

Зависть



Из словаря

Зависть – негативное состояние психики, вызывающее, как правило, разрушительные для человека чувства, поступки, деяния. В состоянии зависти человек воспринимает чью-то удачу или успехи на любом поприще как обидную несправедливость по отношению к себе, как угрозу своему статусу, благополучию, как снижение ценности или даже обесценивание своего «Я». Подобно другим психическим состояниям зависть может быть осознаваемой и неосознаваемой. Неосознаваемая (или вытесняемая) зависть, маскируясь под «плохое настроение», недовольство жизнью, раздражительность, депрессию и другие симптомы, лежит в основе многих неврозов, личных и семейных драм, «немотивированных» поступков и действий людей. В любом обществе зависть социально осуждаема, поэтому осознаваемая зависть сопровождается для человека чрезвычайно неприятными и мучительными переживаниями, вызывая стремление избавиться от них.

Чаще всего в реальной социальной жизни преодоление зависти идет по двум сценариям:

1) позитивному (конструктивному), при котором человек нравственный способен справиться со своими негативными чувствами, более того — признание чужих успехов может послужить соревновательным стимулом для его собственных творческих достижений (так называемая «белая зависть»),

2) негативному (деструктивному), при котором человек слабый духом, стремясь любим способом избавиться от мучительного состояния, прибегает к

попытке уничтожить источник своей зависти. Предпринимаемые в таком случае действия ведут либо к аутоагрессии («самоедству», агрессии, направленной на себя, поскольку моральные запреты не позволяют человеку выплеснуть раздраженность ситуацией на других), либо к вонне направленной агрессии, когда проявляется стремление уничтожить источник мучительных переживаний. Уничтожение может быть символическим (ритуальным), психологическим (через унижение или принижение соперника), физическим («устранение с дороги», разорение и т. п. действия) и фатально-биологическим (устранение через убийство). Любое из этих деяний ведет к разрушению и деградации личности, поскольку у такого индивида нет духовной самозащиты из-за несформированного нравственного чувства и отношений гуманности.

Источник: Психологический словарь -

<http://psychology.net.ru/dictionaries/psy.html?word=290>

Зависть — проявление мотивации достижения, при коей чьи-то реальные или воображаемые преимущества в приобретении социальных благ — материальных ценностей, успеха, статуса, личных качеств и прочего — воспринимаются субъектом как угроза ценности Я и сопровождаются аффективными переживаниями (-> аффект) и действиями. Согласно К. Марксу, социально-исторические истоки зависти обнаруживаются в общественно-экономических системах, основанных на принципе потребления, отчего в обществе происходит отчуждение личности человека как таковой.

Психологическая основа зависти — несформированное у индивида нравственное чувство гуманности (отношения к другому, как к себе самому) и отсутствие сорадования его успехам.

Феноменология зависти представлена спектром хорошо известных проявлений. Это так называемая «белая зависть» — мотивация достижения личности, когда признание чужого успеха оказывается стимулом творческой активности и стремления к соревнованию. Крайняя форма выражения зависти — «черная зависть» — негативная эмоция, побуждающая совершать злонамеренные действия по устранению чужого успеха, благополучия, радости. Возникающие при этом у субъекта мотивы блокировки чужого успеха или его дискредитация, а порой и прямая агрессия в адрес объекта зависти («синдром Сальери») оказывают деструктивное влияние на самого завидующего, приводят к развитию невротической симптоматики.

В онтогенезе зависть как ситуативная реакция появляется достаточно поздно в результате морального эгоцентризма ребенка, конкурентного характера игр, депривации потребности в признании. Устранению зависти в детстве способствуют повышение уровня идентификации со значимыми другими, наличие позитивно окрашенных переживаний детей в ходе деятельности совместной и общения. Задание вербальное, задание, требующее участия словесных операций или знаний, ранее приобретенных человеком. Содержит упражнения на оперирование со словами и предлагают, например: определение понятий; сравнение объема и содержания различных понятий умозаключения; логическое оперирование с понятиями, и пр.

Источник: Психологический словарь -

http://www.psychologist.ru/dictionary_of_terms/index.htm?id=636

Притча

Одна молодая женщина решила, что жизнь несправедлива к ней. Ведь она так много трудилась, работала, не покладая рук. И всегда ей казалось, что соседка из дома напротив во всем ее превосходит.

К этим соседям постоянно приезжало в гости множество друзей, а к нашей женщине почти никто не приходил. Если это и случалось, то только, если кому-то нужен был какой-то инструмент или помощь. Соседские дети казались счастливее, активнее и радостнее, чем ее собственные. Соседский муж постоянно дарил своей жене подарки. Ее муж тоже ей их дарил, но те подарки казались лучше, красивее и дороже.

Слыша очередной рассказ об успехах своего мужа или детей в школе от соседки, женщина начинала чувствовать внутри нарастающую злость. Иногда ей хотелось так и выкрикнуть свои мысли вслух: «Да заткнись уже! Тошно слушать твои истории про то, какие важные люди опять к вам навевались в гости!» Но сказать ей такое она, конечно, не могла. Поэтому очень скоро внутренняя злость превращалась в бессилие и печаль. Женщине было искренне жаль себя. Она считала, что заслуживает большего. А вскоре это ее недовольство переросло в настоящую зависть.

Женщина перестала общаться с соседкой. Она боялась, что та опять начнет рассказывать про свои успехи. Зависть съедала, сжигала женщину изнутри. Она также начала избегать общаться со своими подругами, так как они иногда рассказывали о том, что хорошего у них произошло. Женщине казалось, что они делают это специально, чтобы досадить ей. Она постоянно проявляла недовольство, стала чаще ругать своих детей и мужа.

С каждым днем ситуация становилась все более мрачной. Женщина озлобилась на мир и теперь начала обижаться на всех подряд. Другие были виноваты в том, кем она является и сколько имеет в жизни. И ее это не устраивало. Женщину пугало, что в глубине души она желала зла всем, кто рассказывал подобные истории успеха. Раньше такого не было.

В один из дней, когда после очередного приступа зависти женщина поссорилась с мужем и поругалась с детьми, она вышла на улицу, чтобы как-то отвлечься. Терзающие мысли, обида, печаль, злость, все это переполняло ее душу. Неподалеку от ее дома находился большой парк. Стояло жаркое лето, и парк буквально утопал в зелени. В пруду посередине парка плескались рыбки. Множество лавочек располагались среди кустов, деревьев и вдоль пруда.

Вид парка настолько радовал глаз, что женщина на мгновение отвлеклась от темных мыслей. Она решила сесть на лавочку перед прудом и просто понаслаждаться симпатичным пейзажем.

Вдруг до нее донеслись звуки плача. Сначала она не обратила на них особого внимания, но потом начала прислушиваться к голосу, который показался ей знакомым. Оказалось, что на соседней лавочке сидит ее соседка с мужем и что-то обсуждает, при этом плача навзрыд. Муж пытался успокоить ее, но безуспешно.



Соседка не заметила женщину, а та в свою очередь начала с огромным интересом следить за ней с мужем и их разговором.

— Я не знаю, что делать! — причитала соседка. — Ему так и не становится лучше.

— Успокойся, дорогая, — говорил ей муж. — Мы что-нибудь придумаем. У меня есть знакомый доктор, он сможет помочь.

— Уже много твоих знакомых докторов приходили, но так и не

смогли ничем помочь нашему мальчику! — сказала сквозь слезы соседка. — Мне кажется, что это невозможно. Ему становится хуже день ото дня.

— Дорогая, все образуется, поверь мне! — продолжал муж. — Тот доктор сказал, что это какой-то странный вирус, похожий на то, с чем ему приходилось иметь дело. Этот вирус поражает только детей, причем мальчиков. Доктор полагает, что знает, как справиться с ним.

— Но этот доктор сможет приехать лишь через неделю! — не унималась женщина. — А мальчику все хуже и хуже! Он не продержится до приезда доктора. Нам срочно нужна помощь! А доктор даже не может дать гарантии, что справится с болезнью!

Женщина слушала этот разговор и не могла сдвинуться с места. Каждое слово будто врезалось в ее память. Ей казалось, что все происходит не с ней, настолько это было неожиданно. Женщина даже не подозревала о том, что у ее успешной и жизнерадостной соседки могут быть такие проблемы. Еще она начала судорожно вспоминать всех в округе, у кого были мальчики. Вирус, похоже, может представлять большую угрозу для их города. У нее самой было две дочери, и мысль об этом ненадолго успокоила ее.

Нужно было срочно что-то делать. И тут она вспомнила, что ее муж как-то рассказывал про подобный вирус. Муж сам был врачом, и обычно истории про его больных она пропускала мимо ушей. Но одну историю она помнила очень хорошо. Ее муж рассказывал много раз и очень гордился ею. Речь там шла как раз о том, что он изобрел вакцину, помогающую справиться с неизвестным вирусом, поражающим детей, причем только мальчиков.

Что-то произошло у нее в сознании, и отдельные части мозаики собрались в единое целое. Женщина решительно приблизилась к лавочке, где сидели те двое.

— Здравствуйте, уважаемые соседи! — сказала женщина. — Прошу прощения, что подслушала ваш разговор, но, похоже, я знаю того, кто сможет помочь вам. Мой муж врач и он уже сталкивался с подобным заболеванием. Это действительно очень важно, и нужно действовать быстро, иначе начнется эпидемия, и тогда будет совсем поздно.

Соседи с надеждой и удивлением посмотрели на женщину, с которой они уже давно не общались. Что-то изменилось в ее внешнем виде. Появилась решительность, уверенность и простота. Она выглядела, говорила, двигалась

естественно и легко. Та, которую многие считали закрытой, необщительной и вечно недовольной, теперь изменилась.

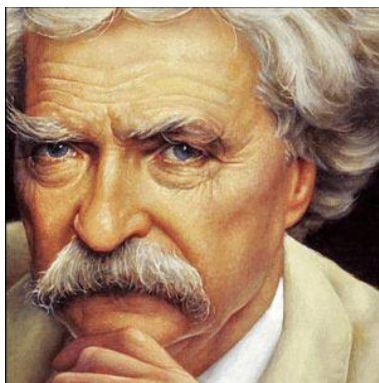
Женщина и сама ощущала, что стала другой. В один момент она осознала, насколько глупыми были мысли про то, что она хуже других и заслуживает лучшего в жизни. Женщина поняла, что все это время зависть на давала ей ценить то, что у нее было. Семья, дети, дом, здоровье. Оказывается, у нее было так много всего.

Сейчас она поймала себя на мысли о том, что вначале хотела развернуться и уйти домой, так и не предложив соседке помощь. Это бы означало полную победу зависти над ней. Тогда она бы «расквиталась» с соседкой за все эти страдания, что принесли ей истории про успех близких.

Но она устояла. Прошла это испытание. И теперь очень гордилась собой. От былой зависти не осталось и следа.

Женщина окинула взором парк. В пруду по-прежнему плескались рыбки, а легкий ветерок нежно играл листвой. Она закрыла на секунду глаза, почувствовав прикосновение этого ветерка и вдохнула чудесный аромат свободы.

Цитата



«Не многие из нас могут вынести счастье — имеется в виду, счастье ближнего».

Марк Твен

Кстати

Если о вас говорят,
то вы вызываете либо
интерес, либо зависть.

Аtkritka.com



- Как часто приходится слышать от людей: «Я никогда никому не завидую, потому что завидовать — это плохо». Я смотрю внимательно на таких людей и думаю: неужели оттого, что вам сказали когда-то «завидовать — это плохо», вы вот так просто взяли и перестали испытывать это чувство? Вот так ловко взмахнули

волшебной палочкой и перестали завидовать? Как бы сказал здесь Станиславский: «Не верю!»

- Зависть — это сравнение. Мы сравниваем всё и вся. Просто потому, что сравнение — это принцип работы нашего ума. Всё, что вы видите и слышите, вы сравниваете с тем, что вы видели и слышали раньше. В



общем, сравнение – штука нужная. Ну, сами посудите: как без этого жить? Что покупать, куда идти, с кем дружить, в кого влюбляться? Полезность его в том, что оно позволяет сделать нужный вам выбор. Например, вы в магазине померили несколько костюмов и выбрали тот, который вам нужен в конечном итоге (для работы, для выступления, для вечеринки, для отдыха). Основной критерий сравнения – «Лучше-хуже». Это виртуальные

понятия, придуманные человеком. Лучше или хуже не существуют сами по себе. Они есть только там, где есть ваше сравнение. Тем не менее, мы думаем, что лучше и хуже – это реальные вещи, объективно существующие. Зависть – это сравнение себя с другим человеком. И в результате этого сравнения вы чувствуете себя очень некомфортно. Вы находите себя хуже, чем он. Вы убеждены, что вы объективно хуже, а он объективно лучше.

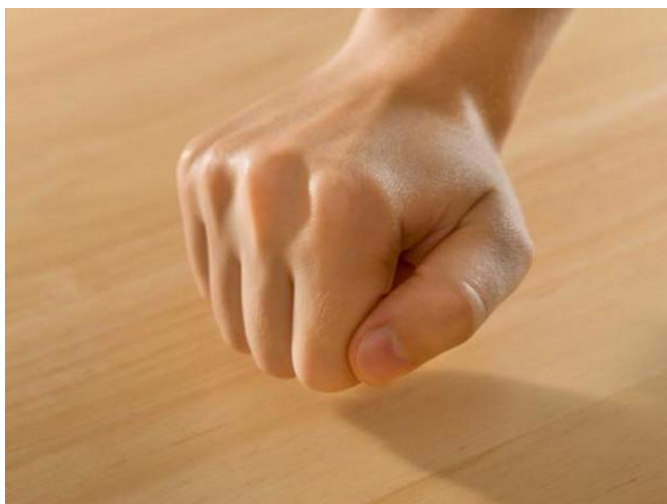
- Сама по себе зависть – эмоция очень неприятная. Это похоже на то, как будто у вас отняли что-то ваше, что по праву должно принадлежать вам, и отдали кому-то другому. В крайнем проявлении это похоже на ядовитый укус. Не зря есть выражение: отравлен завистью.
- Говорят, что существует два вида зависти – белая и черная. Это неверно. То, что называют белой завистью – это и не зависть вовсе. Это восхищение. Вы смотрите на человека и восклицаете: «Во даёт!». И это приносит радость и удовольствие. Вы можете от чистого сердца сделать комплимент такому человеку. Например, ваша подруга давно хотела похудеть, и вот вы видите ее, ставшую в полтора раза меньше. И вы искренне порадуетесь за нее и расскажете всем, как это она классно скинула вес. Но вы будете чистосердечно восторгаться только в том случае, если вы сами довольны собой и своей фигурой. Зависть в чистом виде – всегда черная. Предположим, с той же подругой вы решили худеть. И она сделала это, а вы так и остались в «тяжелом весе». Вот тут уже очень сомнительно, что ваша радость будет такой же безмятежной.
- **Зависть – это конкуренция.** Зависть всегда есть там, где вы конкурируете за что-то с другими людьми. Например, за право считать себя самой успешной, красивой, умной, профессиональной, востребованной. А поскольку законов Дарвина никто еще не отменял, то мы продолжаем конкурировать и соревноваться во всех областях жизни. Конечно, мы слишком цивилизованные люди, чтобы показывать это, но... Когда подруга увела от вас мужчину вашей мечты, к черту условности! Можно и за волосы оттаскать. Кстати, ревность – это особый вид зависти. Вы завидуете своей конкурентке, потому что ей достается то мужское внимание, которое должно по праву принадлежать вам.
- Вы конкурируете только по значимым областям. И завидуете тем, кто в этих значимых областях преуспел больше, чем вы. Вот примеры женской зависти. Вы можете завидовать тем, кто:

- ✓ **Красивее вас** (Красота – целое поле конкуренции. У кого волос пышнее, ноги длиннее, талия тоньше, попа круглее, грудь больше)
- ✓ **Благополучнее вас** в личной жизни (Женщины конкурируют друг с другом... своими мужчинами. У кого бойфренд, муж, любовник круче)
- ✓ **Моложе вас выглядит** (Женщины постарше не хотят отдавать молодым вертихвосткам нажитое непосильным трудом)
- ✓ **Стройнее вас** (Эта смертельная схватка с лишними килограммами не нужна была бы вовсе, если бы не эти худышки, которым достается все мужское внимание)
- ✓ **Она больше меня зарабатывает** (Считается, что те, кто больше вас зарабатывают, более счастливы и радостны, и у них меньше проблем)
 - Завистливый человек обречен на одиночество. А это, наконец, приводит к духовному падению, отделению от общества вообще. Зависть может сузить круг друзей, остановить наше совершенствование. Пока мы завидуем, мы не имеем времени на то, чтобы продолжать идти по пути развития и улучшения своих способностей и возможностей.
 - Нужно знать себе цену. Для этого, конечно, нужно сравнивать себя с другими людьми, с их уровнем развития. Но только для того, чтобы ориентироваться, на какой стадии находишься ты. Не нужно задаваться, найдя что-то в себе лучшим, чем у других, а стоит просто продолжать свой путь к своей цели.
 - Зависть всегда недобрая, а потому никогда не приносит ничего хорошего ни тому, кто ее испытывает, ни тому, кто ее вызывает. Следует избавиться от этого неблагодарного чувства, научиться сосредотачиваться не на ком-то, а в первую очередь на себе. Когда мысли заняты собственным благополучием, профессиональным ростом и личной жизнью, времени и необходимости завидовать другим вообще нет. Прежде всего стоит гордиться тем, какой ты есть. Человек уверенный и самодостаточный никогда не станет завидовать чужому успеху и всегда будет уважаем в обществе.



- Согласно данным опроса, молодежи зависть свойственна в большей степени, чем представителям старшего поколения: среди тех, кто не достиг 30-летия, 55% иногда завидуют другим людям, среди тех, кому за 60, – только 24%. Завидуют россияне чаще всего материальному благополучию и удачливости. Любопытно, что три «типа» зависти – к незнакомым людям, к малознакомым и к близким,

родственникам (а они и формируются, и проявляются по-разному) – распространены, судя по результатам опроса, одинаково.



- Даже не особенно суеверные люди, когда говорят о чём-нибудь хорошем, нет-нет, да и постучат по дереву – чтобы не спугнуть удачу. Откуда взялась эта традиция? Задолго до возникновения христианства и ислама, язычники в разных концах Земли – от Британии до Индии – поклонялись деревьям, которым они приписывали разные мифические свойства. Одни использовали их в качестве оракулов, другие так или иначе применяли их

при совершении религиозных обрядов, третьи, как древние кельты, считали их домом определённых духов или богов.

- Исследователи Стефан Бетчель и Дебора Ааронсон убеждены, что существующая сегодня традиция стучать по дереву связана с языческой верой в то, что в нём живёт некий дух. Почему мы стучим по дереву?
- Первая версия заключается в том, что когда-то европейцы отгоняли стуком злых духов от, чтобы те не подслушали их сокровенных разговоров и не напакостили бы от зависти.
- Согласно второй версии, молящиеся прикасались к дереву, чтобы попросить о чём-нибудь живущего внутри бога, либо стук был выражением благодарности древесному духу за «исполнение» какой-то просьбы. С веками религиозная составляющая была забыта, но ассоциация между стуком по дереву и удачей оказалась живучей.
- «В любом случае, таким нехитрым способом человек пытался обезопасить себя от зависти и гнева – пишет Бетчель в своей «Книге удачи». – От зависти злых духов или гнева богов по отношению к слишком самоуверенным смертным, которые приписывают удачу самим себе или забывают поблагодарить за оказанную им милость».
- **Коктейль «Зависть»**



Ингредиенты:

Светлая текила – 45 мл

Ликер *Блю Курасао* – 15 мл

Ананасовый сок – 120 мл

Коктейльная вишня

Лед – 3-4 шт.

Приготовление:

Коктейль с текилой «Зависть» готовится по методу *stir*. Стакан хайбол наполнить льдом. Затем добавить светлую (серебристую) текилу и ананасовый сок. Перемешать смесительной палочкой.

Сверху аккуратно и предельно точно уложить слой синего ликера. По желанию можно еще раз перемешать. В конце

украсьте «Зависть» вишенкой Мараскино, установите трубочку.
Подавайте.

Посуда для коктейля: *highball glass*

• **9 способов определить завистника:**



1. похвастайтесь перед человеком успехом (пусть даже вымышленным, несуществующим), обратите внимание на его реакцию, самые первые движения и взгляд контролировать очень сложно, даже опытному психологу;
2. понаблюдайте за глазами и настроением окружающих вас людей, если находясь рядом у них, беспричинно портится настроение (раздражаются или грустят), а глаза они то и дело стараются отвести в сторону, значит, здесь точно скрывается какой-то подвох;
3. обратите внимание на то, как радуется за вас близкий вам человек, поддельную «радость» видно всегда;
4. наденьте дорогое украшение или вещь и понаблюдайте за реакцией и взглядом ваших друзей (если они делают вид, что ничего не изменилось, значит выше их сил признать ваше превосходство);
5. завистники – коллеги при удобном случае будут вас «подставлять», хотя они делают это скрыто, легко догадаться с какой стороны «летят стрелы»;
6. когда человек слушая от вас весёленькую жизненную историю, показывает всем своим видом, что ему это безразлично и неинтересно, значит, он, создавая маску равнодушия, пытается скрыть за ней свои истинные чувства;
7. человек, критикующий либо восхваляющий любое ваше действие, точно питает к вам зависть;
8. всегда наблюдайте за глазами собеседника, будь то друг или враг, глаза всегда говорят правду, которую невозможно скрыть в зеркале души;
9. прислушайтесь к своему сердцу, если вы в окружении некоторых людей испытываете дискомфорт, значит, ваш инстинкт самосохранения работает, остерегайтесь общения с ними.

По материалам: <http://digest-news.ru/781-CHtotakoezavist-Interesniefakti.html>,
<http://faktu-ru.livejournal.com/63884.html>, <http://fom.ru/TSennosti/11927>,
<http://facttrue.ru/1719-pochemu-my-stuchim-po-derevu.html>, <http://homecocktails.ru/zavist-recept-koktejlja-s-tekiloj-kurasao-i-apelsinovym-sokom/>,
<http://www.topnews24.ru/readme/journal/community/2615-lyudskaya-zavist-kak-byt-9-sposobov-opredelit-zavistnika.html>

Искусство

КИНО



«Черная зависть» (США-Австралия, 2003)

Тим и Ник — закадычные друзья, соседи и коллеги по работе. Они настолько дружны, что во всем стараются походить друг на друга — даже семьи и машины у них похожи.

Но внезапно это идеальное равновесие нарушается: одна из сумасшедших идей Ника начинает работать и приносить своему создателю барыши. Тиму, который раньше посмеивался над сумасбродными проектами своего друга, теперь остается только завидовать...

СКУЛЬПТУРА



Памятник Зависти в Бердянске

Композиция представляет собой жабу, сидящую на головах четырех человек: мужчины, женщины, старика и ребенка. Животное имеет при себе два мобильных телефона, пачку денег и массивную золотую цепь. Таким образом, оно должно напоминать известную фразу «жаба душит» и олицетворять жадность.

Идея памятника принадлежит местному мэру Валерию Баранову, автором скульптуры стал художник-монументалист *Николай Мироненко*, а средства на ее создание собрали меценаты. Скульптура из бронзы весом в 250 килограммов отлита на местном заводе. Скульптура установлена на городской набережной.



«Зависть»

Юрий Олеша

Юрия Олешу можно без преувеличения назвать одной из самых загадочных персон в русской литературе. И пока исследователи его творчества придумывают новые термины, чтобы охарактеризовать уникальный стиль автора, читатели отдают должное не только необычной манере письма, но и тому, как быстро произведения Олеши захватывают, буквально затягивают в водоворот лаконичного, плотного и переполненного образами текста. Его роман «Зависть» многие ученые-литературоведы называют вершиной творчества не только самого Юрия Олеши, но и вообще всей русской словесности двадцатого века.

Главный герой «Зависти» – Андрей Бабичев, директор треста советской пищевой промышленности. Он прагматичен, до самозабвения предан своей работе – новый сорт колбасы для него под стать редкостному бриллианту, – но он неглупый и незлой человек, склонный даже к альтруистическим поступкам. Однажды он поднимает с мостовой пьяного юношу, привозит к себе домой, предоставляет бедолаге кров и пищу. Юношу зовут Николай Кавалеров. С этого и начинается странная и таинственная история о глубокой, всепоглощающей зависти. Кавалеров, живший до этого в трущобах, чувствует себя уязвленным сытостью и благополучием Бабичева. И хотя тот никогда открыто не унижал Кавалерова, он всё же чувствует себя на его фоне шутком и мелким человечком. Знакомство с родным братом Андрея Бабичева, Иваном, одержимым, кроме зависти, еще и чувством мести, становится для Николая роковым.

Столь неожиданные причудливые переплетения судеб героев, переданные читателю уникальным и мало на что похожим литературным языком Юрия Олеши, делают «Зависть» своего рода романом-инсталляцией. Невероятно мощный с художественной точки зрения текст воспринимается почти как современный арт-объект; его можно увидеть с разных ракурсов и отыскать в нём множество граней смыслов. При этом ни один из них не лежит на поверхности – этот роман, безусловно, предназначен для вдумчивого и серьёзного чтения.

Что и говорить – Юрий Олеша весьма глубоко проник в тайну человеческих чувств: он разоблачил зависть там, где она выдавала себя за вполне благородные порывы: жажду справедливости, торжество романтики над прагматикой. Тончайшая психология и поразительное умение преображать реальность, в чем-то, пожалуй, роднит классика советской литературы с другим его знаменитым собратом по перу – Францем Кафкой.

Однако есть существенное отличие: Олеша в своих сюжетах никогда не стремился к абсурду как к цели. Причудливость его текстов лишь подчеркивает главную мысль и идею в произведении. Именно поэтому чтение книг Юрия Олеси так похоже на увлекательный эксперимент, начать который можно с его удивительного романа «Зависть».

ПОЭЗИЯ

«Не завидуй другу»

Игорь Северянин



Не завидуй другу, если друг богаче,
Если он красивей, если он умней.
Пусть его достатки, пусть его удачи
У твоих сандалий не сотрут ремней...

Двигайся бодрее по своей дороге,
Улыбайся шире от его удач:
Может быть, блаженство — на твоём пороге,
А его, быть может, ждут нужда и плач.

Плачь его слезою! Смейся шумным смехом!
Чувствуй полным сердцем вдоль и поперек!
Не препятствуй другу ликовать успехом:
Это — преступленье! Это — сверхпорок!
(1909)

Полезные ресурсы

ВИДЕО



- Сказки-потешки – Зависть -

<http://www.youtube.com/watch?v=O3HDlnbJF4E>

- Лолита. Без комплексов: Зависть -

<http://www.youtube.com/watch?v=FNtNWvPzOYI>

- Психолог Наталья Толстая. Зависть -

<http://www.youtube.com/watch?v=OOCfoZko1j4>

• Зависть, что делать, когда завидуешь ты и когда завидуют тебе? - http://www.youtube.com/watch?v=ybe1aZK_UBU

- Рисованный мультфильм «Зависть» -

<http://www.youtube.com/watch?v=MhJNgRbhVKk>

- Женская зависть - Доброе утро - Первый канал -

http://www.itv.ru/video_archive/projects/dobroeutro/p49017

- Как избавиться от зависти? Как перестать завидовать? -

<http://www.youtube.com/watch?v=N4rtumVP44c>

- Мультфильм «Черная зависть» -

<http://www.youtube.com/watch?v=frzaUELT1XM>

- Мультфильм «Зависть плохая привычка» - <http://www.youtube.com/watch?v=E2gkxD2Qckk>

В ПОМОЩЬ ПСИХОЛОГУ



- Про зависть - <http://psy-practice.com/publications/psikhicheskoe-zdorove/pro-zavist/>
- Зависть - <http://constructorus.ru/psixologiya/zavist.html>
- Как избавиться от зависти? - <http://psy.passion.ru/v-ladu-s-soboi/lichnostnyi-rost/kak-izbavitsya-ot-zavisti.htm>
- Феномен зависти: палач и жертва в одном чувстве - <http://psyfactor.org/lib/envy.htm>
- Зависть белой не бывает - <http://medportal.ru/budzdorova/relation/528/>
- Черное и белое: лучшие фильмы о зависти - <http://lady.tut.by/news/inspiration/369322.html>
- Как победить зависть и поверить в себя? - <http://www.psychologies.ru/experts/q/862/>
- Зависть – это болезнь - <http://www.huminfakt.ru/psihika53.html>
- Зависть: знакомо ли это чувство вам? - <http://xn----7sbeqjcdobbe3bg1a7h.xn--p1ai/novosti/interesnoe/1520-zavist-znakomo-li-eto-chuvstv.html>
- 10 способов преодолеть ревность и зависть - <http://www.infoniac.ru/news/10-sposobov-preodolet-revnost-i-zavist.html>
- Как бороться с завистью - <http://svoipravila.ru/otnosheniya/mudrye-sovety+/kak-borotsya-s-zavistyuu.html>
- Вам завидуют? Действуйте грамотно! - <http://www.yoki.ru/social/14-04-2006/21151-0/>

Тесты



- Тест на зависть - <http://www.no-stress.ru/testy/envy.html>
- Завистливы ли вы? - <http://www.opentests.ru/personality/character/are-you-envious-person.html>
- Тест на выявление зависти - <http://vobzore.com/test/test-0228-online.php>
- Тест на зависть, завистливость - <http://www.psi-test.ru/person/zavist.html>
- Вам знакомо чувство зависти? - <http://www.aif.ru/health/life/45264>
- Тест «барометр зависти» - http://www.medn.ru/semy/statyi/Testbarometr_zavisti.html
- МЕТОД ЭННЕАГРАММЫ - <http://www.psychologies.ru/tests/test/214/>

- Почему вам завидуют? - <http://domochag.net/tests/zavid.php>
- Завидует ли вам ваша подруга? - <http://www.chudo-dieta.com/testy/otnosheniya/2012-test-zaviduet-li-vam-vasha-podrug>
- Сказочный тест для самоанализа - <http://psy-practice.com/publications/prochee/skazochnyy-test-dlya-samoanaliza/>