

مقایسه ها، شادی را از ما می گیرند.

بازار مقایسه را تعطیل کنید!

هنگامی که احساس خوبی نداریم، اغلب به طرز ناشناسی خود را در بازار مقایسه با دیگران قرار می دهیم. به عبارتی، ما برای تعیین ارزش خود، معیار مقایسه می خریم. "من به اندازه زیبا نیستم." اما زیبا تر از هستم" من به حد کافی باهوش و توانا نیستم که بتوانم آن کار را انجام دهم. "آیا همیشه در حال قیاس خود با دیگران هستید. مقایسه ها، شادی را از ما می گیرند. آنها هیچ ارزشی، معنی و تحقق در زندگی ما ندارند. آنها فقط حواس مان را پرت می کنند. مارک تواین می گوید: "مقایسه، مرگ شادی است". تحقیقات نشان داده است که مقایسه احساس حسادت، اعتماد به نفس پایین و افسردگی، و همچنین توانایی اعتماد به دیگران را به خطر می اندازد.

مقایسه کردن خودتان با دیگران، باعث می شود هدف های تان را فراموش کنید و از خود واقعی تان دور شوید و افرادی که در خانواده هایی بزرگ شده اند که همیشه با کسانی مقایسه می شدند به شدت از انجام کارهای جدید می ترسند. آنها از این می ترسند که دچار اشتباهی شوند یا در آن کار شکست بخورند و در حال مقایسه با فرزندان فامیل باشند. در وجود این افرادی که در خانواده های آنان مورد مقایسه قرار می گیرند ترس وجود دارد. ترسی که هیچ گاه نمی گذارد آنها در چیزی موفق شوند. مقایسه ها، همیشه ناعادلانه است.

ما معمولاً بدترین چیزهایی که از خود می دانیم را با بهترین مواردی که در مورد دیگران فرض می کنیم مقایسه می کنیم. مقایسه تمرکز را بر روی فرد، اشتباه قرار می دهد. شما می توانید زندگی خود را کنترل کنید. اما وقتی دائماً خود را با دیگران مقایسه می کنید ، انرژی گرانبهاریا را بیش از زندگی خود با تمرکز بر زندگی افراد دیگر، تلف می کنید.

ما با مقایسه ها ، باعث خشم هم نسبت به خود مان و هم نسبت به دیگران می شویم و همین طور این را باید بدانید بیشترین مقایسه هازمان هایی اتفاق می افتد که شما در حال بازگشت از یک مهمانی فامیلی ویا در یک جشن عروسی بوده اید ، اتفاق می افتد و هنگامی که به منزل تان باز می گردید شروع به مقایسه کردن یکدیگر با افرادی که در آن مهمانی یا جشن بوده اند، می کنید و در نهایت این مقایسه کردن ها، موجب دعوای و نفرت از یکدیگر می شوید .

خانم و آقایانی که همسر تان را با دیگران مقایسه می کنید، باید این را بدانید که با این افراد زندگی نکرده اید تا نقاط ضعف آنها را بدانید واز دور، همه در زندگی شان قهرمان هستند؛ اگر می خواهید زندگی خوبی را داشته باشید هیچ گاه همسر تان را با کسی مقایسه نکنید و همین طور نباید انتظار داشته باشید که همسر تان مثل همسر دوست تان ، همکار تان باشد، زیرا این کار چه برای مرد و چه برای زن ، مشکل ایجاد می کند و آرامش محیط خانه را از بین می برد.

مقایسه کردن خود با دیگران باعث می شود از زندگی تان لذت نبرده و زندگی برای شما معنایی نداشته باشد و اگر دقت کرده باشید اکثر دعوایها در زندگی های مان به خاطر همین مقایسه شدن ها می باشد. همیشه بدترین چیزهای خود را با بهترین چیزهای دیگران مقایسه می کنیم و این بدترین کار است. اگر ببینید کسی در کاری موفق شده است دائم خودتان را با او مقایسه می کنید و اصلاً به این فکر نمی کنید

که اوبرای رسیدن به این موفقیت ،چقدر تلاش کرده است، یااین که چقدر شکست خورده است و خودتان را که به اندازه او تلاشی نکرده اید شروع می کنید به مقایسه کردن و این کار باعث می شود خودتان را اذیت نمایید!

کسانی که همیشه در حال مقایسه کردن خود با دیگران هستند ،اعتماد به نفس و عزت نفس پایینی دارند ؛به قدری که خودشان را با دیگران در هر زمینه ای مقایسه کردن ،دیگر برای شان اعتماد به نفسی باقی نمانده و خودشان و توانایی هایی را که دارند را به کلی فراموش کردند و در زندگی هیچ انگیزه ای ندارند. شما زمانی دست از مقایسه کردن خود برمی دارید که روی عزت نفس خود کار کنید و باورهای مناسبی را در ذهن تان ایجاد کنید و خودتان را فرد با ارزشی بدانید. خودتان را دوست داشته باشید و به خودتان احترام بگذارید. باور داشته باشید که لایق بهترین چیزها در زندگی تان هستید.

مقایسه کردن خود با فرد دیگری غیر منطقی است، زیرا مطمئناً شما از نظر تاریخچه زندگی و موقعیت فعلی با دیگری در یک سطح نیستید؛ بنابراین ،چنین مقایسه ای غیر منصفانه است و شما را به نتایج نادرستی می رساند و به اعتماد به نفس شما آسیب می زند. به جای این کار، سعی کنید امروزتان را با دیروزتان مقایسه نمایید.

مقایسه کردن زیادی، باعث می شود ما به استعدادها و توانایی های واقعی خودمان بی توجه شویم و آنها را بی ارزش بدانیم و به دنبال داشته های دیگران باشیم. چون ما معمولاً در مواردی خودمان را با دیگران مقایسه می کنیم که از توانایی یا استعداد کسی خوش مان بیاید؛ آن وقت بدون توجه به این نکته که شاید افکار و عقاید او برخاسته از توانایی های خودش است و شخصی می باشد، خودمان را شبیه آنها می سازیم.

اکثر خانواده ها، فرزندان خود را با فرزند دیگرشان مقایسه می کنند. مثلاً اگر یکی از فرزندان شان در درس خواندن بسیار باهوش است، اما فرزند دیگرشان در درس خواندن متوسط باشد، بارها و بارها مورد مقایسه قرار می گیرد و این کار موجب کاهش اعتماد به نفس او کاهش می شود. برای مثال بیان جملاتی مانند " از خواهر یا برادرت یاد بگیر تویی عرضه هستی، هیچی نمی شوی!" ! خانواده اصلاً به این فکر نمی کند که شاید فرزندشان، در زمینه ی دیگری استعداد داشته باشد. مثلاً در زمینه ی ورزش، هنر، ادبیات و غیره... ولی خانواده ها با انجام کارهایی، باعث می شوند که فرزند شان باور کند که هیچ توانایی ندارند و این باور هادرن آنها ماندگار می شود که توانایی هیچ کاری ندارند؛ از این رو، به شدت ناامیدی شوند.

مقایسه کردن باعث بی ارزشی فرزندتان می شود و این را باید بدانید زمانی که فرزندان را با خواهر یا برادر او مقایسه می کنید باعث می شود آن فرزند به خواهر یا برادرش حسادت کند. برخی از خانواده ها فکر می کنند که با مقایسه کردن فرزندشان با دیگران، باعث پیشرفت او می شوند! اما به شدت اشتباه فکری کنند. دست از مقایسه کردند بردارید. فرزندانتان را در هر زمینه ای که استعداد دارند تشویق کنید. بگذارید به چیزهایی که علاقه دارند برسند..

وابسته دیگران بودن و تقلید کردن از اطرافیان مانع، اصلاً روش خوبی نیست. برای این که شما بتوانید هویت مستقل و شخصی داشته باشید و هر روز زندگی تان بر مبنای افکار و عقاید افراد مختلف تغییر نکند، باید راهکارهایی را به کار بگیرید که به شما کمک کند خودتان باشید و مستقل عمل کنید.

به طور کلی بازار مقایسه را تعطیل کنید! انجام این کار، هیچ نفعی به حال شما ندارد. فقط شما را مدام غرق در احساس منفی و اعتماد به نفس پایین نگه می دارد. یک انسان عاقل هیچ وقت خود را با دیگران مقایسه نمی کند، مگر این که مقایسه به صورت علمی و عاقلانه انجام شود؛ در غیر این صورت چنانچه از

حسادت و خود خواهی سرچشمه بگیرد، هیچ نتیجه ای جز رنج و اندوه به دنبال ندارد.

توصیه های مهم:

- خودتان را با خودتان فقط مقایسه کنید! ببینید نسبت به هفته ی گذشته، ماه گذشته چه قدر در کارهای تان پیشرفت کردید، چه چیزهایی را در زندگی شخصی خودتان تغییر داده اید. این مقایسه کردن با خودتان، باعث می شود بیشتر انگیزه بگیرید و از زندگی خود، بیشتر لذت ببرید. زیرا این تلاش ها، موجب پیشرفت و زیبایی کلی زندگی تان می شود؛ از این رو، فقط یادتان باشد که خودتان را با خودتان مقایسه کنید، نه کسانی دیگر!
- وقتی در حال مقایسه کردن خود با دیگری هستید میچ خودتان را بگیرید و به خود بگویید مقایسه کردن خود با دیگری عملی غیر منصفانه است و هر کسی باید با گذشته خود رقابت نماید و من نیز لازم است شرایط فعلی خود را با گذشته ام مقایسه کنم.
- در زندگی برای خود هدف داشته باشید. شما وقتی در زندگی برای خودتان هدف هایی داشته باشید و این هدف ها برای تان مهم باشند و به دنبال این هدف ها باشید، دیگر خودتان را با دیگران مقایسه نمی کنید و آن قدر مشغول رسیدن به هدف ها و رویاهای تان هستید که اصلا وقت نمی کنید که به زندگی دیگران فکر کنید و خودتان را با آنها مقایسه کنید و دیگر با حسرت به زندگی کسی نگاه نمی کنید.
- سعی کنید خودتان را با همین توانایی ها و نظرات دوست داشته باشید و قهرمان خودتان باشید و به دنبال قهرمان دیگری نباشید. برای موفقیت ها و دستاوردهای دیگران ارزش قائل شوید، اما بر

منحصر به فرد بودن خود تاکید کنید و به آن بیالید و سعی نکنید ارزش های خود را با دیگران مقایسه و ارزیابی نمایید.

- خودتان و افکار و احساسات و نظرات خود را دست کم نگیرید. اگر زیادی به خلاقیت ها و ویژگی های دیگران توجه کنید نسبت به خودتان و توانایی های تان بی توجه می شوید و ناخودآگاه بی خیال فکر کردن می شوید، چون آن وقت، فکر کردن خود را بی نتیجه و بی فایده می دانید و تبدیل می شوید به یک آدم منفعل که چشم و گوش و دهانش به نظرات و افکار دیگران است و از خود هیچ چیز ندارد.

- می توانید به زندگی افراد موفق و بزرگی که در تاریخ وجود دارند سری بزنید و ببینید که آنها چه طور توانسته اند با تاکید بر عقاید و نظرات خود پله های موفقیت را طی کنند. به این هم توجه کنید که آنها با احساس تنهایی خود در عقاید و نظرات شان غلبه کرده اند. چون خیلی از ما آدم ها به خاطر اینکه دیگران افکار و عقاید ما را ندارند و احساس تنهایی می کنیم بی خیال افکارمان می شویم و از آن می گذریم .

- باید به قدری در خودتان احساس لیاقت پیدا کنید و به توانایی هایی که در خودتان می بینید ایمان داشته باشید که اصلا دلیلی نبینید که خودتان را با کسی مقایسه کنید و به چیزهای مثبت زندگی تان و نعمت هایی که دارید توجه کنید تا احساس خوبی به دست بیاورید.

- هر وقت خود را با دیگری مقایسه کردید، آگاه باشید که در حال چه کاری هستید و فوری از کارتان دست بردارید! به جای این کار بگویید: "من به اندازه کافی دارای ویژگی های مثبت هستم." بازگو

کردن عبارت های تأییدی مثبت، در مورد خود را به یاد داشته باشید تا زندگی برای تان به تجربه ای مثبت و لذت بخش تبدیل شود. به یاد داشته باشید که شما فردی منحصر به فرد می باشید که در عالم هستی جایگزین ندارید

- توانایی های تان را بنویسید. ببینید در چه چیزهای توانایی دارد. شاید در آشپزی مهارت خوبی دارید یا در نوشتن، دست خط عالی دارید، یا اینکه شما در دویدن سرعت بسیار خوبی دارید و این که شما بسیار سریع تایپ می کنید این کارها به شما نشان می دهد که توانایی هایی دارید و باعث بالا بردن اعتماد به نفس تان می شود. شما باید افکارتان را کنترل کنید. نباید اجازه دهید ذهن تان، شما را به سوی مقایسه کردن با دیگران ببرد و بر روی داشته های تان تمرکز کنید.

- آدم هایی که دائم دست به مقایسه شما با دیگران می زنند می خواهند شما آنچه هستید نباشید؛ بنابراین حرف های آنان را گوش دهید و ضعف های خودتان را شناسایی کنید، اما جوگیر نشوید و بر احساس و فکر خود در مورد انجام کار درست، تاکید کنید. به افرادی که شما را با دیگران مقایسه می کنند یادآوری کنید که شما با بقیه فرق دارید، چون شما ویژگی های خاص خودتان را دارید و دیگران هم ویژگی های خودشان را و اصلاً قابل مقایسه نیستید.

- از خوبی های زندگی تان سپاسگزار باشید و در برابر هر دروغی که فریاد می زند "کافی نیست" مقاومت کنید. اگر خود را متعهد کنید که نسبت به آنچه در زندگی شما خوب است بسیار سپاسگزار باشید و آن را روزانه به خود یادآوری کنید، در مقایسه و حسادت، بسیار کمتر آسیب پذیر خواهید بود. اگر کسی یا چیزی این احساس زشت مقایسه منفی را برانگیخت، متوقف شوید و آنچه را که در زندگی شما خوب است به خود یادآوری کنید، همین حالا. چیزهای زیادی وجود دارد.

- به خود یادآوری کنید که ظاهر افراد دیگر بادرونشما قابل مقایسه نیست. این یک عادت مفید برای پرورش است. تا زمانی که واقعاً به شخصی نزدیک نباشید، نمی توانید از ظاهر او برای قضاوت درباره واقعیت زندگی شان استفاده کنید. مردم نسخه های زندگی خود در شبکه های اجتماعی، با دقت تصحیح می کنند و همین کار را با زندگی هایی که در انظار عمومی انجام می دهند نیز انجام می دهند شما ممکن است تجربه کرده باشید وقتی زن وشوهر متاهلی که ظاهراً دارای زندگی خوشبخت و محکم بودند طلاق خود را اعلام کردند شوکه شده اید. ادامه آرزوها برای دیگران، البته، اما در صورتی که زندگی آنها به شما دلیلی برای احساس بد بودن در مورد شما بدهد، به خود یادآوری کنید که در واقع نمی دانید پشت درهای بسته چه می گذرد.

- موفقیت های خود را ببینید. از نزدیک به موفقیت های گذشته خود واقف شوید و در آنها انگیزه پیدا کنید تا بیشتر دنبال نمایید. چیزهای بزرگ تر زندگی را آرزو کنید. برخی از بزرگترین گنجینه های این جهان از دیدگان ما پنهان مانده اند: عشق، فروتنی، همدلی، از خودگذشتگی، سخاوت. در میان این کارهای بالاتر، هیچ اندازه گیری وجود ندارد. آنها را بیش از هر چیز دیگری بخواهید.

- به تأثیرات زیان آور مقایسه خود با دیگران بر زندگی تان توجه کنید. آن را عمداً از داخل به بیرون بردارید تا خود را از آسیب هایی که این ذهنیت به شما وارد کرده رها کنید.

- کمتر رقابت کنید و بیشتر قدر بدانید. مهمترین قدم برای غلبه بر عادت رقابت، قدردانی و تمجید مداوم از دیگران است. سپاسگزاری را تمرین کنید. قدرشناسی همیشه ما را مجبور می کند که چیزهای خوبی را که در جهان داریم، تشخیص دهیم. به خود یادآوری کنید هیچ کس کامل نیست.

در حالی که تمرکز روی نکات منفی به ندرت به اندازه تمرکز روی نکات مثبت مفید است ، باید به یاد داشته باشید که هیچ کس کامل نیست و هیچ کس بدون درد زندگی نمی کند.

- بدون مقایسه الهام بگیرید. مقایسه زندگی ما با دیگران احمقانه است. اما الهام گرفتن و یادگیری از دیگران کاملاً عاقلانه است.

- برای بهبود آنچه در واقع مهم است از مقایسه به عنوان انگیزه استفاده کنید. این گرایش انسان برای خواستن آنچه دیگران دارند بسیار اتلاف وقت است ، مگر اینکه آنچه را در دیگری می بینید و میل به تملک آن می کنید دارای ارزش عمیقی است ، مانند سخاوت یا مهربانی آنها .چه کسانی را تحسین می کنید؟ کدام نوع مقایسه ممکن است برای شما سالم باشد؟ به عنوان مثال ، زنانی وجود دارند که همسران ، مادران و دوستان فوق العاده مهربان و سخاوتمندی هستند .آنها واقعاً در دنیای خود تغییر ایجاد می کنند و می خواهید بیشتر و بیشتر شبیه آنها شوید چه کسی به شما الهام می بخشد ، به روشی که بیشترین اهمیت را دارد؟ در عوض وقت و افکار ارزشمند خود را صرف این کار کنید.

- دفعه بعدی که خودتان را با دیگران مقایسه کردید ، بلند شوید و محیط اطراف خود را تغییر دهید. پیاده روی کنید. حتی اگر فقط به طرف دیگر اتاق باشد. اجازه دهید تغییر در محیط پیرامون شما باعث تغییر در تفکر شما شود..

- قبل از هر چیزی باید درک کنید که شما یک فرد مستقل هستید با مجموعه ویژگی های منحصر به فرد که تنها مخصوص خود شماست که کس دیگری ندارد و سعی کنید با در نظر گرفتن شرایط

اجتماعی، به دنبال رضایت شخصی خودتان از زندگی باشید. برای کسب رضایت شخصی فعالیت ها و برنامه هایی را پیدا کنید که باعث رضایت شما می شود، نه باعث خشنودی دیگران! چیزهایی که به شما انگیزه و نشاط در زندگی می دهد و بر مبنای افکار و عقاید شخصی شما می باشد؛ البته شما می توانید فعالیت هایی را هم که به طور مشترک باعث رضایت شما و رضایت دیگران می شود را در نظر بگیرید و انجام دهید.

منابع مورد استفاده:

1- جاده سبز زندگی، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۹، نشر آسیم

2- رازهای زناشویی موفق، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۹۲، نشر مهر

3-How to stop comparing yourself to others - A helpful guide, Joshua Becker, 2021, (<https://www.becomingminimalist.com>)

4-How to stop comparing yourself to others, Susan Biali Haas, Psychology Today, 2018, (<https://www.psychologytoday.com>)

5-4 Steps to a healthy lifestyle, WebMD, 2020, (<https://www.webmd.com>)

6-Ten simple steps to a better life, Healthy Lifestyle Brands, 2020 (<https://www.drweil.com>)

7-10 Ways to stop comparing yourself to others, Sassy Townhouse Living, 2021, (<https://sasytownhouseliving.com>)

8-Why you should stop comparing yourself to others, Daniela
Tempesta, Part of HuffPost Wellness, 2021
(<https://www.huffpost.com>)

ترجمه و تدوین: وحید عرفانی، نویسنده و پژوهشگر در حوزه سلامت

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

v.erfani@yahoo.com