Мы живем в обществе, поэтому постоянно, осознанно или нет, сравниваем себя с окружающими людьми. В результате такого сравнения можно начать завидовать успехам и достижениям других людей. Что делать, если зависть не дает покоя и разрушает жизнь? Как победить в себе это чувство?

**Мнение психологов**

Негативные эмоции отравляют нас изнутри. Зависть, подкрепленная постоянным недовольством, может привести к озлобленности и ненависти. Она не дает сил и не вдохновляет. Особенно опасно, когда мы испытываем это чувство в компании завистников, тогда оно разрастается, как снежный ком. Зависть портит отношения с окружающими, ведь испытывая ее не возможно искренне радоваться жизни и дарить другим хорошие эмоции.

Психологи утверждают, что не имеет смысла просто подавлять в себе чувство зависти. Прежде всего, необходимо понять глубинную причину того, почему человек завидует, ведь очень часто мы просто не уверены в себе или не пытаемся разобраться в собственных желаниях.

**Причины зависти**

**Неудовлетворенность собой.** Это чувство владеет людьми, которые знают свои недостатки, но не хотят над ними работать. Куда проще очернить чужие достижения, чем отбросить собственную лень и стремиться к собственному успеху. Такие люди завидуют тихо, но только из-за трусости. Неумение что-то менять, отсутствие сил и смелости приводит к зависти.

**Неспособность понять свои желания.** С раннего возраста мы привыкаем к общепринятым постулатам, о том, что такое хорошо и что такое плохо. Учиться на отлично – хорошо, получать двойки – плохо, много зарабатывать – почетно, получать маленькую зарплату – позорно, отдыхать на заграничном курорте – престижно, проводить отпуск на даче – неинтересно. Гонка за чужими ценностями приводит к тому, что мы начинаем завидовать дорогим машинам, квартирам, туристическим поездкам, хотя на самом деле нам для счастья нужно совсем другое.

**Неумение ценить.** Психологи говорят, что для того чтобы достигать, необходимо вначале научиться ценить, то, что уже имеешь. Очень часто наша неудовлетворенность превращается в ненасытность, нам нужно еще и еще, как жадному радже из сказки «Золотая антилопа». Помните, чем закончилась история?

**Общественное мнение.**Вас часто спрашивали, почему вы до сих пор не замужем? Или почему уже несколько лет замужем и нет детей? Такие навязчивые вопросы, задаваемые даже из лучших побуждений способны вывести из равновесия. Девушка начинает стремиться замуж и завидовать подругам, которые уже нашли себе пару.

**Тщеславие.** Часто мы думаем, что кто-то получил жизненные блага незаслуженно. Со стороны нам кажется, что произошла несправедливость и удача улыбнулась не тому человеку. Это вызывает зависть и злость. Но мы не понимаем, что сделал человек, чем он пожертвовал, чтобы получить эти материальные ценности. Например, готовы ли мы поступиться свободным временем, отношениями или чем-то еще, чтобы полностью посвятить себя карьере и профессиональному успеху.

**Как освободиться от зависти**

Волшебное лекарство от зависти еще не изобрели, поэтому избавляться от этого чувства нужно самостоятельно, следуя простым советам специалистов.

**Следуйте своим жизненным целям.** Творите свою собственную счастливую жизнь, без оглядки на то, что модно и престижно и на то, что нравится всем. Обретите смелость и ориентируйтесь на свои желания. Когда вы займетесь собой, у вас просто не останется времени и сил вникать в чужие успехи и постоянно сравнивать. Очень скоро вы поймете, что многие вещи, которые раньше вызывали жгучую зависть, померкли и потеряли привлекательность.

**Не общайтесь с завистниками.** Постоянные разговоры о том, что кому-то что-то незаслуженно досталось, будут уводить вас с верного пути. Общайтесь с людьми, которые вас поддерживают. Психологи и wellness-терапевты обращают внимание на еще один нюанс – зависть является двусторонним процессом. Люди, которым мы завидуем, часто сами провоцируют такие чувства, чтобы возвыситься над окружающими. Поэтому, если в вашем окружении есть только один или два человека, которым вы постоянно завидуете, задумайтесь. Возможно, лучше прекратить общение с этими людьми, и зависть испарится без следа.

**Личные победы.** Научитесь ценить собственные успехи и достижения, пусть даже небольшие. Вы сами строите свою жизнь и сами выбираете. Представьте, что завтра вы потеряете все, что у вас есть и вместо того, чтобы страдать и нервничать, начните ценить что имеете и заботиться об этом. Тогда и потерь будет меньше, а достижений больше.

**Превратите зависть в мотивацию.** Зависть – это большая сила, но разрушительная. Направьте энергию на созидание. Подумайте, что вы можете сделать, чтобы достичь того, что стало предметом зависти. Или признайте, что если вам раньше не приходило в голову к этому стремиться, то вы просто этого не хотите. Перестаньте зацикливаться и завидовать.

**Присмотритесь и подумайте.** Проанализируйте, так ли хорошо живет человек, которому вы завидуете, действительно ли нужно восхищаться. Это вовсе не означает, что нужно окрашивать чужую жизнь в негатив, просто поймите, что каждому благу предшествуют испытания и чем большее благо получает человек, тем он больше трудится и большим жертвует.

**Радуйтесь успехам других.** Скажите человеку, которому вы позавидовали, что рады за него, похвалите его успех. Если не можете открыто, проговорите это для себя. Если вы не закоренелый завистник, обязательно поймаете себя на положительных эмоциях. Такая психологическая практика поможет вам сместить акцент с зависти на свою жизнь, которой пора заняться. А еще вы поймете, что, радуясь за кого-то, вы получите положительный заряд, желание учиться и действовать, а не разрушать собственную жизнь.

По мнению психологов, зависть – это своеобразный сигнал, что в вашей жизни что-то не так. Это хороший повод разобраться и подумать над своей жизнью. Решите, что будете делать дальше – просто завидовать или измените собственную жизнь и достигнете желаемого.