Автор: maxsysji
27.10.2014 23:00 -

# Какова природа недоверия? Любовь и ревность

*Идут двое мужчин по улице и видят красивую женщину.*
*Первый: «Смотри, какая красивая!»*
*Второй: «А ведь кому-то она смертельно надоела».*
Почему часто возникает непонимание и недоверие между партнерами? Какова природа ревности, убивающей любовь?

Ревность – это боязнь потерять. Спросите у себя, почему вы боитесь его (ее) потерять? Ответ очевиден: либо вы сомневаетесь в его (ее) чувствах к вам, либо не уверены в себе, в своей привлекательности, сексуальности и т.д. Видимо, стоит начать с решения этих вопросов!

**Доверяй, не проверяя!**

Ревность – это неуверенность в себе и своем партнере. Научитесь доверять ему, ведь доверие – одно из главных составляющих любви.

Сколько бы нам ни говорили, что мы лучше всех, мы не верим, если не верим себе. Даже если все будет замечательно, каждый из нас при желании непременно найдет способ отравить жизнь себе и любимому (или любимой). Это невыносимо. Неизвестно, как долго у него (у нее) хватит сил это терпеть. Каждый день доказывать, что ты не верблюд – утомительно и унизительно.

Страх разрушает все. Страх потерять рано или поздно создает настоящую потерю в нашей жизни. Чего мы боимся, то и притягиваем. А ведь все в наших руках. Теперь мы знаем, какие могут быть последствия. Это ли не повод убить в себе ревность? Не давайте ей никаких шансов, пресекайте все мысли о ней, переключайтесь на что-то позитивное – и вы победите. Я в вас верю!

**Больше уверенности**

Мы ревнуем, когда чувствуем в себе неуверенность, а в других видим соперников. Найдите причину неуверенности в себе и устраните ее. Хотя довольно часто этого не требуется. Ведь если человек с вами, это ли не подтверждение вашей исключительности в его (ее) глазах? Поэтому ревность – бессмысленна.

Полюбите себя. Уважайте себя. Верьте в то, что вы не хуже тех, к кому ревнуете. Вы – исключительны, и совершенно невозможно найти вам достойную замену.

Поймите, что ревнуют только слабые! Вы красивы, умны, вы – лучше всех! А главное, вы любите его и даете ему ни с чем не сравнимое наслаждение. И если он променяет вас на кого-то, значит, он не достоин вас!

**Без права собственности…**

Ревность – это порок, характеризующийся властностью, от него необходимо избавляться. Право собственности уместно в рыночных отношениях. Любовь и власть – несовместимы.

Любите по-настоящему! Без эгоизма, без желания владеть. Просто любите человека всем сердцем, уважайте его и его свободу. Права собственности на людей нет! Вы - сама своя, и он – свой собственный!

**Сделайте жизнь проще!**

Любить себя – это самое главное! Ведь любовь должна дарить радость, а не постоянные муки, вроде «кто это?», «с кем ты был (была)?», «чей это номер?». Зачем? В жизни достаточно других проблем.

Ни в коем случае не заглядывайте в его загашники. Когда собираетесь постирать, просите его самого освободить все карманы, живите по принципу «меньше знаешь – спокойнее спишь».

Занимайте себя интересными делами, развивайтесь, чтобы в голову не лезли глупые мысли. Ведь ревностью ситуацию не изменить, а вот нервный срыв легко можно заработать.

Вы должны быть самодостаточны, не зависеть от своего партнера, не испытывать к нему болезненной привязанности и страха его потерять.

Будьте снисходительными, терпимыми и толерантными, невзыскательными и нетребовательными. Но ни в коем случае не прощайте рукоприкладства и оскорблений. Они унижают ваше человеческое достоинство и позволяют неблагородному партнеру самоутверждаться за ваш счет. Это не любовь, это – потребительство! Но и вам не следует третировать мужчину.

А то будет как в анекдоте.

*Сегодня Маруся Дуборезова подарила своему мужу огромное телесное наслаждение! Она разрешила ему перенести перекопку огорода на завтра...*

А сейчас про **предотвращение конфликтов**.

Если мы пытаемся кого-то перевоспитывать, вместо того чтобы работать над собой, то мы ставим себя в позицию превосходства над ближним. А это очень субъективный и эгоистичный подход, ведь в союзе мужчины и женщины обе стороны равны. В таких случаях имеет смысл заняться собой и разобраться в приоритетах. Что для вас самая главная ценность? Кого вы больше всего любите? Чего хотите от отношений? Конфликты рождаются от неправильного понимания любви и неверных ожиданий от любовного союза.

Самый большой эгоизм и самая непоправимая ошибка – ожидать от отношений выгоды для себя. У каждого свои ожидания, которые, как правило, не оправдываются и порождают самые разнообразные конфликты. Мы хотим и требуем от партнёра любви и уважения, забывая порой при этом бескорыстно дарить их сами.

Мы не умеем быть счастливыми, накапливаем проблемы, не работаем над своими отрицательными качествами. Секрет личного счастья в том, чтобы отдавать другому, а не требовать себе, видеть друг в друге положительные качества и ценить их, уметь прощать недостатки. Отношениям нужно учиться, поддерживать их любовью, а не эгоизмом, это поможет успешно предотвратить любые конфликты.

И пару слов **о чуткости, такте и взаимном уважении**.

Чуткость – это отзывчивость, участие, внимание, сердечность; впечатлительность, чувствительность, бдительность, деликатность, эмпатия, душевность, сочувственность, изощренность, острота, тонкость.

Такт – это чувство меры, подсказывающее человеку, что при данных обстоятельствах подходит и что не подходит, что можно сказать или сделать и в какой форме, чего не следует говорить или делать. Такт – это уважение к окружающим, уважение чужого мнения, бережное отношение к окружающим, спокойствие, самообладание, умение остаться невозмутимым в любой ситуации.

**Тактичный человек:**

никогда не подчеркивает своего превосходства;
не навязывает своего мнения и вкуса;
не позволяет себе грубые, безапелляционные суждения, вроде «чушь», «чепуха», «дрянь» (вспомните, не употребляете ли вы эти слова в разговорах, скажем, о моде, о современной музыке и литературе?);
в общении с людьми, имеющими какой-то телесный недостаток, избегает всего, что могло бы им об этом напомнить;
никогда не заговорит о происшедшем трагическом событии, чтобы не вызвать у людей тяжелых воспоминаний;
не распространяется о сугубо личных отношениях, тем более чужих;
не читает чужих писем, не подслушивает, не заглядывает в чужие окна (а если вдруг случайно стал свидетелем какой-то сцены, разговора, не предназначенного для посторонних, никогда не позволит себе сделать это достоянием других);
никогда не выясняет ни с кем отношений в присутствии посторонних;
не поставит другого человека в неловкое положение, сделает вид, что не заметил оплошности (помните, как А. П. Чехов в письме к брату писал: «Хорошее воспитание не в том, что ты не прольешь соуса на скатерть, а в том, что ты не заметишь, если это сделает кто-нибудь другой»);
умеет щадить самолюбие и достоинство других людей;
терпим к недостаткам и слабостям других.

Чтобы быть со всеми чуткой и тактичной, достаточно стать великодушной, то есть вырастить свою бессмертную душу до такой величины, которая позволит уважать чувства партнера и вызывать ответное уважение.

Не требовать уважения, не просить его, а именно вызывать автоматически, на подсознательном уровне. Соответственно, в процессе роста вы окончательно избавитесь от стремления перевоспитать партнера и научитесь принимать его таким, какой он есть. И не придется отстаивать свое право оставаться самой собой. Все окружающие будут признавать его безоговорочно.

Рецепт предельно прост. Не правда ли?

Автор - **Елена Казанцева**
Источник