

ねたみ<sup>ネタ</sup> (嫉<sup>ソシ</sup>み・妬<sup>シット</sup>み・嫉妬)、そしみ<sup>ソシ</sup> (誹<sup>ソシ</sup>み・  
 誹<sup>ソシ</sup>み・誹<sup>ヒボウ</sup>謗)、ひがみ<sup>ヒガ</sup> (僻<sup>ヘンケン</sup>み・偏見)。

「多い」とか「少ない」とか、「高い」とか「安い」とか、「速い」とか「遅い」とか、「良い」とか「悪い」とか…、比べる生活をしてきました。そして、ねたみ・そしみ・ひがみ等の心を作ってきました。比較はより客観的により冷静にして、感情をくっ付ける必要は無いのです。客観的事実に対して、感情をくっ付ける時間が短いほど、より短気になります。

マインドコントロールは他からされるものでなく自分でするものです。自制心を育てることで、ひとつひとつより人間らしくなっていくことでしょう。