Автор: admin
25.11.2011 22:16 -

Как не впустить к себе зависть?

Великий писатель Жан-Батист Мольер сказал: *«Завистники умирают, но зависть – никогда».* Так что разговор о зависти – тема не новая.

Зависть – страшный зверь. Даже однажды поселившись в сознании, он может отравить не один день из нашей драгоценной жизни.
Предметом зависти может быть как материальное богатство, так и нематериальные вещи (красота, успех, добродетель и т.п.)

В мире много вещей, которыми хотелось бы обладать. Но вот нам что-то не дано, и мы можем начать сравнивать себя с теми, у кого это есть, и следом возникнет чувство неудовлетворенности.
Подобные терзания совсем небезобидны, и если от них вовремя не избавиться, то со временем они могут послужить причиной настоящего психоза.

А в нашем, зачастую материальном, мире поводов для подобных переживаний масса. Всегда найдется тот, у кого что-то лучше, больше. Мир познается в сравнении.

Действительно, представим, что богатая семья переедет из огромного особняка в четырехкомнатную квартиру – для них это будет крах, а семья, переехавшая из двухкомнатной хрущевки в эту же квартиру будет на седьмом небе от счастья.
Так что для начала не стоит ставить себе завышенные планки, стараясь быть максимально реалистичным.

Говорят, что есть «белая» и «черная» зависть.
Как мне кажется, любой оттенок зависти не слишком хорош. Но если «белая» зависть заставляет, глядя на успехи других, разбудить собственное самолюбие и двигаться в сторону расширения кругозора, улучшения собственного жизненного статуса, положения – то все же это позитивно.

Зависть может заставить жить чужой жизнью, наблюдая за плодами чужих успехов, пропуская свою бесценную жизнь.

Например, молодая мама сидит дома, и ей кажется, что она, прикованная к очагу, пропускает что-то интересное и бесценное в этом мире. Хотя, что может быть важнее ребенка?
Или замужняя девушка встречается с незамужними подругами, и думает, как интересна их жизнь, наполненная разными событиями, а ее бесцветна.
Лучший способ избавиться от подобных мучений – вообразить всю жизнь, которой начинаешь завидовать в деталях, без прикрас; не допускать собственной фантазии подливать масла в огонь.

Обратимся к православию.
Зависть причисляется христианством к одному из семи смертных грехов, который заключается в том, что человек желает обладать тем, что ему не принадлежит.
Люцифер не смог победить в себе чувства зависти к Богу, потому как хотел иметь те же привилегии, что и Бог, и считал, что достоин этого. Дух несогласия и недовольства поселился в Люцифере. Он стал противостоять Богу.
А наиболее ярким и трагическим примером этого зла является зависть фарисеев и книжников к Иисусу Христу, которые не смогли смириться с его божественной природой.

Зависть часто становится причиной жестокости и насилия людей друг над другом: завидующий пытается силой добыть то, что не принадлежит ему.

Так что, так ли безобидна зависть?

Но что делать, если зависть все-таки поселилась внутри? Ведь люди далеко не совершенны.

Наверное, для начала стоит признаться себе в этом факте, а затем постараться отпустить обиду на несправедливое устройство мира.
Лучше направить свою бесценную энергию на созидание чего-нибудь хорошего, позитивного, ведь так будет гораздо больше шансов добиться успеха и поднять свою

собственную планку самоуважения.

Подумайте, как много лично Вы умеете, как много смогли преодолеть, и никогда не с кем себя не сравнивайте.
Сравнивайте только себя с собой.

А что делать, если завидуют вам?
Ведь это чувство не всегда проявляют открыто. Может статься, что при общении с человеком вы вдруг начинаете чувствовать себя некомфортно.
Наверное, стоит постараться избегать этого общения, а если это по каким-то причинам невозможно – стараться быть терпимым, хотя, что и говорить, это непросто.

Большинство из нас не любит нравоучений, наставлений, советов, не воспринимает жизненный опыт умудренных годами людей, надеясь, полагаясь только на свой собственный ум и опыт.
Но, так или иначе, все же лучше иногда услышать других, чтобы постараться разобраться в истинных человеческих ценностях, отбросив мнимые.
Давайте беречь свое здоровье, духовное и физическое, держась подальше от причин, мешающих это делать, чтобы жить долго и счастливо!

Хочется закончить замечательными стихами Александра Яковлевича Розенбаума:

Я вышел на тропу войны,
Врага известно имя - зависть.
Ползет по душам, мысли травит,
Переиначивает сны.

Друзья, погубленные ей,
Не приходя в себя, скончались,
А зависть празднует ночами
Победы подлости своей.

Когда весь мир собой очаровал
Волшебный звук изысканных сонат,
Тогда Сальери Моцарту в бокал
Подсыпал яд.

Когда давно, полмира покорив,
Великий Рим вершил свой правый суд,
Тогда кинжалом Цезаря сразил
Коварный Брут.

Я вышел на тропу войны,
Мой враг украл у многих разум,
Как из оправ крадут алмазы,
Лишив бесценное цены.

Не может зависть быть бела,
Коль не приносит людям счастья,
Она чернеет с каждым часом,
С тех пор, как в сердце родилась.

Остановив созвездия рукой,
Продлив до бесконечности свой век,
С отрубленной седою головой
Пал Улугбек.

Казалось, гладиатор победит,
Не смог сдержать Сенат его атак,
Не силой - был предательством разбит
В бою Спартак.

Я вышел на тропу войны,
Врага известно имя - зависть.
Калечит души, мысли травит,
Переиначивает сны.

Автор - **Мария Лепетская**
Источник