

Đề bài: Viết bài văn nghị luận về vấn đề cần **Từ bỏ thói quen ghen tị với người khác**

Bài làm

Trong xã hội hiện nay, sự chênh lệch về sở hữu và khác biệt giữa mọi người ngày càng rõ nét, kéo theo những cảm xúc và thái độ đa dạng trong cách mỗi người nhìn nhận cuộc sống xung quanh. Một trong những vấn đề đáng quan tâm nhất chính là thói quen so sánh và ghen tị với người khác. Đây không chỉ là phản ứng tâm lý thông thường mà còn có thể ảnh hưởng sâu sắc đến đời sống tinh thần và các mối quan hệ xã hội. Vì vậy, việc cùng nhau suy ngẫm và bàn luận về thói quen này là vô cùng cần thiết.

Ghen tị, hay còn gọi là đố kỵ, là cảm xúc phát sinh khi một người nhìn thấy người khác sở hữu những điều tốt đẹp, thành công hoặc những giá trị mà bản thân mình không có. Người đó có thể mong muốn được như vậy hoặc thậm chí muốn người kia không có những điều đó. Tâm trạng ấy thường khiến con người trở nên khó chịu, bực tức và đôi khi dẫn đến hành động tiêu cực nhằm hạ thấp người khác. Trong cuộc sống hằng ngày, biểu hiện của người hay ghen tị rất rõ nét. Họ dễ nổi giận khi thấy người khác giỏi hơn mình, hoặc trong gia đình, những cuộc ganh đua giữa anh chị em không hiếm gặp. Tình trạng này có thể bắt nguồn từ sự thiếu công bằng trong cách đối xử, sự thiên vị hoặc cảm giác bị bỏ rơi. Ở môi trường công sở, ghen tị cũng là một hiện tượng phổ biến khi một nhân viên được khen thưởng, thăng chức hay nâng lương khiến các đồng nghiệp khác cảm thấy bất mãn, từ đó nảy sinh mâu thuẫn, cạnh tranh không lành mạnh.

Không phải tất cả sự ghen tị đều gây hại. Có những dạng ghen tị thiện ý, nó tạo động lực để người ta cố gắng hoàn thiện bản thân, học hỏi và phấn đấu vươn lên. Nhưng khi ghen tị biến thành sự đố kỵ ác ý, nó khiến người ta trở nên tiêu cực, muốn hạ bệ người khác, gây ra những ảnh hưởng xấu cho bản thân và xã hội. Nguyên nhân sâu xa của thói quen này bắt nguồn từ nhiều yếu tố như sự bất an, lòng tự ti, cảm giác mất mát hoặc tâm lý so sánh không lành mạnh. Sự thiếu tự tin, cảm giác cô đơn hay tâm lý không tin tưởng cũng góp phần hình thành nên ghen tị. Đôi khi, người ghen tị còn cảm thấy tội lỗi vì những cảm xúc đó, đồng thời khao khát có được những phẩm chất hoặc thành tựu của người khác.

Hậu quả của thói quen này vô cùng nghiêm trọng. Nó phá hoại các mối quan hệ thân thiết, khiến con người mất đi sự thoải mái trong tâm hồn, thường xuyên căng thẳng và sống trong lo âu. Những suy nghĩ tiêu cực do ghen tị gây ra khiến người ta khó có thể tập trung phát triển bản thân, thậm chí còn tự làm tổn thương chính mình. Do vậy, điều cần thiết là mỗi người phải ý thức loại bỏ thói quen này, nuôi dưỡng lòng khoan dung và sự rộng lượng. Thay vì ganh đua một cách mù quáng, ta cần hướng tới tinh thần cạnh tranh lành mạnh, biết nỗ lực vượt qua khó khăn bằng chính năng lực của mình.

Để thoát khỏi vòng luẩn quẩn của sự so sánh và ghen tị, mỗi người nên học cách chấp nhận thực tại. Không phải ai cũng có thể sở hữu tất cả những điều mình mong muốn, và không phải lúc nào may mắn cũng mỉm cười với ta. Việc biết chấp nhận giúp tâm hồn ta thanh thản hơn, không bị cuốn vào những cảm xúc tiêu cực. Hơn thế, hãy dành thời gian để vui vẻ với chính mình, học cách yêu thương và trân trọng bản thân. Tập trung phát huy những điểm mạnh, tận hưởng những điều tốt đẹp trong cuộc sống và làm những việc mình yêu thích sẽ giúp mỗi người tự tin hơn và hạnh phúc hơn. Khi đó, sự ghen tị sẽ nhường chỗ cho sự trân trọng và động lực để phấn đấu. Theo đuổi ước mơ của riêng mình bằng sự nỗ lực và kiên trì là cách tốt nhất để bản thân không bị cuốn theo những tiêu cực bên ngoài. Việc đặt ra mục tiêu rõ ràng và không ngừng cố gắng sẽ giúp ta cảm thấy tự hào và hài lòng với chính mình.

Vấn đề so sánh và ghen tị với người khác là một thực trạng phức tạp, khó kiểm soát, ảnh hưởng đến từng cá nhân và cả cộng đồng. Điều đó đòi hỏi mỗi chúng ta phải nhận thức rõ và có biện pháp giáo dục, tuyên truyền để giảm thiểu thói quen này trong xã hội. Là một học sinh, tôi ý thức được rằng bản thân cũng từng có những lúc so sánh và ghen tị với người khác. Nhưng giờ đây, tôi hiểu rằng chỉ khi biết kiềm chế những cảm xúc tiêu cực đó, tập trung vào việc hoàn thiện bản thân thì mới có thể tiến bộ và sống hài hòa hơn với mọi người. Việc từ bỏ thói quen ghen tị không dễ dàng nhưng đó là bước đầu để trưởng thành và phát triển nhân cách. Khi không còn bị chi phối bởi ganh ghét, ta sẽ trân trọng giá trị của chính mình, học hỏi và cảm thông với người khác. Cuộc sống lúc ấy trở nên nhẹ nhàng, hạnh phúc hơn và các mối quan hệ xã hội cũng bền chặt, tốt đẹp hơn rất nhiều.