

Причини бувають насправді дуже різні, від дитячих нездійснених мрій, до банального браку коштів. В цій статті, я напишу відповідь на запитання яким часто задаються більшість людей. Я багато спостерігала за різними категоріями людей, і прийшла висновку що причин багато, але у кожного своя. Є наукові докази того, що заздрість є, яка мотивує ставати кращими, а є і інша сторона яка руйнує індивідуальність, та прозорість особистості через що людина перестає бути об'єктом заздростей. Це посилання в вікіпедію де пояснено що таке заздрість, і чому вона виникає.

<https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%97%D0%B0%D0%B7%D0%B4%D1%80%D1%96%D1%81%D1%82%D1%8C#:~:text=%D0%97%D0%B0%D0%B7%D0%B4%D1%80%D1%96%D1%81%D1%82%D1%8C%20%2D%20%D1%86%D0%B5%20%D0%B5%D0%BC%D0%BE%D1%86%D1%96%D1%8F%2C%20%D1%8F%D0%BA%D0%B0%20%D0%BD%D0%B5%D1%81%D0%>

Хоча б раз, кожен з нас задумувався, чому через заздрість виникає негатив та злість. І як ми можемо контролювати, наші емоції щоб не ображати інших. Це свого роду замкнуте коло, злість виникає через те, що в когось ваша нездійснена дитяча мрія і звідси з'являється негатив, від образи за нездійсненні мрії. Тому і важко контролювати емоції, через замкнуте коло. Все в цьому світі має певний проміжок часу, тобто наша мрія, думки забуваються і ми лиш згадуємо тоді коли бачимо що хтось проживає нашу мрію. Заздрість виникає ще з самого нашого дитинства, коли у когось іграшка крутіша, чи костюм новий. Так само починається в дорослому віці хтось закінчує інститут, купує дім машину, а ви не можете собі дозволити навіть улюбленого торта, бо бракує коштів. Будучи дітьми, ми не-розуміли що таке заздрість, і чому вона виникає, ми просто ображались на дорослих і починали мріяти. І в кожного з нас була своя мрія, і коли ми дорослішаємо до нас приходить усвідомлення що, в житті не все так як ми хочемо. Тому-що для того щоб здійснилася мрія, треба або добре навчатися і мати вищу освіту, або дуже багато коштів. Хоча якщо так задуматися, мабуть діло і не в цьому, всі ми чогось боїмося, осуду людей, чи гніву батьків.

Нерішучі кроки в житті, заважають досягати бажаного, звідки береться невпевненість, та страх; Це все наше оточення, люди які кожен день з нами, та нав'язують нам невпевненість, та зневіру в себе, свої нездійснені мрії та бажання. Говорячи я мріяла це зробити, і не змогла не зможеш і ти. Але всі ми знаємо, що якщо не вийшло в когось, то це не значить що

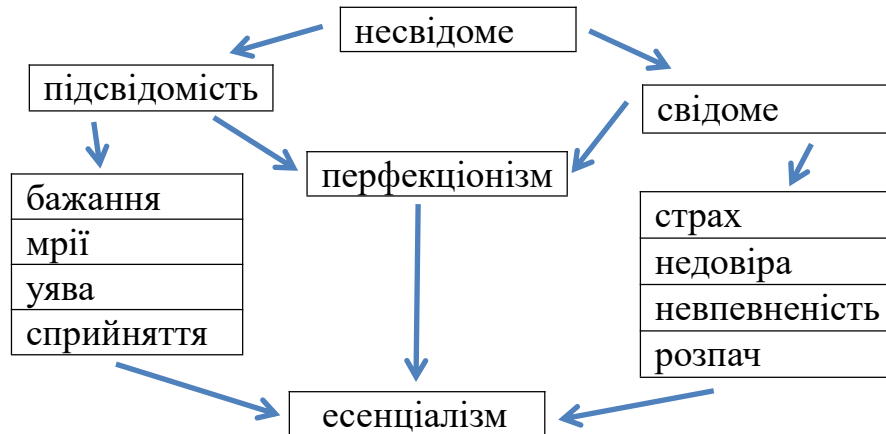
не вийде у вас. Через що, люди бувають не щирими одне до одного, вони лицеміряють, тим самим брешуть дивлячись нам у очі, через ці самі заздрості. Світ ніколи не буде іншим, бо з замкнутого кола ще ніхто не виходив. Хоча якщо наше коло розірветься, то заздрість з часом відійде, в дальній ящик підсвідомості. Наша підсвідомість, як дошка з шахами, наші думки, мрії, та емоції пересуваються подібно фігурам шахів. Коли в наших життях відбувається успіх, велика вдача партію виграно, шах і мат, а програвши можна завжди розпочати нову партію, знайти вихід з ситуації, здійснити маленьку мрію зробивши маленький крок до великого успіху.

Наш успіх починається з невпевненості та страхів, тобто коли ми усвідомлюємо що не вийде задумане, ми в нашій підсвідомості починаємо прокручувати кроки, які допоможуть нам стати впевненіше, та сміливіше. І звідси з'являється бажання сприймати реальність, такою яка вона є, та рухатися вперед до своєї мрії. Незважаючи на свої страх та невпевненість, наважитися зробити крок в перед, та відкритися новому. “Неварто боятися відкривати нове, - бо нове, це завжди можливість.” Всі ми звикли до чогось одного, так скажемо перевіреного роками, те що точно принесе результат, але не змінивши старого на нове, не буде нічого. Свідомість, та підсвідомість базується на несвідомості, раджу прочитати книгу З.Фрейда <<Психологія несвідомого>>. Несвідомість це свого роду резервуар наших думок, знань та ідей, прочитавши книгу ви зрозумієте що все зв'язано. Всі ми трошки перфекціоністи, боїмось невдач та критики соціуму, через що відкладаємо на потім свої завдання, цілі іноді й бажання. Це все призводить до есенціалізму, мені подобається книга Грега Мак Кеона <<Есенціалізм. Мистецтво обирати пріоритети>>. Через правильно обрані пріоритети, сформовані бажання, наш успіх прийде скорше ніж ми уявляємо. У кожного з нас, є свої установлені правила та порядок дій, що допомагає нам досягати бажаного. Чому у кожного свій порядок? Тому що кожен по своєму будує світогляд, та правила для себе.

Наприклад в мене є мої особисті правила, які я стараюся застосовувати що допомагає мені досягати бажаного.

1. Не брехати собі, бути чесною до себе.
2. Дивитися на речі реально, та приймати все так як є.
3. Говорити все прощо думаю, хоча це іноді шкодить мені.
4. Бути милосердною та доброю до людей, та світу.
5. Вірити в себе, якщо навіть і трапилась невдача.
6. Не здаватися а боротися, і йти далі.
7. Вірити в Бога, бо віра зміцнює і додає сил.

Самодисципліна допомагає нам фокусуватися, на досягненні бажаного, та чітко визначати свої цілі. До вище написаного, створила схему як на мою думку все взаємозв'язано.



Як наші бажання, мрії, уява, страх, недовіра, непевненість, розпач, це все, безперервно зв'язано а також це закладається з дитинства нашими батьками, друзями. Чому батьками тому що нам в дитинстві говорили, не можеш не вмієш не берися, тим самим закладали зерна непевненості, розпачу. І звідси бралися бажання та мрії, уява де все добре та нас хвалять, та підтримують.

<<Все що в нас є, - це ми самі>> ми можемо розраховувати тільки на себе, все що не зробимо то і буде наше. Я вважаю якщоб батьки підтримували наші мрії, то і ми були добріші та успішніше. Хоча деякі люди навпаки з багатьох невдач, будують великий успіх. Коли ми не можемо побудувати шлях до успіху своїх бажань, наше несвідоме нам посилає у підсвідомість вирішення цих питань.

Наша заздрість починається, з внутрішньо - сімейних відносин, та конфліктів побудованих на цих самих відносинах. Тобто коли нам приділяють мало уваги, часу ми починаємо думати що ми не потрібні, чи нас не люблять. Це не правда, в нас виникає самообман, який нас підводить до цих думок. Але якщо б нам уділяли час та увагу, в нас не виникло би цього самообману. Через що ми страждаємо від сумнівів та недовіри. Заздрість черпає сили з наших образ, а ображаємося тому що нас не хочуть розуміти і підтримувати. Щира підтримка неможлива, бо навіть наші найближчі, можуть заздрити бо в них не було такого дитинства, як у вас. Часто діти стають жертвами заздрості, бо батьки уділяють більше уваги вашим брату чи сестрі, і в цей момент зароджується заздрість нерозуміння чому саме так, а не по іншому. Заздрість можна відштовхнути від себе, хоч і ненадовго. Дуже важко заглушити голоси наших образ. Тому ми часто виговорюємо їх прямо у

очі, хоча і не всі так роблять, боячись образити близьких та рідних нам людей. Всі ми люди різні, і по різному реагуємо на образи, емоції інших, та свої. Є дві дуже цікаві та чудові книги, про образи та як вони впливають на нас, та на нашу психосоматику << Образи на чоловіків і жіноче здоров'я >> Олени Тараріної, 2025 рік випуску. А друга книга, << Основи ментального здоров'я. Заборони собі образи >> Тетяни Дугельної (терапевтичні вправи). 2023 рік випуску.

Заздрість буває декількох видів: Жіноча, дитяча, побутова, й омріяна. Жіноча заздрість виникає коли, чийсь чоловік кращий за вашого, допомагає чи добре ставиться до жінки, а ваш до вас ні. І це усвідомлення наштовхує, на неприязнь до інших. Жіноча натура сама по собі важка до сприйняття реальності. Жінки часто драматизують, так говорять хоча це неправда, жінки точно знають чого хочуть в цьому житті, то тільки не отримавши бажаного, засмучуються і дивлячись на інших заздять. Вище я писала про дитячі заздрощі та де їх корінь. То тепер розберемо, тему побутових заздрощів є люди які живуть бідно, або середньо статистично, інші ж живуть заможнo багато. Це цілий цикл, бідні заздять багатим, а багаті заздять бідним бажаючи справжності та спокою в житті. Як правила одні одних не розуміють, і не зрозуміють, так було від давніх часів, і до тепер. Багато чого залишається незмінним, доки ми цього самі не захочемо. Сама важка ступінь заздрощів це омріяна, коли ти бачиш як хтось живе з твоєю мрією, або їздить на авто яке хотів ти, в когось велика сім'я. І ми спостерігаємо за цим всім і живемо як можемо як виходить а не так як мріяли, з цим засинаємо, з цим і просинаємось. Але наші мрії іноді не здійснюються через помилки, чи неправильно зроблений вибір. І ми це тільки з часом усвідомлюємо, що в чомусь були не праві помилялися.

Головне не зациклюватися на тому що нас турбує, хоча це дуже важко коли навколо все те чого ти хочеш, а досягти не можеш. Заздрощі, страх, невпевненість в собі з'їдають нас з середини, і іноді ми не можемо по впливати на своє життя. Але ми можемо трошки полегшити свій стан, робити те що краще всього виходить, знаходити хоббі і відволікаючись на те що виходить забуваємо на деякий час про те що не збулося. Дуже цікаво чому так трапляється в житті, чому ми не можемо побороти заздрість. В кожного з нас в житті є хоч одна людина, яка заздрить і неприховує цього. Сміючись у очі, говорячи щось нехороше, вони думають що можуть образити нас, і трохи заспокоїти свої заздрощі. Але це так непрацює, виговоривши все ми робимо тільки собі боляче, тому що нікому непотрібні твої емоції, почуття, а тим більше заздрощі. Коли ми вивалюємо все як воно є, нас робить це вразливими.

Часто заздрощі заважають нам спокійно жити, постійне прокручування, якби було так, а не по іншому і ще на додачу у гризіння совісті за неправильні вчинки в житті. Це все в сукупності, призводить до того стану в якому ви зараз. Є цікавий вираз, <<Перш ніж заздрити комусь, розберись з собою, та подивись на себе>>. Всі ми неідеальні, є ті хто краще за нас, а є гірше, а в загальному ми всі люди і відчуття заздрощі це цілий спектр емоцій який виникає у кожного на різних етапах життя.

Я вважаю, що шлях до зцілення від заздрощів починається з прийняття свого особистого Я, коли ми приймемо себе то починаємо поступово забувати про причину заздрощів. Ви будете думати про саморозвиток, бажання щось змінити в образі, чи як продвинути в роботі досягнув бажаної посади, чи професії. Любов до себе зціляє від усього, головне не втрачати тієї соломинки за яку ви тримаєтесь. Світ дуже яскравий, й різноманітний іноді важко сприймати його в чистому виді. <<Світ ділиться на чорне, та біле, - не існує сірого>>.

В житті кожної людини є періоди злетів, та падіння. Коли в нас все ок ми і не заздriamo, бо сенсу немає, якщо все погано то ми хочемо опинитись на місці тих в кого все добре. Всі ми народжуємось та помираємо, в нездійснених бажаннях та мріях, в жалю та нескінченному угризінню совісті. Іноді люди спеціально викликають заздрість, щоб досадити іншим, щоб ті проявляли багато емоцій й ставали вразливими, й відкритими.

Говорять заздрість минає,

Час її ізкоріняє, й нічого не питає.

Кожен сам для себе знає,

Що нічого ніколи не минає.

І таке, в житті часто буває,

Кожен свою образу пам'ятає.

Заздрістю палає, й негараздів бажає.

Гіркоту в душі залишає,

Час нічого не міняє.

Лиш людина сама себе зціляє,

І якщо в силах, інших пробачає.

Цей вірш я сама написала, кожна людина в силах пробачити й забути, але не стерти з пам'яті того що живе в нас роками. Можна зробити декілька невеликих висновків, кожна людина індивідуальна, і це основа світу емоцій. Коли ми починаємо обговорювати інших людей через заздрощі, ми навіть не задумуємось що через саме свою індивідуальність люди чимось кращі, чи гірші за нас. Чи можливий

такий сценарій, де усі живуть у мирі та злагоді, не заздрять не зазирають, один до одного!? Ні це неможливо скільки існуватимуть люди, стільки буде погоня за кращим, доводити один одному щось, і винувати інших в своїх невдачах та падіннях, хоча є випадки де дійсно винні інші. Але я завжди говорю що винні двоє, перший не почув а другий не до сказав, і через непорозуміння розпадаються цілі сім'ї, виникають конфлікти, та заздрощі. Світ невартий того щоб комусь заздрити, треба жити як виходить, і старатися прагнути кращого. Так спокійніше житиметься, чим спокійніше людина тим більше вона досягає. Золоте правило сучасного світу, чим менше знають про ваше особисте життя, тим менше заздрять. Ніколи не з ким не будьте відкритими, до кінця залиште трохи собі. Якщо вам важко, спробуйте віднайти для себе хобі, вкладайте туди емоції це дуже допомагає. Або роботу, яка буде вас тішити, та радувати. Я саме так вичинила, кинула роботу яка набридла, пройшла курси які сподобались мені отримала сертифікати, пораділа що в мене вийшло. Можливо мені ці курси не знадобляться але собі довела що в мене є знання. Здавалось невеликі досягнення, а радості як від землі до неба. Сяйте для себе робіть маленькі кроки, якщо одразу важко зробити великий крок. Головне не говорити про свої плани, іншим бо як правило комусь щось скажеш нічого не збувається, прямо як з бажанням коли загадав нікому не розказуй бо не збудеться. Тож зробимо маленький висновок, заздрість не робить людей щасливими а навпаки призводить до відчаю та розпачу. А якщо часто думати про об'єкт заздрощів можна нашкодити ментальному здоров'ю, бо чим більше нав'язливих думок тим більше порушується душевний спокій. Має бути баланс емоцій, та думок, це допомагає сфокусуватися на своїй цілі, та не впадати у відчай. Люди заздрили, заздрять, і будуть заздрити головне не звертати уваги та жити своє життя. Світ жорстокий та несправедливий, ми самі прокладаємо шлях, через терени життя до кращого буття. Все можна виправити, полагодити якщо сильно захотіти було б тільки ваше бажання, тож не переймайтеся ні про що, живіть і радійте навіть маленьким дрібницям. З маленьких дрібниць, частин, створюється добро та великі справи, які приводять до успіху, та причин заздрощів інших.

Коротко про мене, я цікавлюсь психологією людей, саме тому я вирішила писати статті, на різні цікаві теми, бо це дуже актуально серед народу. Спостерігаючи за іншими, та беручи де які приклад з свого життя, я вирішила саме таку статтю надрукувати. Свій особистий погляд на психологію заздрощів та де вона береться. Можливо людство докопається, до коріння людської сутності, купа книжок з

психології, статей, але це тільки частина наших здогадок, та не підтверджених фактів. Психологія це одна з складних наук, яка багато чого поєднує в собі, та цікава своїми фактами. Світ наповнений можливостями, тільки ми їх не помічаємо, чи боїмося використовувати, багато залежить від того як ми, сприймаємо данні нам варіанти та які будуть наші перші кроки.