Автор: admin
28.06.2011 11:07 - Обновлено 29.10.2014 10:52

Как избавиться от чувства зависти?

О детской зависти много чего уже написано: и научных статей, и методик там всяких. А вот о зависти взрослых – ещё не всё и сказано, и написано. Отсюда, конечно, масса вопросов, на которые хочется получить вразумительные ответы. Ну, например, что есть взрослая зависть? И есть ли вообще какое-либо лекарство от неё? Ведь, как кажется, нет такого человека, который бы вообще никогда никому не завидовал…

Зависть – чувство недовольства, которое вызвано имуществом, достижениями или личными качествами кого-то, она ведёт к неодолимому желанию приобрести то, что кто-то имеет.

Зависть – одно из самых распространённых явлений нашей обыденной жизни. И исходит она всегда из близкого нашего окружения, чужие люди зависти, как правило, не испытывают.

Зависть – навязчивость мыслей, что, мол, другой человек несправедливо получает некие блага. От неё многие проблемы. Всё потому, что зависть порождает желание отомстить, толкает на нехорошие поступки (жалоба, кража…), заставляет не улучшать, а, наоборот, ухудшать жизнь другого человека.

Зависть (как и обида) – негативные эмоции, которые остаются в душе и, если ничего не предпринимать, могут привести к какому-нибудь заболеванию (неврозу, например).

Эликсир от зависти находится в самом человеке, от которого много чего зависит. Если человек честно признается в своей зависти, что имеется такая проблема… – он на верном пути к успеху. Это хороший шанс преодолеть зависть, комплекс неполноценности, который сидел внутри и заставлял завидовать кому-то.

Надо твёрдо сказать себе: «Я могу сделать это гораздо лучше, но не делаю, потому что не хочу терять времени зря». Это именно тот способ, который поможет убедить себя, что вы нисколько не хуже кого-то, а лучше. Здесь главное – не переборщить, знать меру,

а то зависть запросто может переродиться, например, в гордыню.

Далее попытаться повернуть зависть, так сказать, в правильное русло, то бишь, из черной перекрасить в белую. Нельзя же категорично отрицать то, что зависть может заставить человека измениться, стать для него неким стимулом: мол, «он чего-то добился – и я смогу!».

И, конечно, больше читать мудрых людей! Там много чего интересного и полезного можно почерпнуть для себя. Ну, например (Шри Чинмой):

«Укус зависти – это болезнь. Надёжное и верное средство от неё – крепкое единство…».
«Кинжал зависти твоего ума нанёс тебе тяжкую рану. Если ты хочешь исцелиться, старайся как можно быстрее отыскать пламя своего сердца устремления…».
«Вы хотите избавиться от постоянной лихорадки зависти? Открою вам большой секрет: просто любите и становитесь едиными со своим сердцем-единством…».

Для чего? А чтоб между нами чуточку больше стало доброты, любви и согласия!

Автор - Игорь Краснов
Источник