Автор: admin
26.08.2011 20:33 - Обновлено 29.10.2014 09:03

Завистливая жаба. Что с ней делать, если не получается придушить? Часть 2

*Страшнее **жабы** зверя нет! Она уже стольких людей погубила!*

Продолжаем говорить о Жабе – о той, которую никак не удается придушить окончательно. Насовсем. Навечно. С ней надо что-то делать, иначе она что-то сделает с вами. Человек, задавленный жабой (читай, завистью и жадностью) никогда не будет счастливым. Более того, его персональная Жаба сделает несчастными и его родных и близких, даже если им такие качества несвойственны.

Если от чего-то не удается избавиться – придется приспосабливаться и научиться извлекать из этого пользу. Из завистливой и жадной до чужого счастья Жабы – тоже.

Во-первых, по чувству внезапно проявившейся зависти можно легко найти свои слабые места. Если моя подруга отрастила великолепные длиннющие ногти с безупречным (и, поверьте, очень стильным и дорогим) маникюром, а я, глядя на нее, могу искренне восхититься: «Ну, ты даешь! Классно, никогда в жизни не видела более ухоженных ногтей!» – значит, своими конечностями я вполне довольна.

Если же в ответ на замечание соседки о том, что ей подарили абонемент в спортклуб и она, наконец, смогла сбросить 5 килограммов, я почти так же восхищенно (но заметно менее искренне) говорю: «Замечательно! Как хорошо, что тебе сделали подарок и ты стала заниматься спортом и добилась результатов – для этого же нужна такая сила воли», – значит, мое отражение в зеркале и слега выпирающий животик меня беспокоят. Я могу сама этого не замечать, но, увидев или услышав о достижениях другого человека в той области, которая меня «торкает», которая мне небезразлична, начинаю понимать, на что следует обратить внимание в себе. Если «торкает» – значит, где-то рядом слабое место, больная мозоль. Или не сбывшаяся мечта, не достигнутая цель.

Посвятив какое-то время самокопанию, можно обдумать, кому из знакомых я хоть немного завидую – это позволит узнать, чего же мне хочется на самом деле. Если я всем рассказываю, как хочу добиться успеха на работе и сделать карьеру, но завидую (только немного, это чувство надо держать на коротком поводке и вовремя с ним

разбираться, прорабатывать) не коллеге-одногодке, которая получила повышение, а подружке, родившей еще одного ребенка – значит, мои внутренние желания и цели не совпадают с заявленными.

Пора честно поговорить с собой, пересмотреть цели, перенастроиться и действовать уже в другом направлении – больше пользы будет. А подружке надо помочь с ребенком и заодно узнать, до такой ли степени на самом деле и я хочу родить еще одного ребенка, что готова пожертвовать карьерой на несколько лет, или еще рано, еще не созрела. Кстати, лучший выход (из ситуации, а не из дружбы) – честно признаться подружке, что даже немного завидую ее материнству и тоже подумываю об увеличении семейства, что согласна помогать и заодно набираться опыта в обращении с маленьким ребенком, успевая не забывать про старшего.

Во-вторых, стараться не портить людям удовольствие от внезапно обретенного счастья или результатов работы, которые окружающие (и я в том числе) могут считать простым везением. Им – уже повезло. Возможно, они это заслужили. И даже если это просто везение – я не получу удовольствия, если испорчу кому-то настроение, воткну шпильку, отпущу вслед реплику или перемою косточки у кого-то за спиной. Это можно обосновать моралью или этичностью поведения. Или воспринимать как тренировку силы воли. Или как философский вопрос: если ты считаешь, что человек не заслуживает везения – это не обязательно истина, возможно, он долго шел к достижению этой цели и даже многим пожертвовал. Или стать расчетливым и благоразумным человеком – нельзя приобрести имидж завистливой черноротой зануды. От него очень трудно избавиться, а вот само восприятие тебя окружающими как тяжелого жабо-сапиенса вскоре избавит от друзей и симпатий знакомых и коллег.

В-третьих, если завидуется близкому, хорошо знакомому или просто хорошему человеку, честно признаться, что завидую, и сказать: «Ух, ты! Здорово! Замечательно». Делать это прилюдно и вслух. Если мне что-то нравится – зачем это скрывать? Пусть зависть превратится в восхищение! Восхищение и признание чужих побед и удач – лучшая переработка зависти.

Это пассивные варианты «проработки» зависти. И наиболее легкие. Хотя признаться даже самой себе, что кто-то обскакал меня, любимую и ненаглядную, в чем-то, имеющем значение и важном для меня, бывает сложно. А восхититься таким человеком (искренне!) вслух и желательно в его же присутствии – сначала представляется почти признанием своего поражения. Сейчас я считаю такой шаг – шагом на пути к победе. Победе над собой. Об остальном – в следующей статье.

Автор - Надежда Руби
Источник