

## Я завидую подругам

Наверное, все когда-нибудь кому-нибудь завидуют. И если с одними такое происходит крайне редко, то другие постоянно страдают от этого нехорошего чувства по отношению к родным, близким, а порой даже незнакомым людям. Не исключение – подростки. К тому же зависть – черта, которая в большей степени присуща именно молодежи. Что такое зависть? Откуда она берется и какой бывает? Как научиться справляться с завистью и помочь избавиться от нее нашим детям?



Хочу вам сказать, что я – завистливый человек. Об этом не принято говорить вслух, и обычно не все признаются, что они завидуют более успешным, красивым, богатым и умным. Я завидую подругам, старшей сестре, телеведущим и актрисам, иногда даже случайным людям. Знаю, что зависть – отрицательное чувство, и мне хотелось бы избавиться от своего недостатка. Но я не знаю, как это сделать.

*Ксюша, 15 лет*

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

*А.Розенбаум*

### **Я в дела чужие не суюсь, но мне очень больно и обидно**

Завистью называется негативное человеческое чувство, вызванное раздражением и недовольством успехами и благополучием других людей. Чужие удачи и достижения завистник воспринимает как обидную несправедливость по отношению к себе, как угрозу своему статусу, снижение собственной значимости или даже обесценивание собственного «я».

В любом обществе зависть осуждается и считается сродни безнравственному помыслу или поступку. Для человека, осознающего свою зависть, переживание этого состояния неприятно, мучительно и вызывает стремление от него избавиться. Существует и более позитивное определение зависти как проявления мотивации достижения, когда признание чужих успехов служит соревновательным стимулом для собственных. К сожалению, проблема зависти мало исследована современной наукой. Зависть (в отличие от радости, печали, гнева, удивления, интереса, отвращения, стыда и вины) не входит в число главных человеческих эмоций и не описана столь подробно. Тем не менее отечественные и зарубежные философы и психологи накопили некоторые данные о возникновении, проявлениях зависти и возможностях избавления от нее.

### **Сожаление о чужом благе**

Завидуют материальному благополучию, социальному статусу, женственности/мужественности, недоступным возможностям, уровню образования, владению различными навыками... В подростковом возрасте предметом зависти чаще всего являются популярность среди сверстников как своего, так и противоположного пола, обладание модными («статусными», «ранговыми») вещами, спортивные и учебные успехи, привлекательная внешность, навыки общения и уверенного поведения. Возникновению этого чувства у девушек могут способствовать средства массовой информации, тиражирующие недостижимый образ «модельной» внешности и соответствующего образа жизни «золотой молодежи». По результатам социологических опросов больше всего «завистников» выявлено среди молодых людей; с возрастом их число уменьшается.

### **«Черная» и «белая»**

Некоторые авторы различают зависть «черную» и «белую». «Черная» зависть деструктивна; она характеризуется агрессией, направленной на источник мучительных переживаний. У такого завистника может появиться стремление «убрать с дороги», унижить своего «соперника», отнять у него желаемое или обесценить его иным способом. Состояние, вызванное невозможностью получить то, чего они хотят, толкает некоторых людей не только на неблагоприятные с нравственной точки зрения поступки, но даже на преступления... «Черная» зависть – разрушительное, отрицательное и болезненное явление, которое приводит к озлоблению, ненависти, отчаянию

и хроническому чувству неполноценности.

Эффект «белой» зависти противоположен: человек не мучается из-за успехов другого, а воспринимает его как объект для восхищения и подражания. Таким образом, эта зависть может пробуждать стремление к достижениям, активность и творческую деятельность.

Не все и не всегда осознают у себя чувство зависти: нередко она маскируется под другие переживания – например, агрессию, раздражение или подавленность.

### **Реакция на неравенство**

Зависть – это желание справедливости по отношению к себе, «соревновательное» чувство, часто уходящее корнями в привычку сопоставлять себя с реальным или воображаемым соперником. Нередко родители, сами того не желая, способствуют появлению у детей манеры сравнивать и завидовать, испытывать неприязнь к более успешным сверстникам. Такое происходит, если сопоставления слишком часто оказываются не в пользу ребенка (*«Вот какой у Маши красивый рисунок получился, а у тебя курица лапой нарисовала»*, *«У всех дети как дети, а у меня...»*). Естественно, у сына или дочери возникает не желание лучше справиться с заданием, а неприязнь к тому, кто смог выполнить лучше и заслужить похвалу.

Привыкая сравнивать себя с другими людьми и видя их достижения, ребенок утверждает в чувстве собственной неполноценности и начинает завидовать, а не радоваться чужим и своим успехам. Зависть формируют еще и такие личностные особенности, как эгоизм, тщеславие и чрезмерное честолюбие.

### **Уважать себя и других**

Существуют разные способы, с помощью которых люди справляются с самой завистью и негативными чувствами, ее сопровождающими.

Психологи советуют отказаться от привычки сравнивать себя и ребенка с другими. Полезными бывают сопоставления себя лишь с самим собой в прошлом: тогда появляется возможность оценить собственные позитивные изменения и достижения, наметить планы на будущее. Рекомендуется обращать больше внимания не на окружающих, а на свою жизнь и стараться сделать ее лучше. Важно научиться радоваться тому, что мы уже имеем. Если зависть все-таки дает себя знать, то ее следует воспринять как сигнал для размышлений. Возможно, это чувство сможет подсказать путь для

дальнейшего развития и стимулирует необходимую активность. Нужно также анализировать собственные желания и потребности, ставить не навязанные извне, а достижимые и действительно лично значимые цели. Надо ценить себя, свои настоящие достижения и качества. Самоуважение и уважение к другим людям – лучшее лекарство против зависти.

## *Притчи*

### **Полная чаша**

Однажды, когда китайский мудрец Хинг Ши отдыхал на берегу маленького заросшего ряской пруда, к нему подошел второй по значимости поэт императора и спросил:

– Учитель, скажи, почему я не могу писать такие же прекрасные стихи, как первый поэт? Разве я менее талантлив? Разве я мало прикладываю к этому усилий?

Хинг Ши взял кувшин, зачерпнул воды, половину вылил на цветы, растущие на берегу, а вторую половину – обратно в пруд и сказал:

– Твои старания приносят прекрасные плоды, как вода, оросившая цветы, но, подобно воде, пролитой в пруд, твоя зависть напрасно питает и без того полную чашу.

*Юлия Дубинкина-Ильина*

### **Мастер и его ученики**

Один старый мастер боевых искусств решил больше никогда не биться. Но однажды его все-таки вызвал на бой нахальный юный воин, который считал себя искусным и сильным.

Однако старик просто сидел и никак не реагировал. Тогда молодой провокатор принялся оскорблять мастера и его предков, но и это ему не помогло. В конце концов юноша отчаялся и ушел.

Ученики мастера были удивлены действиями своего учителя, многие начали его осуждать:

– Неужели вам не дорога ваша честь и честь ваших предков?

Тогда старик ответил:

– Когда вам дарят подарок, а вы его не принимаете, то кому он тогда принадлежит?

– Конечно, тому, кто дарит!

– Так же дела обстоят с завистью, злостью и ненавистью. Если мы их не принимаем, они остаются у дающего.

### **Волшебный кувшин**

Жили по соседству два человека. У одного был дом богатый, жена ласковая, дети смысленные, в хозяйстве порядок. И другой не бедствовал, но казалось ему, что у соседа краска на заборе поярче, и корова на пол-литра молока больше дает, и еще много чего получше. Не стерпел он такой несправедливости и пошел к местному мудрецу. Стал его просить:

– Сделай так, чтобы не было у соседа все лучше, чем у меня.

Мудрец ему отвечал:

– Вот тебе кувшин с водой. Иди с ним домой и каждый раз, когда заметишь у соседа что-нибудь хорошее, отпивай по глотку.

Вернулся человек и стал делать так, как велел ему мудрец: как увидит у соседа что хорошее, делает глоток из кувшина. А вода в кувшине не убавляется, а с каждым отпительным глотком становится ее все больше. И стал человек переливать воду в кружки, крынки, миски. И вот уже скоро вся посуда в доме была заполнена водой, а она все прибывала и прибывала. Испугался человек, что вода через края хлынет и затопит дом. Побежал он к мудрецу и говорит ему:

– Зачем ты мне дал этот кувшин с водой? У меня ее теперь столько, что я утонуть могу.

И ответил ему мудрец:

– Для того я тебе и дал этот кувшин, чтобы пить тебе хотелось только тогда, когда мучает тебя жажда.

*Ирина Буянкина*

### **Сравнение**

Один самурай, слишком высокомерный воин, пришел к мастеру дзена. Самурай был очень знатен, но, взглянув на мастера, вдруг почувствовал себя каким-то ничтожным и сказал ему:

– Почему я ощущаю свое ничтожество? Миг назад все было хорошо. Как только я ступил на твой двор, я пал. Никогда раньше не чувствовал этого. Я много раз встречал смерть лицом к лицу и не испытывал страха. Почему я сейчас испуган?

Было полнолуние, и луна всходила над горизонтом. Мастер сказал:

– Посмотри на деревья: это – высокое до неба, а рядом – маленькое. Они оба растут перед моим окном много лет, но у них нет никаких проблем. Маленькое никогда не говорит большому: «Почему я чувствую унижение

перед тобой?». Одно дерево – маленькое, другое – большое. Почему я никогда не слышал их ропота? Самурай задумался и ответил: – Потому что они не могут сравнивать. – Вот видишь, тебе не нужно спрашивать меня. Ты сам знаешь ответ. Когда ты не сопоставляешь, все ничтожество и все величие исчезает. ты есть, ты просто здесь. Маленький куст или большое дерево – не имеет значения. Ты являешься самим собой. Лист травы так же нужен, как и звезда. Посмотри вокруг. Все необходимо, и все хороши вместе. Никто не выше и никто не ниже, никто не лучше, никто не хуже. Все несравнимо уникальны и важны.

*Притча в изложении Ошо (сокращенный вариант)*



### **Афоризмы**

- Зависть полагает начало раздору среди людей.

*Демокрит*

- Завистник несчастен своим несчастьем и чужим счастьем.

*Пьер Буаст*

- Зависть накидывается на самые высокие достоинства и щадит одну только посредственность.

*Гастон де Левис*

- Зависть – яд для сердца.

*Вольтер*

- Многие каждый шиллинг в чужом кармане воспринимают как личное оскорбление.

*О'Генри*

- Завистливый человек причиняет огорчение самому себе, словно своему врагу.

*Демокрит*

- Кто завистлив или желает того и сего, тому не дожидаться веселья.

*Екатерина II*

- Завистник сам себе враг, потому что страдает от зла, созданного им самим.

*Шарль Луи Монтескье*

- Зависть терзает и сама терзается.

*Овидий*

- Зависть – это сожаление о чужом благе.

*Плутарх*

- Когда зависть неизбежна, ее следует использовать в качестве стимула для собственных усилий, а не для того, чтобы мешать другим.

*Бертран Рассел*

\*\*\*

Невыносимой мукою томим  
Тот, кто во всем завидует другим.  
Всю жизнь, тоской и злобою дыша,  
Затянута узлом его душа.

*Джами Абдуррахман Нуреддин ибн Ахмад*

\*\*\*

Завистник – враг себе, ведь он терзается  
Мученьем, добровольно им же выбранным.

*Менандр*

\*\*\*

Завистника встретишь – пройди стороной,  
У зависти жало отравой полно.

*Махтумкули*

\*\*\*

Завистники, на что ни взглянут,  
Поднимут вечно лай;  
А ты себе своей дорогою ступай:  
Полают да отстанут.

*И.А. Крылов*