

HỌC CÁCH XÓA ĐI TÂM LÝ GHEN TỊ

" Tiến Sĩ Richard Smith "

Với xã hội cạnh tranh quyết liệt như hiện nay, mối quan hệ giữa con người với nhau ngày càng trở nên phức tạp. Trong đó, tâm lý ghen tị bao gồm: tính đố kỵ, ghen ghét và tị nạnh lại càng trở nên phổ biến....

Tính ghen tị ảnh hưởng thế nào đến cuộc sống, trong học tập, trong công việc? Và ta có thể làm những gì để xóa đi tâm lý ghen tị?

Tính ghen tị ảnh hưởng thế nào đến cuộc sống?

Tính hay ghen tị hình thành bởi cảm giác kém vui, căm ghét, bực bội; cảm thấy tức giận lẫn chút xấu hổ khi so sánh, tị nạnh với những người quen biết chung quanh như bạn học, đồng nghiệp... Tính ghen tị hầu như thể hiện ở tất cả mọi mặt của đời sống con người như sự giàu có, sự thành đạt hoặc sự hấp dẫn về ngoại hình v.v...Tuy nhiên, đối với những người càng ở xa, quan hệ càng ít thì càng khó nảy sinh lòng ghen tị.

Sự ghen tị có khi để lộ ra ngoài hoặc chôn giấu trong lòng, nhưng dù với hình thức nào, tính ghen tị đều ảnh hưởng không tốt đến cuộc sống: “Ghen tị không chỉ thúc đẩy con người thực hiện các hành vi đại dột, mà còn gặm nhấm sức khỏe của chúng ta. “Nếu bạn là một người hay ghen tị, bạn sẽ có rất ít thời gian để nhận ra và hưởng thụ nhiều điều tốt đẹp trong cuộc sống”, Richard Smith, giáo sư tâm lý của Đại học Kentucky (Mỹ), kết luận.

Trước hết, lòng ghen tị phá hoại mối quan hệ giữa người và người, cản trở con người phát triển tài năng, đồng thời sức mạnh đoàn kết và tinh thần hợp tác ngày càng suy yếu. Sau nữa, chính tinh thần và thể chất của bản thân người có tính ghen tị bị tổn hại, bị chìm ngập trong các cảm xúc tiêu cực: buồn bực, lo lắng, căm ghét, cảm giác tự ti khiến bạn mệt mỏi cả thể xác lẫn tinh thần. Nhà văn Balzac từng nói: “ Người có tính ghen tị đau khổ hơn bất cứ một người bất hạnh nào, bởi hạnh phúc của người khác cộng với sự bất hạnh của mình làm cho ta đau khổ gấp nhiều lần”.

Vậy, làm thế nào để có thể xóa đi tâm lý ghen tị?

- Học cái hay của người khác, bổ sung cho mặt yếu của mình, gắng sức vượt qua đối thủ của mình, chuyển biến ghen tị trở thành ganh đua lành mạnh. Nếu ai đó thân với bạn gặt hái được thành công, hãy vui giùm họ thay vì cảm thấy bị qua mặt.

- Phát huy sở trường, hạn chế sở đoản, tìm kiếm những giá trị mới. Mình thua kém mặt này thì phát huy mặt khác, phương diện khác, bạn cũng có những ưu điểm tiềm tàng của riêng mình.

-Bình tĩnh, lạc quan, không nản lòng trước những thất bại tạm thời, luôn tin tưởng ở bản thân mình, tương lai của mình. Như vậy, tâm hồn bạn sẽ thanh thản, đủ tự tin và sáng suốt hơn, sẵn sàng đối mặt khó khăn.

Tóm lại, chúng ta không để tâm lý ghen tị khống chế sinh ra chán nản, buồn phiền. Càng không được ghen tị làm điều đại dột tổn thương đến người mà mình ghen ghét. Hãy nhanh chóng tự thể hiện mình, giải quyết “rác rưởi” trong lòng, lựa chọn phương thức hành động đúng đắn, cao thượng, có lý có tình, đó là phương cách tốt nhất để có thể xóa đi tâm lý ghen tị, vui hưởng cuộc sống.