5 Cara Atasi Rasa Iri dan Dengki, Jauhkan Mereka dari Hidupmu!

Prolite – Kali ini, kita mau bahas topik yang emang sering banget kita rasain, yaitu perasaan iri dan dengki. Nah, siapa sih yang gak pernah ngerasa iri dan dengki? Hayo ngaku aja kamu pasti pernah, kan?

Dalam kehidupan sehari-hari, kita sering lihat teman-teman di sekitar kita hidup lebih baik dibanding diri kita sendiri, entah karena keberhasilannya, kepemilikannya atau hubungan personal yang dimilikinya. Di dalam hati, pasti akan timbul rasa iri dan dengki walaupun cuma sedikit.

Tapi tau gak sih? Meskipun hal semacam ini sangat normal, ini akan terus memburuk dalam jangka panjang jika terus dibiarkan, bahkan dapat merusak hubungan sosial dan juga merugikan kesejahteraan emosional kita sendiri.

Baca Juga:Sering Menolak Pujian dan Merasa Tak Pantas Berhasil? Bisa Jadi Ini Alasannya



shutterstock.com

Hal pertama yang perlu kita ketahui ialah perbedaan keduanya. Perasaan Iri merupakan tahap kamu menginginkan hal yang dimiliki oleh orang lain, dan berharap hal tersebut menjadi milikmu. Ada perasaan benci karena hal yang ingin kamu miliki itu terjadi pada orang lain, bukan dirimu.



Baca Selanjutnya
Dalam Rangka HUT Bhayangkara Ke-77, Polrestabes Bandung Gelar Fun Run 2023