

Зависть: знакомо ли это чувство вам?

О том, что зависть это не есть хорошо, все мы знаем с детства. Маленькие детишки, щеголяя друг перед другом обновками, игрушками, сладостями и т.д. любят повторять: «...ты мне завидуешь!». Вырастая, мы продолжаем изо дня в день превосходить кого-то в чём-то или, наоборот, тянуться за кем-то. Когда подобные процессы протекают независимо, не накладывая отпечаток печали и грусти на наше настроение, самочувствие, образ жизни, наверное, это нормально, так и должно быть... Не всем ведь суждено стать президентами или жёнами олигархов. Когда же чьи-то успехи, заслуги, достижения мешают кому-то жить, превращаются в идею-фикс, становятся главным предметом разговоров, споров, обсуждений и постоянного обдумывания, это уже отклонение от нормы...

Зависть – это гадкий, злой и коварный паразит, который однажды поселяется внутри нас и превращает нашу жизнь в сплошной кошмар. Самое страшное в том, что этот малый, смывленный и хитрый, водит нас за нос, выдает желаемое за действительное и способен управлять нашими мыслями и поступками. Подруга устроилась на новую высокооплачиваемую работу, а червячок нам шепчет: «Подумаешь, зарабатывает... Я тоже найду другую, ещё и не такую работу. Посмотрим, кому повезёт больше...». Приятели собираются в путешествие, а червячок причитает: «Говорят, там погода сейчас не очень. И не страшно вам, подхватите какой-нибудь заморский вирус?! Ещё и на самолёте? Ой, опасно-то как...». Коллега уходит в декрет, а червячок подсказывает: «Ха, пелёнки, распашонки, ночи бессонные напролёт, этого нам ещё не хватало. Ну уж нет, я вам не завидую...».

Завидуем... Ещё как завидуем... Подобная привычка сравнивать, проводить параллели, примерять на себя чужие роли, а потом вдруг грустить, обижаться на судьбу и вздыхать, «ну почему всем всегда везет, но только не мне...», свидетельствует о нереализованности человека. Завистники страдают от сознания собственной неполноценности. Они привыкли мыслить так: «Если у меня этого нет, что ж, выходит, я хуже?».

Те, кто уже состоялся, кому незачем равняться на других, либо те, кто не достиг особых высот, но просто счастлив, доволен своей жизнью и не привык роптать на судьбу, таким людям незнакомо чувство зависти. Они умеют радоваться успехам других, не измеряют чужое счастье, не мечтают оказаться на том же месте в тот же час в роли того же самого человека (подруги, босса, родственника, соседки и др.). У человека самодостаточного, как правило, даже не возникает подобной мысли сопоставлять себя с

кем-то, подражать кому-то или пытаться обогнать, опередить кого-то, доказав своё превосходство.

По словам психологов, зависть – это сравнение себя с другими, признание, что кто-то является победителем, а ты – проигравшим. Именно по этой причине человек чувствует обиду, которая оседает где-то глубоко внутри. Постепенно эти обиды копятся, самооценка падает, грустные мысли не дают жить свободно, полноценно и так, как хочется именно тебе. Завистливый человек становится заложником своих обид, злости, переживаний. Выход один: бороться с завистью, не пускать её в собственную жизнь, поднимать свою самооценку и становиться уверенным в себе человеком.

Справиться с этим под силу каждому. Во-первых, нужно уяснить, что в вашей жизни нет места зависти. Во-вторых, как только возникают мысли, что кто-то в чём-то лучше, кому-то повезло больше, у кого-то есть что-то, чего нет у вас...и др., сразу же пресекайте дальнейшее обдумывание всех деталей. Есть только ваша жизнь, с её радостями и огорчениями, удачами и неудачами, взлётами и падениями. Если вы на сегодняшний день добились чего-то менее значительного, чем ваш коллега, друг, одноклассник и т.д., это ещё не повод считать себя хуже. Кто знает, может, вам повезло или повезёт в другом, хотя бы в том, что вы – добрый, отзывчивый человек, у вас верные друзья, которые вас любят таким, какой вы есть...

Уверена, поводов и причин для гордости, найдется предостаточно, нужно лишь только захотеть жить по-новому, легко, красиво и без зависти. И, наконец, последний шаг, который вытекает из предыдущих, заключается в том, что вы постоянно должны хвалить себя за что-то, пусть даже за самое маленькое успешное дельце. Этот процесс длительный, но вовсе не сложный. Главное – не отступить назад, выселить зависть навсегда из вашей души и не дать ей возможности вернуться назад.

Будьте счастливы на зависть всем!

Автор - Виктория Бобылева

[Источник](#)