Что такое зависть

Часто ли случается, что ты видишь на подруге новую вещицу и с завистью думаешь, что у тебя такой нет? Или на контрольной одноклассникам ставят оценки выше, чем тебе, и ты начинаешь завидовать им?

У подруги есть парень, а у тебя нет, и ты с завистью думаешь, что такого особенного находят в ней, чего нет в тебе?

Иногда даже не по себе становится: вроде подруга, а ты завидуешь и вообще испытываешь совсем не дружеские чувства...

Почему так получается: одним все, а тебе ничего? Почему судьба так несправедлива к тебе?

Если такие мысли часто приходят тебе в голову, подумай, откуда ты можешь знать, чего кто-то заслуживает, а чего нет?

Естественно, тебе этого знать не дано. А причина твоего дурного настроения — самая обычная зависть, знакомая всем. Конечно, это одно из самых неприятных человеческих чувств. Но чтобы подавить его в себе, необходимо разобраться в природе этого чувства. Только тогда ты сможешь исправить недостатки своего характера, стать успешнее и научиться лучше относиться к окружающим. Испытывая чувство зависти, на самом деле мы хотим получить определенные вещи или качества, которые есть у других людей. Возможно, при этом мы очень хотим, чтобы у них не было этих вещей или качеств. Наверное, знакомая ситуация: тебе нравится парень, но у него есть девушка, которая, как тебе кажется, гораздо симпатичнее тебя. Ты начинаешь мучительно завидовать ей, представляешь себя на ее месте и вообще думаешь, что было бы куда лучше, окажись на ее месте ты.

Знаешь, кто чаще всего завидует? Тот, кто подсознательно считает себя хуже других! Ведь причина зависти зачастую кроется в том, как мы воспринимаем себя, а не окружающих.

Чувство зависти считается разрушительным: мучительно думая о том, что тебе хотелось бы быть на месте отличницы Ленки, ты портишь себе настроение. В итоге у тебя опускаются руки и ты отказываешься как-то изменить ситуацию, ведь все равно ничего не получится!

Эта позиция в корне неправильная. Если чувствуешь зависть к подруге, знакомой или к случайному прохожему, подумай, не пора ли изменить что-то в своей жизни. Пересмотри свое поведение, жизненные цели и приоритеты. Может, то, что ты считала раньше правильным, на самом деле таковым не является? Вместо того чтобы сосредотачивать внимание на отрицательных эмоциях, направленных на другого человека, попытайся понять, почему этот человек вызывает у тебя чувство зависти? Может, он является превосходным рассказчиком или пережил жизнь, полную приключений?

Но кто мешает тебе добиться таких же успехов? Это не означает, что ты должна копировать поведение этого человека. Но поучиться у него тебе никто не запрещает!

❧ Похоже, парни меньше завидуют чужому богатству или славе. А вот девушки очень переживают из-за своей красоты и привлекательности.

Хочешь избавиться от зависти? Тогда возьми на вооружение несколько способов, которые помогут тебе в этом.

Как побороть зависть: миссия выполнима

Способ 1

Напиши на листе бумаги список своих положительных качеств и достоинств. При этом вовсе необязательно быть лидером в классе или в тусовке. Может, ты красиво рисуешь или у тебя талант к пению? Занеси эту способность в свой список, и ты увидишь, что являешься во многом уникальным и талантливым человеком!

Способ 2

Если ты испытываешь чувство неуверенности, будь более активной, действуй!

К примеру, ты завидуешь Насте, у которой сногсшибательная фигура модели? Что толку лить слезы у телевизора и заедать свое горе шоколадками? Талия от этого тоньше не станет, поверь. Лучше записаться в спортзал и исправить то, что тебе не нравится в твоей фигуре.

Испытываешь зависть к Оле, у которой за четверть пятерка по математике? Приложи больше упорства, и твоя успеваемость повысится!

Со временем ты научишься ценить себя такой, какая ты есть, и относиться к себе лучше! Но для этого надо упорно работать над собой.

Способ 3

Порой окружающим нужно объяснять, как они на тебя влияют. Поговори с человеком, вызывающим у тебя чувство зависти. Или с тем, к кому ты испытываешь негативные чувства. Может, после разговора с ним или с ней ты поймешь, что и завидовать-то нечему! Или человек, обидевший тебя, совсем не хотел этого. Вполне вероятно, что он просто не подумал, что его действия так скажутся на твоем настроении.