Автор: admin
20.09.2011 14:47 - Обновлено 31.10.2014 14:21

Ревность. Свобода или контроль?

Бывают чувства прекрасные, такие как любовь, радость, восхищение! Они окрыляют и делают нас по-настоящему счастливыми. Но бывают и ужасные чувства, например, ревность, зависть, гнев. Эти чувства способны свести нас с ума, они жгут нас изнутри и порой заставляют совершать неправильные поступки.

Чувства будут властвовать над человеком, который не способен ими управлять. Они будут диктовать ему условия и неумолимо требовать их выполнения. Если мы обладаем ясной головой и трезвым мышлением, то даже страдая от ревности или ненависти, мы будем понимать, что некоторые наши чувства вредят нам. Что они ведут нас к тому, чего мы на самом деле совсем не хотим, а именно – к разрушению.

Самое сложное в работе с чувствами – это то, что мы отождествляем себя с ними. Если вы, например, привыкли злиться, то, скорее всего, вы считаете свою реакцию нормальной. Конечно, а кто бы на вашем месте не разозлился в такой ситуации? Но представьте себе, что не каждый разозлился бы. Есть, оказывается, и такие, которые реагируют совершенно иначе. Возможно, у них не так много гнева, как у вас, а может быть, они просто успешнее работают с ним, т.е. научились его избегать.

Итак, чтобы не попасть в сложную ситуацию, в которой вы можете натворить массу глупостей, **вам нужно научиться управлять чувствами, которые вас мучают.** Поначалу будет казаться, что это невозможно, но со временем вы поймёте, что ничего невозможного нет и научитесь контролировать себя. Один из самых важных этапов – это момент возникновения вредного для вас чувства.

Вы сами знаете, какие ситуации причиняют вам наибольшие проблемы. Например, вам очень не нравится, когда ваш молодой человек на вечеринках общается с посторонними женщинами. Возможно, вы понимаете, что ничего в этом страшного нет: ну общается и общается, вечеринки для того и созданы. Но если у вас есть проблемы с ревностью, вы вряд ли сможете спокойно наблюдать, как он улыбается этим обаятельным и привлекательным женщинам и как они улыбаются ему в ответ.

Прежде чем вылить свой коктейль на голову прекрасной дамы, разговором с которой

так увлечён ваш благоверный, вам нужно секундочку подождать и внимательно понаблюдать за собой. Что с вами происходит? Вы ревнуете? Признайтесь себе в этом и скажите: «Итак, это моя ревность. Посмотрим, что она будет делать. Я же сама делать ничего не собираюсь».

И тут вам нужно стоять на своём: **не совершайте поступков, к которым подталкивает вас ваша ревность** . Не уходите с вечеринки, громко хлопнув дверью, не закатывайте скандал, не дуйтесь на своего мужчину. Просто понаблюдайте за своими чувствами. В данный момент вы не отождествляете себя с ними. Вы думаете: «Вот я, сидящая с бокалом недопитого коктейля в руке, а вот моя ревность, которая никак не может успокоиться».

Если вы внимательно посмотрите на это чувство (я-то понимаю, как вам хочется вместо этого понаблюдать за своим парнем и за тем, чем он там занимается), то вы заметите, что оно не имеет никакой ценности. **Задумайтесь о том, кому могло бы пригодиться это чувство** . Может быть, кто-то был бы рад иметь его? Может быть, вы рады этому чувству? Навряд ли... В таком случае, нет смысла его дальше задерживать. Пусть уходит. И именно это оно и сделает, если мы будем просто внимательно наблюдать за ним и не слушать его советов.

Я понимаю, это не так-то просто. Возможно, вам хочется вскочить и закричать диким голосом, как вам больно и неприятно. Возможно вы не способны сейчас к трезвым размышлениям и самонаблюдению. В таком случае попытайтесь просто задать себе один простой вопрос. И ответьте на него максимально искренне. Вот этот вопрос: **вы действительно считаете, что чувства, которые вы сейчас испытываете, изменят вашу жизнь к лучшему?**

Возможно, вы ответите «да». Т.е. вы считаете, что если вы сейчас всё же выльете коктейль на голову своей мнимой соперницы, это внесёт какие-то позитивные изменения в вашу жизнь? Или в её жизнь? Или в жизнь вашего мужчины? Если вы всё ещё отвечаете «да», ну что ж, рискните, сделайте то, что подсказывают вам ваши чувства. Только не забудьте затем понаблюдать за последствиями. Будете ли вы позже довольны тем, что совершили? Станете ли вы счастливее?

Проще и безопаснее всё же научиться контролировать себя. **Ваша жизнь станет намного легче, если вы перестанете делать то, что советуют вам**

чувства-разрушители. И тогда у вас будет намного больше моментов, когда вы испытываете любовь, радость и восхищение!

Автор - **Ирина Горбунова**

Источник