

Któż z nas nie cierpi na zazdrość? Nieobca jest nam postawa, gdy patrzymy na innych złym okiem, sami będąc niezadowoleni z tego, kim jesteśmy i co mamy. Zazdrość można wyleczyć, tylko trzeba wiedzieć jak.

1. Zazdrość to rodzaj głębokiego smutku, który odczuwamy na widok dobra, które zauważyliśmy u innych.

2. Zazdrość jest to skłonność do smucenia się z dobra bliźniego, jakoby ono naruszało naszą wyższość.

3. Zazdrość objawia się w przykrości, jakiej zazdrosny doznaje słysząc, jak chwalą innych.

4. Zazdrość: sprzeciwia się miłości bliźniego, pobudza do nienawiści, prowadzi do rozterek, pociąga do gonienia za zaszczytami, wprowadza zamieszanie do duszy.

5. Zazdrość tworzy trójkąt, wchodzi w niego trzy elementy: zazdrośnik, ten, komu on zazdrości, i dobro, którego pożąda . W zawiści to dobro schodzi na dalszy plan. Zazdrość składa się z zachłannej miłości i gorzkiej niechęci. Zawiść jest samym złem.

6. Im bliżej jesteśmy siebie, tym więcej okazji do zazdrości.

7. Zazdrościć można wszystkiego: dóbr materialnych i duchowych. Można zazdrościć umiejętności i talentów, stanu życiowego czy szczęścia. Można zazdrościć tego, co kto ma, i tego, kto kim jest.

8. **Zazdrość ma swoje źródło w pożądaniu.** Przestrzegają przed nim przykazania IX i X dekalogu.

9. **Zazdrość wynika często kompleksu niższości,** nie widzimy swoich darów, swoich możliwości i pragniemy tego co ma inny. Zazdrość wynika ze ślepoty i braku zadowolenia z tego, kim jestem i co mam.

10. **Zawiść dusi się w sobie, zapieka, gnije, zatrzuwa wyobraźnię, rodzi demony.**

11. Św. Ambroży przestrzegał uczniów, by unikali człowieka złego i zazdrośnika.

12. Zawistny człowiek nie kocha siebie, nie jest z siebie zadowolony, porównuje się do innych. Jest wiecznie niezadowolony. I często nie widzi swojej zazdrości, która tworzy w jego sercu piekło. Zazdrość wyniszcza człowieka bardziej niż inne uczucia.

13. Szczególnie do zawiści skłonny jest człowiek ciekawski. Zajmowanie się drugimi często przyjmuje postawę wścibskości.

14. **Zazdrośnicy nie mogą radośnie patrzeć na radość innych,** bo żywią obsesyjne przekonanie, że jeśli ktoś coś posiada, to kosztem ich lub cudzej krzywdy (zazdrość do sąsiadów, do rządzących itp.).

15. W zazdrości następuje iluzoryczne przywłaszczenie sobie jakiegoś dobra. Gdy nagle odkryjemy, że faktycznie posiada je ktoś inny, traktujemy to jako odebranie go nam (np. stanowisko w pracy, premia, uznanie szefa itp.).

16. Człowiek zawistny jest małoduszny, przewrażliwiony na swoim punkcie, łatwo ulegający frustracjom.

17. Współcześni psychologowie badają zjawisko „niebezpieczeństwa sukcesu”, okazuje się bowiem, że wielu ludzi boi się zawiści, jaką mógłby osiągnąć.

18. Zawiść rodzi się z porównywania. **DO KOGO SIĘ PORÓWNUJESZ? KOMU COŚ ZAZDROŚCISZ?**

19. **Nasz świat oparty jest na konkurencji, na rywalizacji. Gdzie nie ma konkurencji tam nie ma zawiści.**

20. Zawiść to bodziec społecznego i ekonomicznego postępu. Zawiść jest motorem bogacenia się ludzi. System gospodarczy musi się posługiwać zazdrością, żeby napędzać rynek. Na tym opiera się reklama, która wzbudza chciwość i zazdrość, że inni mają coś co jest reklamowane. Ludziom dotąd zadowolonym wmawia się, że czegoś im brak.

21. Pochodne zazdrości wg św. Tomasza z Akwinu to **grzechy języka oparte na kłamstwie: obmowa, plotka, intryga, złorzeczenie.**

22. Zawiść to rozładowanie uczucia przez poniżanie, strącenie z piedestału, skupienie uwagi na negatywnych stronach osobowości ludzi i rzeczy.

23. Naśladownictwo pożądanых cech charakteru lub dobrych czynów może przerodzić się w cnotę. Podziw wznosi się do góry, a zazdrość sięga w dół.

24. Walka z zazdrością wymaga postawy życzliwości, która jest pragnieniem dobra dla drugiego człowieka.

25. Do walki z zazdrością potrzebna jest pokora. Ona uodparnia na stan bycia poniżonym, gorszym. Pokora to prawda o sobie i o innych. Pokora widzi dobro dane od Boga.

26. Do walki z zazdrością potrzebna wdzięczność. Dobry człowiek chwali dobrych ludzi.

27. GDZIE ZAZDROŚĆ I ŻĄDZA SPORU, TAM TEŻ BEZŁAD I WSZELKI WYSTĘPEK.

28. Zazdrośnik jest jak pies w truskawkach: sam nie zje, a innemu nie da. Z powodu tego grzechu wielu ludzi poniosło szkodę, a nikt nie zyskał. Zazdrośnik musi wszystko mieć, być zawsze pierwszy i zawsze najlepszy. Jeśli nie jest bieda lepsza.

29. **Z powodu zazdrości:** obraziłem się, zrobiłem awanturę, życzyłem nieszczęścia, poskarżyłem, nie pomogłem.

30. NA ZAZDROŚĆ NAJLEPSZA JEST ŻYCZLIWOŚĆ. NIE UBĘDZIE CI JEJ.

31. **Środki zaradcze przeciw zazdrości:** gardzić uczuciami zazdrości, odwrócić od nich uwagę, radować się w czyjegoś dobra, dążyć do dobra dla chwały Bożej. Zazdrość to smutek z powodzenia bliźniego i radość z jego niedoli.