

КАК БОРОТЬСЯ С ЗАВИСТЬЮ?



Как горько бывает обнаружить в себе разрушающее, унижительное чувство – зависть! Эта эмоция может стать настолько сильной, что способна разрушить человеку жизнь. Неважно, чему мы завидуем: богатству, успешности, красоте или популярности. Главное – разобраться в себе и побороть негативные мысли.

Большая ловушка зависти состоит в том, что обычно человеку сложно признаться в ней даже самому себе. Но если это сделать, уже легче работать над своими внутренними установками, а в результате стать свободным от удручающих эмоций.

Если вас гложет непонятная мысль при чтении этих строк, поговорите с собой начистоту. Выделите время, когда вы спокойно можете подумать в одиночестве. Прислушайтесь к своим чувствам: испытываете ли вы зависть по отношению к кому-то из знаменитостей или ваших знакомых, друзей? Зависть может маскироваться под своеобразную ревность, неприятие человека или, напротив, восхищение.

Повышайте самооценку

Пример: отношения двух коллег. Назовем их условно Маша и Даша. С первого взгляда девушки дружили: вместе ходили на обед, устраивали чаепития и даже частенько встречались вне офисных стен.

Однако со временем стали заметны странности в поведении Даши, когда Марии оказывали внимание мужчины из коллектива. Однажды она намеренно прервала беседу подруги с юристом, который, улыбаясь, обсуждал с Машей хорошие места для ежегодного отпуска. В другой раз всячески старалась переключить внимание на себя, когда Машеньке делал комплимент сосед по рабочему месту.

Невольно хочется дать совет: держаться подальше от таких подруг, как Дарья. После подсмотренных эпизодов в ее искренне дружеское расположение к коллеге верится с трудом.

А что делать Даше и всем женщинам, которые завидуют красивой внешности? Совершенствовать умение со вкусом одеваться и выгодно преподносить себя, работать над своей фигурой, прической и лицом. Забота о своей красоте поднимает настроение и самооценку. Вскоре желчная старуха-зависть, увидев, что дама не сомневается в собственной неотразимости, подберет подол своего черного плаща и уйдет прочь из ее сердца.

Не сравнивайте себя ни с кем

Часто встречается зависть материальному достатку и высокому положению в обществе. Когда в следующий раз будете возмущаться, услышав, какую сумму получила кинозвезда за очередную роль в фильме, или, увидев, что начальник сменил старый автомобиль на новый, да такой модели, которую при ваших доходах не приобрести и за десяток лет, попробуйте представить обратную сторону медали.

Очень редко что-то дается без труда. За все надо платить, жертвуя своим временем, силами, здоровьем. А если вы считаете, что человеку просто повезло, подумайте о том, какими могут быть другие аспекты его жизни. Возможно, он занимается нелюбимым делом, в отличие от вас, или в семье у него не все ладно, в то время как вы наслаждаетесь домашним уютом ежедневно.

Мотивация вместо зависти

С другой стороны, предмет зависти и вожеления можно рассматривать как цель, к которой вам нужно стремиться. Однако при этом стоит сосредоточиться на постановке перед собой

задач и разработке плана действий, а не на тяжелых вздохах и раздраженных взглядах вслед более успешному человеку.

Например, соседка заходит и сетует на то, что некоторые ее коллеги несколько раз в год получают дополнительную премию. Несмотря на то, что подсчет денег в чужом кармане довольно затратное занятие в плане нервов, соседка не может удержаться и страдает каждый квартал. На вопрос, разговаривала ли она о причинах такой вопиющей несправедливости с руководством, соседка отвечает отрицательно и поясняет: «Тогда ведь мне нужно будет работать над дополнительным проектом, брать на себя развитие клиентской базы!»

Она осознает, что сотрудники, труд которых лучше оплачивается, и работают активнее, порой жертвуют свободным временем, и ответственности на себя берут больше. Тем не менее, ее снедает зависть. Может, это такая защитная реакция, чтобы не бороться с собственной ленью и инертностью? Нужно определиться, что важнее: спокойный рабочий темп с чаепитиями и без выходов из зоны комфорта или возможность повысить уровень своей жизни.

Все блага – внутри нас

Если вы не способны оценить то, что у вас есть, и радоваться жизни без дорогого дома, красавицы или красавца рядом, ежедневных обедов в престижном ресторане или обожания толпы, поверьте, вы не будете счастливы и тогда, когда получите это. Завидуя другим, вы обманываетесь, думая, что для удовлетворенности жизнью вам не хватает именно того, чем обладают они.

Подумайте, может быть вам просто нравится отношение к жизни человека, который вызывает зависть? Учеными доказан следующий факт: способность или неспособность чувствовать себя счастливым зависит от характера, а не от красоты, богатства и известности.

Если не принимать во внимание это утверждение, можно до конца жизни метаться, желая то одного, то другого, сравнивая свою жизнь с чьей-то, страдать от недовольства собой, но не стремиться изменить обстоятельства или себя, сгорая от зависти и злости. А можно разбить грязный экран иллюзий, нерешительности и озлобленности, сквозь который завистник смотрит вокруг, прогнать серые мысли и сосредоточиться на своем мире, а не на чужом.

ШАГ № 1 - ОСОЗНАНИЕ ПРОБЛЕМЫ

ПЕРВЫЕ УСПЕХИ В БОРЬБЕ С ЗАВИСТЬЮ НАЧИНАЮТСЯ С ПРИЗНАНИЯ ДАННОГО ФАКТА САМОМУ СЕБЕ. НЕ СТОИТ ОТМАХИВАТЬСЯ И УБЕЖДАТЬ СЕБЯ, ЧТО ВЫ НЕ ЗАВИДУЕТЕ. В РЕШЕНИИ ЛЮБОЙ ПРОБЛЕМЫ ВАЖНО ОСОЗНАТЬ ЕЕ СУЩЕСТВОВАНИЕ И НЕОБХОДИМОСТЬ УСТРАНЕНИЯ.

ШАГ № 2 - СПОКОЙСТВИЕ, ТОЛЬКО СПОКОЙСТВИЕ

ЗАВИСТЬ ИМЕЕТ НЕ ТОЛЬКО ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ, НО И ФИЗИЧЕСКИЕ ПРОЯВЛЕНИЯ. ЗАЧАСТУЮ ЗАВИСТНИКИ СТАНОВЯТСЯ РАЗДРАЖИТЕЛЬНЫМИ, ТЕРЯЮТ АППЕТИТ И СТРАДАЮТ БЕССОННИЦЕЙ. А РАНЕЕ ПРИСУЩИЙ ОПТИМИЗМ ПРЕВРАЩАЕТСЯ В ПОСТОЯННОЕ «НЫТЬЕ» И НЕУДОВЛЕТВОРЕНИЕ СВОЕЙ ЖИЗНЬЮ. ТАК ЧТО СЛЕДУЮЩИЙ ШАГ НА ПУТИ К ВЫЗДОРОВЛЕНИЮ – УСПОКОИТЬСЯ И ПОДАВИТЬ РАЗВИТИЕ ЗАВИСТИ, ПОКА ОНА НЕ ПОГЛОТИЛА ВАШЕ СОЗНАНИЕ ЦЕЛИКОМ.

ШАГ № 3 – ОПРЕДЕЛИТЕ ОБЪЕКТ ВАШЕЙ ЗАВИСТИ

ЗАДУМАЙТЕСЬ, КОМУ ИЛИ ЧЕМУ ВЫ ЗАВИДУЕТЕ: КОНКРЕТНОМУ ЧЕЛОВЕКУ, ЕГО ДОСТИЖЕНИЯМ ИЛИ ТЕМ ЧУВСТВАМ, КОТОРЫЕ ОН ИСПЫТЫВАЕТ ОТ СВОИХ УСПЕХОВ. КАК ПРАВИЛО, НЕГАТИВ НАПРАВЛЕН ИМЕННО НА ЛЮДЕЙ, НА КОТОРЫХ «СВАЛИЛИСЬ» НЕ РЕАЛИЗОВАННЫЕ ВАМИ МЕЧТЫ.

ЕСЛИ ВАМ НЕ ДАЕТ ПОКОЯ СЧАСТЬЕ ВАШЕЙ КОЛЛЕГИ, ЗНАКОМОЙ ИЛИ СОСЕДКИ, НЕ НАКРУЧИВАЙТЕ ЛИШНЕГО. ВАМ-ТО НЕ ИЗВЕСТНЫ ПОДВОДНЫЕ КАМНИ И ЦЕНА, КОТОРУЮ ТЕ САМЫЕ «СЧАСТЛИВЧИКИ» ПЛАТЯТ ЗА СВОИ ПОБЕДЫ. ВОЗ-

МОЖНО, ОНИ И САМИ ЗАВИДУЮТ ВАМ, ПРИЧЕМ БАНАЛЬНЫМ ВЕЩАМ, КОТОРЫХ ВЫ НЕ ЗАМЕЧАЕТЕ И ПОЭТОМУ НЕ ЦЕНИТЕ.

СТАРАЙТЕСЬ АБСТРАГИРОВАТЬ ПРОЯВЛЕНИЕ ЗАВИСТИ ОТ КОНКРЕТНЫХ ЛЮДЕЙ И ПЕРЕКЛЮЧИТЬ ЕГО НА НЕ ДОСТИГНУТЫЕ ВАМИ УСПЕХИ. ЛУЧШЕ УЖ РЕВНОВАТЬ К ПОЛОЖИТЕЛЬНЫМ ЭМОЦИЯМ, ПРИСУЩИМ ОБЪЕКТАМ ВАШЕЙ ЗАВИСТИ, НЕЖЕЛИ КОПИТЬ НЕГАТИВ К ЭТИМ ЛЮДЯМ. ЗАДУМАЙТЕСЬ, ВЕДЬ ОНИ НЕ ВИНОВАТЫ, ЧТО ЖИВУТ ЛУЧШЕ ВАС.

ШАГ № 4 – ЗАВИСТЬ КАК СТИМУЛ К ДЕЙСТВИЯМ

ПРИЗНАВ ПРИЧИНУ СВОЕГО НЕГОДОВАНИЯ, ВЫ ОСОЗНАЕТЕ, ЧЕГО ВАМ В ЖИЗНИ НЕ ХВАТАЕТ И К ЧЕМУ НУЖНО СТРЕМИТЬСЯ. ТРАНСФОРМИРУЙТЕ РАЗРУШИТЕЛЬНУЮ СИЛУ ЗАВИСТИ В СТИМУЛ К РЕШИТЕЛЬНЫМ ДЕЙСТВИЯМ, КОНКРЕТИЗИРУЙТЕ СВОЙ ПЛАН И ПОШАГОВО ОСУЩЕСТВЛЯЙТЕ ЗАДУМАННОЕ. БЕРИТЕ ПРИМЕР С УСПЕШНЫХ ЛЮДЕЙ, ВЕРЬТЕ В СЕБЯ И ВСЕ ПОЛУЧИТСЯ!

ШАГ № 5 – ОПРЕДЕЛИТЕ ЛИЧНУЮ СИСТЕМУ ЦЕННОСТЕЙ

ДОСТИЧЬ ВСЕГО ПРОСТО НЕВОЗМОЖНО, ПОЭТОМУ ВСЕГДА БУДУТ ВСТРЕЧАТЬСЯ ЛЮДИ, ИМЕЮЩИЕ ТО, ЧЕГО НЕТ У ВАС. ДАБЫ НЕ ЗАВИДОВАТЬ ВСЕМ И ВСЕМУ, ОПРЕДЕЛИТЕ СВОЮ СИСТЕМУ ЦЕННОСТЕЙ, К ПРИМЕРУ, ЭТО КРЕПКАЯ СЕМЬЯ, ГДЕ ЦАРИТ ЛЮБОВЬ И ВЗАИМОПОНИМАНИЕ.

НЕУЖЕЛИ ВАМ ДЛЯ СЧАСТЬЯ НЕДОСТАТОЧНО ПРОСТО СЛЫШАТЬ ДЕТСКИЙ СМЕХ, ОЩУЩАТЬ ПОДДЕРЖКУ БЛИЗКОГО ЧЕЛОВЕКА И РАДОВАТЬСЯ ТОМУ, ЧТО ВЫ НЕ ОДИНОКИ? НЕ СТОИТ ЗАВИДОВАТЬ ЧЬЕМУ-ТО БОГАТСТВУ, ВОЗМОЖНОСТИ ПУТЕШЕСТВОВАТЬ ПО МИРУ И ДРУГИМ БЛАГАМ. НАУЧИТЕСЬ БЛАГОДАРИТЬ БОГА ЗА ТО, ЧТО ИМЕЕТЕ В ДАННЫЙ МОМЕНТ!

ШАГ № 6 – УМЕЙТЕ ПРОИГРЫВАТЬ

ЕСЛИ ЧЕГО-ТО У ВАС НЕ СЛОЖИЛОСЬ, ВЗГЛЯНИТЕ НА СВОИ ПРОМАХИ С ДРУГОЙ СТОРОНЫ. К ПРИМЕРУ, ВАС НЕ ВЗЯЛИ НА ПРИГЛЯНУВШУЮСЯ ВАКАНСИЮ. МОЖЕТ ЭТО И К ЛУЧШЕМУ? А ВДРУГ НА НОВОЙ ДОЛЖНОСТИ У ВАС НЕ ЗАЛАДИЛАСЬ БЫ РАБОТА И ОТНОШЕНИЕ В КОЛЛЕКТИВЕ, А ПОСТОЯННЫЕ КОМАНДИРОВКИ ЯВНО НЕ ВНОСИЛИ ПОЗИТИВ В ОТНОШЕНИЯ С МУЖЕМ. И, ВОЗМОЖНО, НЕСОСТОЯВШЕЕСЯ ТРУДОУСТРОЙСТВО ОТКРОЕТ ДЛЯ ВАС НОВЫЕ ГОРИЗОНТЫ, И УЖЕ В СКОРОСТИ ВЫ ПОДБЕРЕТЕ БОЛЕЕ ВЫГОДНЫЙ ВАРИАНТ. УМЕЙТЕ ПРОИГРЫВАТЬ, И ВАШИ ПРОМАХИ МОГУТ СТАТЬ ВАШИМИ УСПЕХАМИ.

ОБИДНО, КОГДА ВАМ ЗАВИДУЮТ, НО НЕ МЕНЕЕ НЕПРИЯТНО, КОГДА ЭТО ЧУВСТВО ИСПЫТЫВАЕТЕ ЛИЧНО ВЫ В ОТНОШЕНИИ ДРУГИХ. В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ ВЫ НАНОСИТЕ ВРЕД СЕБЕ, УГНЕТАЕТЕ СВОЮ САМООЦЕНКУ И НЕРВНУЮ СИСТЕМУ. СТАРАЙТЕСЬ ИЗБЕГАТЬ ПОДОБНЫХ МЫСЛЕЙ И РАБОТАТЬ НАД СОБОЙ. ПУСТЬ «ЧЕРВЯЧОК» ЗАВИСТИ НЕ ГРЫЗЕТ ВАС ИЗНУТРИ, А ПОДТАЛКИВАЕТ НА НОВЫЕ СВЕРШЕНИЯ. И ВМЕСТО ДОСКОНАЛЬНОГО АНАЛИЗА СВОЕЙ ЖИЗНИ И СРАВНИВАНИЯ ЕЕ С ДРУГИМИ СУДЬБАМИ, ПРОСТО БЛАГОДАРИТЕ НЕБЕСА ЗА ТО, ЧТО УЖЕ У ВАС ЕСТЬ.