

10 điều giải trừ lòng ghen tỵ để cuộc sống an yên

Con người sinh ra vốn không hoàn mỹ, và một trong những điều khiến chúng ta bị nhỏ bé đi chính là sự ích kỉ. 10 điều giải trừ lòng ghen tỵ để cuộc sống an yên.

Ích kỉ là tính xấu gần như ai cũng có

Con người sinh ra không có ai là hoàn mỹ. Ai cũng có trong người tham, sân, si... và một trong số tính cách xấu ấy là sự ghen tỵ.

Lòng ghen tỵ là cảm xúc tự nhiên như đang yêu hay tìm kiếm ai đó hấp dẫn. Trong một số thời điểm, ghen tỵ là không thể tránh khỏi. Nhưng nó không bao giờ được trở thành nỗi ám ảnh. Tất cả chúng ta cảm thấy ghen tỵ những lúc này hay những lúc khác. Chỉ cần nó qua đi và nó không dẫn dắt bạn, bạn không phải lo lắng gì.

Tuy nhiên, nếu để ghen tỵ trở thành bản tính thì thực sự đáng lo ngại vô cùng. Tật ghen tỵ là một tính xấu, như con rắn luồn vào, bóp nghẹt trái tim con người.

Lòng ghen tỵ, biểu hiện ở việc so tính thiệt hơn và thấy khó chịu khi người khác hơn mình. Con người chúng ta hay mắc phải tính này. Và có thể cảm thấy khó chịu với người khác trên nhiều phương diện khác nhau như tài năng, sắc đẹp, danh vọng, địa vị, tiền bạc, tình cảm. Thậm chí là ganh tỵ nhau cả về con cái.

Chẳng hạn, một người thấy người khác thông minh, giỏi giang và thành đạt thì tỏ ra vô cùng tức tối và ghen ghét dù những gì họ đạt được không ảnh hưởng gì đến mình. Lại có người vì thấy người bạn gái đẹp hơn mình, hạnh phúc hơn mình trong khi nhan sắc mình có hạn thì lại sanh tâm đố kỵ.

Nhiều người khi lập gia đình, có con cái lại hay so sánh con cái của mình với con cái của bạn bè hoặc hàng xóm và sanh tâm bực tức nếu con họ hơn con mình.... Thậm chí, người có tâm ganh tỵ còn ghen ghét, đố kỵ với ngay cả với hạnh phúc, thành công của những người thân trong gia đình như anh, chị, em, con cháu của mình.

Biểu hiện của lòng ghen tỵ thấp nhất là khẩu nghiệp, nói điều sai quấy về người khác. Nặng hơn là biến thành oán khí, sân hận, hành động gây tổn hại tới người khác.

Sự ghen tỵ có thể khiến bản thân bạn luôn mệt mỏi, bất bình, không một phút nào an yên. Ghen tỵ với người khác không bao giờ có thể giúp bạn tốt lên mà chỉ làm tổn hại tới chính bạn mà thôi.

10 điều giải trừ lòng ghen tỵ để cuộc sống yên bình

1. Lúc vui dễ bị lỡ lời

Nói nhiều tất nói hớ, đặc biệt là trong lúc vui mừng. Kỳ thực tâm thái lúc đó là thiện, là tốt, muốn thổ lộ, chia sẻ hết ra những gì muốn nói ở trong lòng.

Nhưng ngay cả khi tâm bị kích động thì lời nói vẫn phải trầm ổn. Bởi vì lời một khi đã nói ra thì không thể thu hồi lại được.

2. Lúc tức giận dễ bị thất lễ

Trong cuộc sống hàng ngày. Nếu như tức giận với người nhà, bạn bè, mọi người khác thì không chỉ làm tổn hại đến mối quan hệ tình cảm giữa hai người mà còn làm tổn hại lớn đến sức khỏe của bản thân.

Thời điểm tức giận, mọi người thường quên mất hạn độ mà làm ra những việc thất lễ và hối hận.

Vì vậy, mỗi người nên học cách tự kiểm chế bản thân mình, bình tĩnh trước mọi sự việc xảy ra.

3. Lúc bị kinh động dễ đánh mất trạng thái

Con người khi bị kinh động bởi một việc nào đó thì dễ dàng đánh mất trạng thái của bản thân. Muốn luôn luôn giữ được trạng thái đáng vẻ của mình, phải luôn luôn bảo trì được tâm bình an.

Người xưa nói, không quan tâm hơn thua. Núi Thái Sơn sụp đổ trước mắt mà sắc mặt không đổi, tư tưởng, nhân tâm bất động...

Đây đều là muốn nói cho mọi người biết rằng phải tu dưỡng một tâm ổn định, bình thản, hờ hững đối mặt với những vinh nhục, những biến cố trong cuộc đời.

4. Lúc buồn đau dễ bị mất nhan sắc, tinh thần

Nhan ở đây không chỉ là dáng vẻ bề ngoài mà còn chỉ trạng thái tinh thần. Cho nên, khi đối mặt với đủ loại buồn đau trong cuộc đời. Cần tiết chế, suy nghĩ tích cực hướng về phía trước. Đừng để tinh thần suy sụp không vực dậy được.

Trung y cho rằng, đau buồn có thể làm tổn hại đến sức khỏe. Biểu hiện là sắc mặt thâm đậm, thể lượng, thần khí không đủ, làm suy giảm nội tạng của bản thân.

5. Lúc mừng rỡ dễ dàng bị sơ xuất trong việc giám sát

Lúc mừng rỡ thường sẽ cảm thấy việc gì cũng vừa ý, vừa mắt, hài lòng. Khả năng phân biệt đúng sai, tốt xấu sẽ bị suy giảm, khả năng suy xét cũng bị xem nhẹ.

Vì vậy sẽ bị sơ xuất trong việc không xem xét kỹ một vấn đề, một sự việc hay một người nào đó. Từ đó dẫn đến đánh giá sai lầm.

Có câu nói: “Đắc ý quên hình”. Con người vào lúc quá đắc ý. Quá mừng rỡ sẽ khó tránh khỏi có cái nhìn sơ xuất mà đánh mất nhiều thứ.

6. Sợ quá dễ bị mất khí tiết

Khi bị quá sợ hãi, bị sợ hãi trấn áp nội tâm của bản thân thì sẽ dễ đánh mất nguyên tắc và lập trường của bản thân mình.

Từ đó mà không thể tìm ra được lựa chọn chính xác và không cách nào giải quyết được vấn đề.

7. Chết chứa nhiều thì ắt sẽ mất mát nhiều

Người chết chứa quá nhiều dục vọng danh lợi. Thì nhất định sẽ phải lao tâm lao lực, hao tổn tinh thần, kết quả cái mất đi sẽ càng lớn.

Người tham lợi lộc nhất định sẽ yêu thích vật phẩm quý giá. Nhưng khi chết chứa càng nhiều những vật phẩm quý giá thì lại khiến cho người oán giận, đổ kỵ càng nhiều lên. Kết quả sẽ khiến bản thân bị tai họa bất ngờ.

8. Say mê quá dễ bị mất đức

Điều này xảy ra ở cả lời nói và hành vi. Nếu một người quá say mê điều gì

đó, thì lời nói của họ sẽ có phần dối trá, xuyên xẹo, hành vi sẽ thường khác người và đi quá giới hạn, gây ra những việc mất đức.

9. “Nói khoác” quá dễ đánh mất lòng tin

Người xưa có câu: “Đừng dễ dàng đem lời nói ra miệng!” Bởi vì họ quan niệm rằng. Một khi lời đã nói ra khỏi miệng rồi mà không làm được thì là một việc rất đáng xấu hổ.

Một người mà tùy tiện hứa hẹn, tùy tiện nhận lời nhưng khả năng lại không thể hoàn thành được thì sẽ đánh mất lòng tin ở người khác.

10. Dục vọng nhiều quá dễ bị mất mạng

Lão Tử nói: “Ngũ sắc sẽ làm cho mắt bị mù, ngũ âm sẽ làm cho tai bị điếc, ngũ vị sẽ làm cho lưỡi bị tê, rong ruổi săn bắn sẽ khiến lòng người phát cuồng, của cải khó được khiến người bị tai hại.”

Điều này nói cho chúng ta biết rằng. Quá nhiều dục vọng sẽ làm bại hoại thân thể, thậm chí vì vậy mà bị mất mạng.

Biển chứa trăm sông, có dung nạp nên thành to lớn, không muốn lại được.

Một người khi khống chế được dục vọng (sự thèm muốn, ham muốn) của bản thân thì trí tuệ được khai sáng và mạnh mẽ hơn rất nhiều.

10 điều giải trừ lòng ghen tỵ trên. Chúng ta hãy học để cuộc sống an yên.