึกตนจนได้เป็นอย่างดีผู้ที่เราเอาตัวไปเปรียบ เพื่อให้ความอยากหมดไป หรือสร้างสรรค์พัฒนาในเรื่องอื่นที่ตนสนใจและถนัด

^{๓๗} หลวงพ่อจรัญ ฐิตธมฺโม (พระราชสุทธินาถมณคล), **กรรมฐานแก้กรรม ลำดับที่ ๑**, หน้า ๑๓๒-๑๓๓.

^{๓๘} ว.วชิรเมธี (นามแฝง), **กิเลส MANAGEMENT**, หน้า ๒๔๑-๒๔๓.

^{๓๙} ว.วชิรเมธี (นามแฝง), **สิ่งที่สูงกว่าเงิน**, (กรุงเทพมหานคร: ปราณพิบลิชซิ่ง, ๒๕๕๓), หน้า ๔๙- ๕๓.

เพราะไม่มีใครจะทำสิ่งใดได้เหมือนหรือเท่ากันเสียทุกอย่าง มนุษย์แต่ละคนมีความเก่งคนละอย่างเท่านั้น ไม่ควรเสียเวลาทำแบบเดียวกับคนที่เราริษยา แต่ควรสร้างตัวตนของเราขึ้นมาใหม่ให้เป็นเลิศตามเส้นทางของเรา

๒) ใช้ความเมตตา โดย “ทำศัตรูให้กลายเป็นมิตร” ตามคำกล่าวของอดีตประธานาธิบดีสหรัฐ อับราฮัม ลินคอล์น หากเรายังคิดริษยาเขา วงจรแห่งความริษยาจะยืดเยื้อยาวนานออกไปไม่จบสิ้น ควรหันหน้าหาเขา แล้วทำดีต่อกัน แบ่งปัน สร้างสัมพันธไมตรีที่ดีต่อกัน ในที่สุดความริษยาสลายตัวไปกลายเป็นมิตรที่ดีต่อกัน วิธีนี้แสดงถึงควมมีใจสูงของทั้งสองฝ่าย

๓) โมทนาด้วยความจริงใจ เมื่อเห็นเขาได้ดีมีความสุข เราก็มีความสุข อนุโมทนาไปกับเขา จิตใจเราจะเบิกบาน เลิกคิดลบพุดลบในการกระทำหรือความสำเร็จของผู้อื่น อุปมาเหมือนดอกบัวที่มูทิตาจิตต่อแสงตะวัน ผลิดอกออกรับแสงตะวันจนเป็นบัวบานสมบูรณ์แบบ ให้ดอกบัวในหัวใจเราผลิบานด้วยมูทิตา เราจะมีควมร่มเย็นเป็นสุขในใจขึ้นมาทันที

๔) หยุตนิ่งและปล่อยวาง คือ เจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานจนเกิดการปล่อยวางจากตัวกูของกูอย่างสิ้นเชิง หมายถึง เพียรหัดเจริญสติ ตื่นรู้ ดูใจในทุก ๆ อิริยาบถ เพราะเวลาเราริษยาใครเรา จะใช้อารมณ์และเรื่องในอดีตที่เขาทำกับเราเก็บมาหมกมุ่นครุ่นคิด หรือใช้อารมณ์ในอนาคต คือ คิดขัดขวางความเจริญของผู้อื่นในอนาคตด้วยวิธีการต่าง ๆ หากเราฝึกเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานตามดูตามรู้จิตของเราทุก ๆ อิริยาบถตลอดเวลา เท่ากับว่าเราอยู่กับปัจจุบันตลอด อดีตและอนาคตก็จะเข้ามาเยี่ยมกรายเราไม่ได้ ใจของเราก็อยู่กับปัจจุบันที่มีความผ่องใสเท่านั้น เพราะจิตของเราทำงานทีละขณะ ขณะใดที่จิตมีสติ ขณะนั้นกิเลสก็ไม่มี ในทางกลับกันขณะใดที่กิเลสมี ขณะนั้นสติก็ไม่มี ดังนั้น หากสติอยู่กับใจ ริษยาก็เข้ามาไม่ได้ จึงควรหมั่นฝึกฝนจิตให้ตื่นรู้อยู่เสมอ แล้วใจก็จะไม่เอาริษยามาเป็นอารมณ์ ใครทำได้คนนั้นก็เป็นอนุพุทธ คือ เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานน้อย ๆ ขึ้นมาทันที

“การเจริญวิปัสสนากรรมฐานเป็นวิธีการประหารความริษยาที่เบ็ดเสร็จเด็ดขาดที่สุด” เมื่อเราเจริญสติจนต่อเนื่องยาวนานจนการเจริญสติกลายเป็นวิถีชีวิตประจำวันอยู่ทุกขณะ ทุกลมหายใจเข้าออกของเรา ในที่สุดเราจะพิจารณาเห็นว่า กายนี้ไม่ใช่กายของเราหรือของเขา จิตนี้ก็ไม่ใช่อจิตของเราหรือของเขา เป็นเพียงเหตุเป็นเพียงปัจจัยที่มาประชุมกันชั่วคราวเท่านั้น ตัวของเรานั้นเกิดจากธาตุ ๔ ชั้น ๕ มาประชุมกันชั่วคราว ไม่นานก็เลิกประชุมคงเหลือแต่ความว่าง เมื่อชีวิตคือความว่าง ตัวเราก็กว้าง ตัวเขาก็กว้าง ทรายที่ตัวเราก็กว้างไม่มี จะมีตัวเขาให้เราริษยาได้อย่างไร เมื่อตัวริษยาไม่มีที่จับที่เกาะมันก็จะอันตรธานหายไป ตัวเรากว้าง ตัวเขากว้าง ตัวริษยากว้าง เมื่อว่างกับว่างมาบวกกันเป็นว่างอย่างยิ่ง เป็นปรมสุญญตา เป็นความว่างอันไพศาล จิตเราก็จะหลุดพ้นจากความริษยา

ข. ผู้ถูกริษยา

๑) เข้าใจว่าริษยา คือ ธรรมดาของโลก ให้มองว่าคนเราเกิดมาในโลกย่อมมีโลกธรรมหรือธรรมที่เป็นธรรมดาสามัญประจำโลก ๔ คู่ที่ตรงข้ามกันเกิดขึ้นมากระทบกระทั่งตัวเราเป็นครั้ง

คราว โลกธรรม ๘ อันได้แก่ ได้ลาภ – เสื่อมลาภ, ได้ยศ – เสื่อมยศ, สรรเสริญ – นินทา, สุข – ทุกข์ กล่าวคือ หากเราเป็นคนเก่งได้รับการสรรเสริญ เมื่อได้รับคำสรรเสริญแล้วนินทาหรือริษยาต้องมีตามมาแน่นอน หรือถ้าเรามีความสุข อีกไม่นานทุกข์ก็ต้องมาเยือนได้เหมือนกัน ภาวะที่ชีวิตของคนเราก่ออยู่ท่ามกลางคู่ตรงข้ามกันของสิ่งที่น่าพอใจและไม่น่าพอใจอย่างนี้ เป็นธรรมดาประสาโลก จึงไม่ควรแปลกใจ วิตกกังวล ให้เตรียมตัวเตรียมใจไว้ล่วงหน้า

๒) อย่าเสียเวลาไปตอบโต้ แต่จงเร่งรัดพัฒนาตัวเอง การเสียเวลาไปตอบโต้จะทำให้เราหันเหจากความดีหรือความเก่งที่เราມີอยู่ไปสู่สภาวะที่เขาต้องการทันที ควรสงวนเวลาที่เราມີอยู่อย่างจำกัดนั้น เพราะชีวิตคนเรานั้นแสนสั้น ควรเอาเวลาที่มีอยู่มาใช้ในการพัฒนาตนเองให้ดีที่สุดจะเป็นการดีกว่า เพราะเมื่อเราพัฒนาจนถึงขีดสุดแล้ว เราก็จะอยู่เหนือเขาจนเขาเอื้อมไม่ถึง ทำอะไรเราไม่ได้ไปเอง เมื่อเขาเห็นว่าริษยาเราแล้วไม่ได้ผล ระบายเราไปก็ไม่ตอบโต้ เขาก็จะเลิกไปเอง เพราะไม่มีใครเสียเวลาตะโกนอยู่ในทะเลทรายซึ่งไม่มีเสียงกู่รับตอบกลับไปตลอดชีวิต

๓) จงแปรเปลี่ยนแรงริษยาเป็นกำลังใจ การที่ถูกริษยาแสดงว่าสิ่งที่เราມີอยู่ทำอยู่เป็นสิ่งที่มีความพอสมควรทีเดียว เขาจึงให้ความสนใจเรามาก ควรนึกขอบคุณเขาเพราะการกระทำของเขาสะท้อนว่า เรากำลังเดินมาถูกทางแล้ว เหมือนพญามารพยายามยับยั้งพระโพธิสัตว์สิทธัตถะขณะบำเพ็ญเพียรภาวนามีให้สำเร็จในมรรคผลนิพพาน ในความเป็นจริงพญามารคือ คนที่กำลังสนใจเราอย่างมาก เพราะเขารู้ว่าหากปล่อยเราให้พัฒนาต่อไป เราเติบโตก้าวหน้า วันหนึ่งเราจะเลยล้ำหน้าเขาไปนั่นเอง การลงแรงขัดขวางของเขาเป็นการตอกย้ำว่าเรามาถูกทางแล้ว ดังนั้นจากพุทธประวัติตอนทรงผจญมารจึงมีสำนวนไทยสำนวนหนึ่งเกิดขึ้นมา คือ สำนวน “มารไม่มี บารมีไม่เกิด” ทำให้เรามีกำลังใจมองอุปสรรคทั้งหลาย รวมถึงผู้ที่มีจิตใจใฝ่ริษยาเราว่า เป็นผู้ช่วยกระตุ้นให้บารมีของเราเต็มเปี่ยม เราจึงควรตอบขอบคุณเขา ซึ่งตรงกับตัวอย่างเหตุการณ์เมื่อครั้งไอน์สไตน์นักวิทยาศาสตร์เอกของโลกค้นพบทฤษฎีสำคัญทางวิทยาศาสตร์ มีผู้ที่พยายามจับผิดเขากว่า ๑๐๐ คนรวมตัวกันไปพิสูจน์ทฤษฎีของไอน์สไตน์จากปรากฏการณ์ธรรมชาติ คือ สุริยุปราคาในประเทศแห่งหนึ่ง แต่พอพิสูจน์แล้วทฤษฎีของไอน์สไตน์ถูกต้อง ทั้ง ๑๐๐ กว่าคนนั้นจึงกลายเป็นผู้ยืนยันทฤษฎีของไอน์สไตน์ไปโดยปริยาย นี่คือการแสดงให้เห็นว่า บางครั้งมารก็ทำให้บารมีของเราเต็มเปี่ยมได้เหมือนกัน

๔) จงมองโลกในแง่ดี โดยการเปลี่ยนมุมมองต่อความริษยาที่คนอื่นมีต่อตัวเรา จาก การที่เราคิดว่ามันเป็นเรื่องเลวร้าย ให้มองเป็นว่าการถูกริษยากำลังเปิดเผยความจริงอีกด้านหนึ่งให้เราเห็น เหมือนกับที่เคยมีผู้กล่าวไว้ว่า “ไม่มีใครเตะสุนัขที่ตายแล้ว” ซึ่งจอห์น เกรย์ (John Gray) กวีเอกชาวอังกฤษกล่าวว่า “ความริษยา คือรูปแบบหนึ่งของการยกย่องดี ๆ นี่เอง” หรือ โอวิด (Ovid) กวีชาวโรมันนิพนธ์ไว้ว่า “ความริษยามักเล่นงานคนที่มึนเกียรติที่สุด เหมือนลมที่มักโหมหวนอยู่รอบ ๆ ขุนเขาที่สูงที่สุด” หรืออาร์โนลด์ ชวาร์เซเน็กเกอร์ (Arnold Schwarzenegger) คนเหล็กผู้ยิ่งใหญ่กล่าวว่า “การเป็นคนน่าสงสาร คนอ่อนแอ ใครก็ทำได้ แต่การเป็นคนที่ถูกริษยา คุณต้องไม่ธรรมดา

จริง ๆ” และไอน์สไตน์ (Albert Einstein) เคยกล่าวไว้ว่า “จิตวิญญาณที่ยิ่งใหญ่มักเผชิญกับการต่อต้านอย่างรุนแรงจากพวกจิตธรรมดาสามัญ”

๕) อย่าตอบโต้ด้วยความรุนแรง เพราะมันจะคร่าเวลาในชีวิตของเราไปกับเรื่องนี้โดยใช่เหตุ ทำให้ต้องทุกข์ร้อน สูญเสียพลังงาน พลังความคิด และเวลาไปอย่างน่าเสียดาย แต่จงตอบสนองด้วยท่าทีที่เหนือกว่าตามแนวทางของพระพุทธองค์ที่ตรัสว่า “จงเอาชนะความโกรธด้วยความไม่โกรธ จงเอาชนะความชั่วด้วยความดี จงเอาชนะความตระหนี่ด้วยการให้ จงเอาชนะความเท็จด้วยความสัตย์”

๖) อย่าประมาทและอย่าทำทายเป็นอย่างประมาท คือ อย่างนอนใจเพราะมีคนริษยาคอยจับตาดูเราอยู่ เราจึงควรก้าวแต่ละก้าวด้วยความสุขุมรอบคอบ เพราะคนที่ริษยาเราอาจใช้วิธีรุนแรงหรือใช้เล่ห์กลมาทำร้ายเราก็เป็นได้ ดังนั้นจึงไม่ควรประมาท แต่ไม่ควรหมกมุ่นจนเสียขวัญและกำลังใจ อย่าทำทายเป็นอย่างทำทายเป็นให้เขามาทำร้ายเราหรือทำทายเป็นด้วยวาจาให้เขามาแข่งกับเรา เพราะนั่นจะทำให้เกิดการเบี่ยงเบนออกไปนอกเส้นทางแห่งการพัฒนาตนเอง ตกไปเข้าทางที่เขาขุดหลุมพรางเอาไว้พอดี

๗) ก้าวต่อไปด้วยความเชื่อมั่น ว่าวันหนึ่งเราจะกลายเป็นตัวจริงหรือมืออาชีพของวงการ เหมือนอย่างสตீฟ จอบส์ ผู้ก่อตั้งบริษัทแอปเปิลที่สร้างนวัตกรรมระดับเปลี่ยนแปลงโลกมากมาย เช่น คอมพิวเตอร์แมคอินทอช แมคบุ๊กแอร์ ไอโฟน เป็นต้น เขาเคยถูกละออกจากบริษัทที่ตนเองเป็นผู้สร้างขึ้นมากับมือ แต่เขาไม่ยอมล้มเลิก เคยถูกกล่าวหา ถูกนิรโทษ ถูกวิจารณ์อย่างหนักจากคนที่ริษยาเขา ไม่ชอบเขา แต่เขาไม่สนใจยังคงสร้างสรรค์นวัตกรรมต่อไปจนกลายเป็นคนสำคัญในตำนานผู้หนึ่งที่ทรงอิทธิพลต่อการศึกษา การสื่อสาร และเทคโนโลยีโลกปัจจุบัน

๘) อบรมตัวเองด้วยการเจริญสติอยู่เสมอ การเจริญสติอยู่เสมอเพื่อให้พ้นจากความริษยาอันเป็นอารมณ์ปกติของสามัญชน เรามองว่าคนที่เขาริษยาเรายังเป็นคนเขลา ยังไม่ ไม้รู้แจ้งในมายาการของกิเลสที่กำลังบงการชีวิตของตนเอง ยังจาริกอยู่ในภูมิของคนใจแคบ ยังเฝ้าระวังทางภูมิปัญญา เราไม่ควรไปคิดร้ายต่อเขาหรือไม่ควรเห็นว่าเป็นบุคคลที่น่ากลัว ตรงกันข้ามเราควรแผ่เมตตาต่อเขา เพราะเขายังไม่รู้ ยังมีติดบอดอยู่ในภูมิของจิตวิญญาณชั้นต่ำ เราควรพัฒนาตนเองให้ถึงงามล้ำเลิศประเสริฐยิ่ง ๆ ขึ้นไป วันหนึ่งข้างหน้าเมื่อเขาเปิดใจกว้าง ก็ควรแบ่งปันภูมิปัญญาชั้นสูงของเรามาที่ล้นพ้นความริษยานี้ให้เขาได้เรียนรู้ ได้สัมผัสและพัฒนาตัวเอง เหมือนดังที่พระพุทธองค์ทรงปฏิบัติต่อพระเทวทัตด้วยพระกรุณายิ่งอย่างสูงสุด คือ ทรงปรารภว่าแต่จะโปรดพระเทวทัต แม้ว่าเขาจะหาวิธีทำร้ายพระองค์ด้วยกลอุบายใด ๆ ก็ไม่ทรงตอบโต้กลับทรงนั่งด้วยทรงเข้าพระทัยในพระเทวทัตว่ายังเขลาอยู่มาก ในที่สุดวันสุดท้ายก่อนดับขันธ พระเทวทัตเกิดการตื่นรู้และขอขมาต่อพระพุทธองค์ ดังนั้นสิ่งที่เราพึงปฏิบัติคือ จงเอาชนะจิตวิญญาณที่ต่ำต้อยด้วยจิตวิญญาณที่สูงส่งกว่า จงเอาชนะ

ความชั่วร้ายด้วยความดี จงเอาชนะความชั่วที่อยู่ในใจเขาเพราะการเอาชนะอย่างนี้จะไม่มีการต้องบาดเจ็บล้มตาย ไม่เป็นการสร้างเวรภัยใด ๆ อีกต่อไป

ค. การภาวนาเพื่อปลดปล่อยคนที่ตนริษยา เราทุกคนสามารถทำได้ทันที ขั้นแรกขอให้นั่งให้สบายในอิริยาบถขัดสมาธิ ยึดหลังให้ตรง ประสานมือไว้ที่หน้าตัก หลับตาลง ยิ้มน้อย ๆ ให้ตัวเอง พิจารณาด้วยใจที่เป็นกลางดูเองให้ลึกซึ้งจากอดีตจนถึงปัจจุบันว่า ในชีวิตของเรามีใครสักคนที่เราริษยาเขาไหม หรือมีใครที่เรายังริษยาเขาอยู่ หรือเรายังไม่ยอมโหมทนาสาธูเมื่อเห็นเขาได้ดีมีความสุข หรือมีใครที่เรายังยื้อเขาไว้เป็นดั่งหนามที่คอยตำใจเราอยู่ตลอดเวลา ให้เราจินตนาการถึงใบหน้าของคนนั้นในภาพนั้นให้ชัด ๆ แล้วอธิษฐานในใจว่า

“จากนี้เป็นต้นไปฉันขอให้ภัยเธอ เพราะทั้งเธอและฉันต่างก็เป็นมนุษย์เหมือนกัน เวียนว่ายตายเกิดอยู่ในสังสารวัฏเหมือนกัน เราแต่ละคนต่างก็มีความทุกข์ส่วนตัวมากมายเป็นล้นพ้นอยู่แล้ว เราจึงไม่ควรมาสร้างเวรใหม่ด้วยการจงล้างจงผลาญกัน นับจากนี้เป็นต้นไปฉันขอให้เธอ (ระบุชื่อ นามสกุล) จงมีชีวิตที่มีความร่มเย็นเป็นสุข ปราศจากสิ่งใดที่เป็นกุศล เป็นความดีงาม ก็ขอให้สมปรารถนา อนึ่ง หากเธอเคยมีจิตคิดร้ายต่อฉัน เคยทำร้ายฉัน ฉันขอให้ภัยต่อเธอ ขอยกโทษให้เธอ จากนี้เป็นต้นไป เราไม่มีเวรไม่มีภัยต่อกัน ในทำนองเดียวกันก็ขอให้เธอจงให้อภัยต่อฉันด้วยเทอญ จากวันนี้เป็นต้นไปทั้งฉันและเธอเป็นต่างก็เพื่อนที่ดีต่อกัน เราจะต่างคนต่างก้าวไปในเส้นทางที่มุ่งมาดปรารถนา ฉันขอให้เธอจงสมหวังในสิ่งที่ปรารถนาตลอดไป”

จากนั้นค่อย ๆ สิ้นตาคืนมา แล้วแสดงความยินดีกับตัวเองที่สามารถปลดปล่อยหินอันหนักหน่วงของความริษยาออกจากตัวได้สำเร็จ สิ่งที่เป็นส่วนเกินทั้งไปทั้งหมด ชีวิตก็ปลอดภัย ถ้าเราทำได้อย่างนั้น สัตว์คนที่เราริษยาออกไป กายก็จะเบา จิตก็จะเบา อายุก็ยืน ไม่ทุกข์ ไม่เครียดเพราะคอยริษยาเขาอีกต่อไปแล้ว^{๔๐}

ผู้วิจัยเห็นว่า ความริษยาทำให้ผู้ที่ริษยาเป็นผู้มีความขัดส่ายในจิตใจ จิตใจไม่มั่นคง หวั่นไหว มีความกลัวอยู่เป็นพื้นฐาน กลัวถูกลดบทบาท ลดความสำคัญ กลัวความไม่มั่นคงในชีวิตข้างหน้า จึงนำมาสู่การกระทำต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นมโนกรรม คือ การคิดที่จะเอาชนะ คิดที่จะเอาชนะชิงของที่ตนสมควรได้แต่เพียงผู้เดียวคือนมา คิดขัดขวางความเจริญ ความดีของผู้ที่ถูกริษยา จนนำมาสู่วจีกรรม พูดจาใส่ร้ายด่าทอแตกดัน ดินนินทา ให้อายป้ายสี พูดเท็จเพื่อให้ได้มาซึ่งประโยชน์ของตน หรือถ้ารุนแรงหน่อยถึงขั้นก่อกายกรรม ทำร้ายให้เลือดตกยางออก หรือปลิดชีพผู้ที่เห็นว่ามาขัดขวางความเจริญของตน จนเป็นที่มาของข่าวอาชญากรรมที่พบเห็นกันในชีวิตประจำวันอยู่เนือง ๆ ซึ่งส่วนใหญ่ปมเบื้องหลังนั้นมาจากความริษยาเป็นมูลเหตุ จากเหตุผลทั้งหมดความริษยาเป็นสิ่งที่ไม่ก่อให้เกิดผลดีเลย เราไม่ควรก่อให้เกิดภายในจิตใจ เพราะริษยาเป็นหนึ่งในอุปกิเลสที่ขัดขวางความดี

^{๔๐} ว.วชิรเมธี (นามแฝง), กิเลส MANAGEMENT, หน้า ๒๕๕ – ๒๘๗.

ทุกด้าน และยังขัดขวางการเข้าถึงความจริงอันสูงสุดหรือนิพพาน ผู้ที่มีจิตริษยานั้นล้วนมีเหตุจูงใจจากความไม่พอใจในสิ่งที่ตนเป็นอยู่ อยากได้อะไรเหมือนบุคคลที่เอาตัวไปเปรียบเทียบกับ รู้สึกต่ำต้อยด้อยค่ากว่าคู่แข่งที่ตนเอาตัวไปเปรียบเทียบกับ จึงสรรหาวิธีเพื่อทำลายความดีความเจริญของผู้ที่เราริษยา ซึ่งหนึ่งในสาเหตุนั้นมาจากความรู้สึกว่าตนนั้นได้รับความยุติธรรม ไม่เท่าเทียมกัน ผังรากลึกก่อตัวเป็นความริษยาใหญ่ขึ้นตามระยะเวลาของการเริ่มริษยา ในฐานะที่เราเป็นปุถุชนคนธรรมดาจะสามารถบรรเทาหรือคลายความริษยาได้ โดยพิจารณาวิธีการคลายจากคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนาเถรวาท แนวคตินักจิตวิทยาและนักการศาสนาเป็นแนวทาง และใช้หลักธรรมที่จะนำมาปรับใช้ในบทต่อไป