

Как избавиться от зависти

Зависть — это ядовитая черта характера, она появляется тогда, когда человек хочет иметь что-то, что есть у другого. Это может быть и успех, и любовь, и благосостояние. Зависти подвержены все люди. Каждый из нас хотя бы раз в жизни завидовал кому-нибудь из окружающих. Если уколы зависти редки и не отражаются на близких, они полезны. Но если человек завидует постоянно, то вызывает в себе чувство обиды и неудовлетворенности, желание побудить окружающих иметь то же, что есть у него.

Зависть вызывает отрицательные реакции, как физические, так и духовные. Физические проявления — это удары, которые часто остаются незамеченными (подножки, дергание за волосы и т. д.). Так в большинстве случаев поступают дети, подростки. У взрослых удары другие. Зависть толкает их на непристойное поведение, они начинают грубить, сплетничать, подсиживать того, кому завидуют.

Конечно, нет в жизни более прекрасного чувства, чем радость победы, и более горького, чем поражение. У нас начинается депрессия, мы выплескиваем свое недовольство судьбой на близких и любимых, мы уверяем себя, что события, происходящие в нашей жизни, несправедливы. А взгляд на победителей усиливает негативизм, недовольство. Благодаря таким действиям, человек скоро превращается в завистливого неудачника. Окружающие чувствуют себя рядом неловко, боясь задеть болезненное место.

Завидующий похож на одержимого, который действует открыто или замаскированно. Он начинает критиковать победителя, находя в нем недостатки и смакуя их. Не поддавайтесь чувству зависти. Старайтесь подавить ее. Это возможно, если вы будете стараться доброжелательно относиться к людям.

Порадитесь за победителя, это поможет вам вдохновить себя на удачу. Не пытайтесь ему насолить — это вернется к вам бумерангом.

Если вы верите в себя, и честны сами с собой, то, скорее всего, вы найдете причину зависти и убедите себя, что она не стоит ссоры с друзьями.

Английские психологи советуют избавиться от зависти, радуя себя покупкой или хорошей прогулкой. Также можно отвлечься от объекта зависти, так как установлено, что люди, которые занимаются интересным делом, редко завидуют.

Несколько способов поведения для улучшения взаимоотношений с другими людьми.

1. **Снимите напряжение.** В основе этого метода лежит контроль над своим физическим состоянием. Несколько раз вздохните глубоко и посчитайте до десяти. Хорошо, если вы будете смотреть на часы. Этот способ помогает избавиться от раздражения, что дает возможность не нагрубить окружающим людям. Также он восстанавливает дикцию, если вы волнуетесь.

2. **Юмор** — это хороший способ улучшить свои отношения с окружающими. Если вас не принимают в коллектив и посмеиваются над вашими физическими или духовными недостатками, попробуйте пошутить над собой или тем человеком, кто является подстрекателем в сложившейся ситуации. Но шутка не должна быть злой, язвительной.

Психологи считают, что тот человек, который шутит над своими недостатками, избегает шуток над собой. Любят тех, кто смеется над самим собой. Если вам с ходу сложно придумать смешную фразу, заведите записную книжку и имейте в запасе несколько хороших шуток.

3. Этот способ можно определить одним словом: **Забыть**. Забывая свои неприятности, вы набираетесь новых сил для работы и общения. Никому не нравится общаться с человеком, который озабочен своими проблемами, постоянно ходит с усталым видом, никогда не улыбается. Скажите себе: Я себя люблю. Я способен забыть, не думать о неприятностях. Повторяйте это чаще.

4. Для того чтобы улучшить отношения с окружающими, **не теряйте самообладания, не выходите из себя**. Следует успокоиться, все время улыбаться и говорить мягким, дружелюбным тоном. Этот способ творит чудеса. Даже злой начальник смягчается при таком обращении.

5. Английские психологи советуют пользоваться способом **Фантазирование**. Если вы раздражены и хотите освободиться от своего негативизма, представьте, что вы делаете что-то своему обидчику, от чего ему становится плохо (бьете его, плюете ему в суп и т. д.). Это никогда не сбудется, но напряжение пройдет, и вам будет легче общаться с обидчиком. Нарисуйте своего обидчика, а потом порвите рисунок. Сожгите фото. Все эти действия освобождают положительную энергию.