

Что делать женщине, если ей завидуют?

В первую очередь надо знать, что же это такое, когда тебе завидуют:

- ты всегда находишься под прицелом внимательных недобрых глаз;
- первый камень всегда летит в твой огород;
- любая из твоих неудач становится для завистников национальным праздником;
- твои победы объявляют «ерундой какой-то» и относят их на счет странностей твоей натуры;
- тебе постоянно намекают, что «жизнь надо делать» по образу и подобию неких неудачливых, но зато «хороших» людей;
- к тебе лезут с бесцеремонными «маленькими просьбами» в надежде пожить за твой счет, а при отказе заявляют: ты просто недоразумение, которое не в силах справиться с обыденными, несложными проблемами;
- когда ты покупаешь обновку, тебе говорят: «Боже, какой кошмар!» и тут же, смакуя подробности, с придыханьем объясняют, на что бы лично они потратили «все твои деньги, вместе», как поет «Мумий Тролль»;
- если ты накануне посетила салон красоты и замечательно выглядишь, тебе непременно скажут, что у тебя вид, как у дешевой шлюхи;
- когда ты радуешься жизни, тебя обвиняют в легкомыслии;
- тебя часто и с удовольствием подставляют по мелочам твои сослуживицы;
- о тебе распускают гадкие сплетни;
- тебе все время ставят в пример какое-нибудь пресное ничтожество, обитающее неподалеку.

Если многие из этих вещей действительно с вами происходят, сперва разберитесь в себе. Проанализируйте - есть ли у вас необходимый запас сил, чтобы стерпеть нашествие завистников. Если думаете, что есть, можете разработать тактику поведения во враждебном окружении.

Отнеситесь к подобным проявлениям в ваш адрес так, будто проверяете показания барометра. Если «страшно доброжелательное» отношение показывает себя «во всей красе», не паникуйте. Забудьте также о том, что вам не хочется доставлять людям неприятные переживания. Не забивайте себе голову излишним альтруизмом. Ведь завистник расстраивается не столько по вашему, сколько по своему собственному поводу. Не будет вас, он будет завидовать еще кому-нибудь. Завистник не успокоится никогда. Завистник получает колоссальное удовольствие, когда чернит и поливает

грязью чужие достижения и вершины. За счет понижения «чужих акций» он вроде бы сам чуточку приподнимается над собственным убожеством. Так он повышает свою самооценку с помощью унижения окружающих.

Поэтому не стоит свою единственную и неповторимую жизнь подстраивать под нормы чужой неполноценности. В разговорах с завистниками ни в коем случае не переходите на разумные доводы и логичные аргументы. Потому что уже через пять минут такой беседы вы приметесь оправдываться за всю прожитую жизнь, которая кажется такой успешной завистнику.

Даже если обвинения со стороны знакомых и малознакомых надоед выбили вас из колеи, ни в коем случае не показывайте, насколько вы обескуражены и как вам плохо от этого. Если приходится отвечать на нападки - найдите в себе силы улыбнуться - снисходительно и насмешливо.

Желаю все читательницам моей статьи отнестись к зависти как к приправе в изысканном блюде - ведь в детстве мы все любим сладкое, и лишь с возрастом начинаем ценить вкус горького.

Автор - **Ольга Рахмеева**

[Источник](#)