

## Поздравляем!

Талгата Рафаиловича АЛЛАЯРОВА, Владимира Петровича БАБИКОВА, Владимира Васильевича БАРАНОВА, Ивана Прокофьевича БОНДАРЕНКО, Бориса Алексеевича БОРИСОВА, Виктора Петровича ВАСЯНИНА, Александра Степановича ГЕРАСЬКИНА, Сергея Ивановича ГОЛОВАЧЕВА, Александра Петровича ГРЕВЦЕВА, Владимира Петровича ЖУГИНА, Нину Петровну ЖУТИНУ, Михаила Николаевича ЗАЙЦЕВА, Владимира Филипповича ЗАМАТОВСКОГО, Сергея Васильевича ЗАРУБИНА, Василия Александровича ЗОЛОТАРЕВА, Михаила Алексеевича ИВАНЦОВА, Ивана Степановича ИГУМЕНЬЦЕВА, Григория Романовича КИШКИНА, Владимира Петровича КОРАБЛЕВА, Владимира Ивановича КУРЯПИНА, Владимира Ивановича КУЧЕРОВА, Евгения Петровича ЛИСАЧКИНА, Валерия Леонидовича МАКАРОВА, Владимира Михайловича МАЛЬЦЕВА, Ивана Васильевича МАРЧУКА, Александра Александровича МИГУНОВА, Фатыха Муллахметовича МИНДИБАЕВА, Николая Антоновича МИТРОФАНОВА, Александра Андреевича НАЗАРОВА, Григория Григорьевича ОЧЕРЕДЬКО, Виктора Ивановича ПАНОВА, Валентину Григорьевну ПАРАМОНОВУ, Геннадия Михайловича РОМАНЕНКО, Александра Петровича РЫКОВА, Владимира Анатольевича РЯЗАНОВА, Михаила Константиновича РЯБЦЕВА, Александра Дмитриевича САВВАТЕЕВА, Юрия Александровича САНИНА, Валентину Михайловну САФОНОВУ, Александра Петровича САЧУКА, Владимира Ивановича СИДНЯКОВА, Валентина Евгеньевича СОРОКИНА, Юрия Михайловича СОШИНА, Любовь Егоровну СТАРИКОВСКУЮ, Петра Васильевича СТЕПАНОВА, Сергея Георгиевича СТЕПАНОВА, Василия Ибатулловича СУБЕЕВА, Владимира Павловича СЫРВАЧЕВА, Виктора Леонидовича ТОЛСТОВА, Анатолия Спиридоновича ФЕДОРОВА, Виктора Николаевича ХЛОПУНОВА, Юрия Ивановича ЧУХЛОМИНА, Владимира Бертгольдовича ШНАЙДЕРА – с днём рождения!

*Желаем всем крепкого здоровья, уважения и теплоты близких, успехов в делах, семейного благополучия, бодрого настроения.*

Администрация, профком, совет ветеранов локомотивного цеха ЖДТ

Психология

# Белая или чёрная?

Чаще всего другим завидуют люди, которые не обременены проблемами



**«Зависть – невольная дань уважения, которую ничтожество платит достоинству», – утверждал французский литератор Антуан де Ламотт. Он считал, что зависть разрушает человека изнутри.**

Разобраться в этом вопросе и понять для себя, что же такое зависть, какие уроки из неё стоит извлечь и возможно ли обратить это чувство себе во благо, помогут советы, которые публикует сайт [ona-znaet.ru](http://ona-znaet.ru).

Нам с детства твердят: «Завидовать плохо». Это чувство стоит в ряду семи смертных грехов, возможно, поэтому ещё в древние времена его «окрасили» в белый цвет, дабы избавить нас от ощущения вины. Как утверждают психологи, зависть – разрушительное чувство, которое тормозит развитие личности и не даёт возможности для новых свершений. Чтобы перестать завидовать, нужно совершенствоваться. Поэтому, если поймали себя на мысли, что испытываете чувство зависти, разберитесь в его причине.

Для начала признайтесь, что испытываете зависть, но не останавливайтесь на этом. Ставьте позитивные цели и стремитесь их достичь. Пусть зависть станет для вас стимулом к развитию. Главное – действуйте! Думайте только

о себе. Перестаньте наблюдать за тем, как «кому-то бесконечно везёт». Отбросьте самолюбие и обиду на себя и других. Проанализируйте мотивы собственного поведения. Подумайте о том, что у вас есть и что вы можете реально сделать.

## Яд или лекарство?

Лучшее лекарство от зависти – личностный рост. Психологическая особенность завистника – духовная пустота. По мере внутреннего наполнения за счёт творческой самореализации исчезает потребность завидовать, человек начинает осознавать собственную значимость.

Не завидовать – значит уметь анализировать своё и чужое поведение, искать пути для собственного роста, уметь минусы превращать в плюсы, радоваться своим достижениям и чужому успеху.

Зависть, будь она белая или чёрная, – своеобразный психологический яд, а в микродозах – лекарство, дающее стимул для личного развития. Если же она слишком сильна, то разрушает душу и тело.

Интересно узнать, что люди, подверженные чувству зависти, чаще других страдают болезнями печени, язвенной болезнью, «нервной» гипертонией и ослаблением иммунитета.

## Белая зависть: правда или миф?

Белая зависть мотивирует к развитию, когда признание чужого успеха оказывается стимулом для творческой активности и стремления к соревнованию. Проявляется обычно на бессознательном уровне.

Зависть сама по себе не имеет негативного значения. Она возникает из-за желания человека иметь что-то лучше, чем есть на данный момент. Белой завистью принято называть чувство, когда не желают плохого другому, а просто хотят иметь то же, что есть у него, – машину, должность, успех. Но это не зависть в чистом виде, а, скорее, смешанное чувство, граничащее с восхищением и преклонением перед успехами и достижениями других людей. Белую зависть можно определить как признание успеха другого человека «с примесью» небольшой ревности к его достижениям. Позитив такой зависти в том, что она питает дух соревнования, здоровой конкуренции.

Белая зависть, выражаемая в признании чужих успехов, может стать стимулом для творческих побед, реализации достижений и самосовершенствования. Завидуя конструктивно, человек не оборачивается на свои недостатки и провалы, а концентрируется на своих способностях, анализирует, развивается.

## Завидуйте правильно

Однако зависть не может быть безобидна по очень простой причине. Зависть – любая – относится к саморазрушающему виду поведения. Становясь главной мотивирующей силой в жизненном сценарии, зависть чаще всего приводит к духовному краху даже при достижении цели и успехов в жизни. Так как вместо радости и удовольствия собой появляется новый объект зависти, а внутренний мир при этом остаётся пустым.

Когда человек завидует, он начинает жить чужими установками, ломает свою программу. Зависть безобидна до тех пор, пока человек не начинает заниматься самоубийством, снижая собственную самооценку: «Он этого добился, а я – нет и никогда не смогу». Тогда успех другого человека ты воспринимаешь, как своё поражение, и начинаешь злиться на того, кто тебя превзошёл. Зависть вызывает принижение своих достоинств по отношению к другим. Человек, испытывающий это чувство, не живёт в гармонии с собой, со своим «я».

Если испытываете чувство зависти, это повод задуматься о том, чего вам не хватает в жизни, и поразмыслить, как можно этого добиться. Замечено: чаще всего завидуют люди, которые не обременены проблемами. Другими словами – у них есть время для зависти. Так сделайте всё, чтобы у вас его не было!

На заметку

## По лицу как по книге

Многие эксперты считают, что, посмотрев на нос, можно многое сказать о личности человека.



При первой встрече обратите внимание, какая форма носа у незнакомца. Это поможет вам получить представление о том, кем он является.

### Прямой

Такой нос указывает на вдохновлённого человека с невероятными функциональными и организационными навыками. Такие люди незаменимы в условиях кризиса.

### Широкий

Предполагается, что люди с более широкими носами имеют выраженные лидерские качества. Такой нос указывает на сильную, а не слабую личность. Как правило, они не бывают спокойными.

### Мясистый

Основание такого носа узкое, но он расширяется по всей длине, а его конец курносый. Такие носы принадлежат людям, которые быстро думают и так же быстро принимают решения. Очень часто они ещё и умны.

### Вздёрнутый

Его обладатель оптимистичный и добрый человек. Это заботливые люди, которые любят дарить любовь и получать её. Они любят экспериментировать и делают это с огромным энтузиазмом.

### Нос с горбинкой

Люди, у которых нос с горбинкой, часто сами создают свою жизнь и не хотят следовать за признанными лидерами. Они не заботятся об одобрении с вашей стороны и к тому же очень часто отличаются завидным упрямством.

Наука

**Поведение, которое заставляет вас сомневаться в собственных силах, вредит психическому здоровью.**

## Самобичевание

Если вы недовольны своим внешним видом, то всегда, когда видите своё отражение в зеркале, бросаете негативные комментарии. Внутренний критик завладел вами и внушил, что ваше несовершенное тело недостойно любви. Когда вам не удаётся получить продвижение по службе, он презрительно называет вас «неудачницей». Эта оценка слышна каждый раз, когда вы совершаете ошибку. Ваш внутренний диалог с собой не содержит ничего, кроме оскорблений и критических стрел в свой адрес. Вот почему ваше настроение редко бывает отличным.

## Нежелание просить о помощи

Жизнь полна трудностей, и если вы слишком горды, чтобы преодолеть их в одиночку, подобная позиция может привести к нервному срыву. Вы не хотите обременять друзей и близких или

# Привычки, которые подрывают психическое здоровье

бойтесь прослыть слабым и зависимым человеком, однако ваша гордость ведёт к отчуждению и изоляции.

## Деструктивное поведение

Вы предпочитаете снимать стресс и беспокойство с помощью алкоголя, переедания или других вредных привычек. Однако деструктивное поведение разрушает ваше сознание. Как только вам удастся выбраться из плена зависимости, вы начнёте дышать свободней.

## Сравнение с другими

Если вы заходите в новостную ленту социальных сетей, то сразу видите счастливые лица друзей, знакомых или случайных людей. Когда кто-то кричит о своих достижениях, это заставляет вас чувствовать себя хуже, ведь вы непроизвольно начинаете сравнивать себя с другими. Однако сравнения не приносят

ничего, кроме злости. Ну а когда вы смотрите на идеальные тела знаменитостей, ваша самооценка и вовсе падает до критической отметки.

## Отсутствие контроля над жизнью

Люди часто ощущают, будто они пребывают в условиях тотального хаоса. Им кажется, что всё идет по незапланированному сценарию: перед отпуском свалилась куча срочных поручений, а путешествие серьёзно испорчено ссорой с партнёром. Одна из возможных причин этого хаоса заключается в том, что вы изначально настраиваете себя на провал. Вам кажется, что дела не могут идти слишком хорошо, а за углом судьба уже приготовила неприятный сюрприз. Иногда вы пытаетесь полностью контролировать ситуацию, но забываете о том, что не являетесь всемогущим волшебником. Такое отношение к жизни не вызывает ничего, кроме раздражения.