



چرا خود را با دیگران مقایسه می‌کنم؟

مقایسه خود با دیگران

«قد من از تو بلندتر است ولی از او کوتاه‌ترم.»، «تو اتومبیل خوبی داری اما من بهتر از تو رانندگی می‌کنم.»، «من در طول روز بهتر کار می‌کنم، اما او پشتکار بیشتری دارد.»، «لازانیایی که درست کردی خوشمزه است اما باید کیک مرا امتحان کنی و ببینی چقدر خوشمزه است.»، «من نمی‌توانم به خوبی تو لطیفه بگویم اما از تو شوخ‌طبع‌ترم.» و غیره و غیره ...

تحلیل مقایسه خود با دیگران

جامعه‌ی ما بر اساس معیارها ساخته شده است. هر کاری در زندگی انجام می‌دهیم معمولاً در مقایسه با دیگری قضاوت می‌شود. از روانشناسی گرفته تا پزشکی و مهندسی، مقایسه کردن پایه و اساس ارزیابی در مورد همه چیز از جمله مردم، مکان‌ها و مسائل مختلف است.





ما در مورد همه چیز قضاوت می کنیم. در مورد رفتارها، موفقیت، وزن، قد و ظاهر دیگران؛ این قضاوت ها بر پایه ی معیارهای ثابت است در این صورت وقتی می خواهید در مورد دیگران قضاوت کنید هیچ جای تعجبی نیست که به سرعت مقایسه کردن را اساس و پایه قضاوت های تان قرار دهید.

مقایسه کردن این فرصت را در اختیار تان قرار می دهد تا بدون اینکه سعی در پیشرفت و بهبود خود داشته باشید احساس بهتری نسبت خود حاصل کنید. در این صورت دیگر مجبور نیستید عملکردتان را براساس موفقیت های تان بسنجید، بلکه در عوض به مقایسه کردن اکتفا می کنید. اگرچه در مقایسه ی خود با دیگران به سرعت عمل می کنید، اما ترجیح می دهید با آن ها رقابت نکنید، زیرا رقابت باعث صدمه دیدن غرور و نفستان می شود. می خواهید خودتان انتخاب کنید که با چه کسی مقایسه شوید چرا که در این صورت نتیجه ای را که خواهانش هستید به دست خواهید آورد.

اگر بخواهید نسبت به خود احساس خوبی داشته باشید، تنها باید شخصی را بیابید که در موقعیتی پایین تر از شما قرار داشته باشد. حال اگر احساس کنید که نیاز دارید خود را محکوم کرده و مورد سرزنش قرار دهید، به دنبال کسی می گردید که بهتر از شما باشد یا موقعیتی مناسب تر از شما داشته باشد.





همچنین مقایسه کردن به شما این اجازه را میدهد تا بتوانید رفتارهایتان را توجیه کنید؛ رفتارهایی که توجیهشان برای شما کاری مشکل است. وقتی همسرتان را فریب می دهید و به او دروغ می گوئید احساس گناه می کنید، اما وقتی خود را با دوستی مقایسه می کنید که بارها به همسرش خیانت کرده است، آنچنان که باید احساس بدی نخواهید داشت.

در نهایت وقتی روحیه تان به گونه ای است که دائم خود را تحقیر می کنید، تنها کاری که باید انجام دهید برشمردن موفقیت های دیگران است، چرا که در این صورت می توانید احساس بی کفایتی را در خود تقویت کنید و بدون این که هیچ کار مثبتی در جهت رفع آن انجام دهید از آزار دادن و سرزنش کردن خود لذت ببرید.

راهکار مقایسه کردن خود با دیگران

به محض این که شروع به مقایسه کردن خود با دیگران کردید، متوقف شوید! از خود بپرسید که آیا این مقایسه را انجام می دهید تا احساس بهتری داشته باشید یا برعکس نسبت به رفتارهایتان حس بدتری به دست آورید.



اگر پاسخ شما به این سؤال داشتن احساس بهتر است - «او اتومبیل بهتری دارد اما من از او بهتر رانندگی می کنم» - از خود بپرسید حس واقعی که در پشت این مقایسه نهفته است، چیست؟ بسیاری از افراد به دلیل این که نیاز دارند احساس کنند برتر از دیگرانند مقایسه هایی از این دست را انجام می دهند؛ و البته اغلب، این مقایسه به خاطر پوشاندن بی کفایتی یا توجیه رفتاری است که در هر صورت نمی توانید از آن چشم بپوشید. اولین گام برای جلوگیری از میل به مقایسه این است که احساس عاطفی ای که پشت این عمل پنهان شده است را آشکار کنید. اگر بی کفایتی خود را آشکار می کنید چند لحظه بدون قضاوت کردن حسن های فرد دیگر را برشمارید. از این واقعیت که او اتومبیل بهتری دارد، خوش هیكل تر از شماست و بهتر از شما لازانیا درست می کند لذت ببرید.

آنگاه در مورد بخش دوم مقایسه ی خود فکر کنید، بخشی که مستقیماً با ارزش ها و کیفیت هایتان مرتبط است. خداوند را به خاطر تمامی موهبت ها و داشته هایتان در زندگی شکر کنید. وقتی از داشته هایتان رضایت داشته باشید حسادت کردن به دیگران، داشتن حس برتری نسبت به آن ها یا حتی بی کفایتی تقریباً دیگر وجود نخواهد داشت.

اگر متوجه شدید که به خاطر توجیه کردن رفتاری غیر قابل قبول خود را با دیگران مقایسه می کنید، وقت آن است که خود را مورد بازبینی دهید و از خود بپرسید: «صرف نظر از دیگران، آیا این همان رفتاری است که می خواهم در پیش بگیرم؟ آیا این همان زندگی است که برای خود انتخاب کرده ام؟» تنها کسی که می تواند استانداردهای زندگی را تعیین کند خودتان هستید و البته تنها شما می توانید براساس چنین استانداردهایی زندگی کنید.



انگیزه های خود را بررسی کنید. اگر پاسخ شما به سؤال «آیا این مقایسه را انجام میدهم تا احساس بهتری داشته باشم یا برعکس نسبت به رفتارهایم حس بدتری داشته باشم؟» داشتن حس بدتر است، بنابراین احساسی را که تجربه می کنید قطعاً حس بی کفایتی و عدم خودباوری است. انگیزه هایتان به جای قدرت بخشیدن به شما، شما را در هم می شکنند. می توانید در دو مرحله با این مشکل مقابله کنید. اول، هر زمان در مقام مقایسه ی خود با کسی بر آمدید، این جمله را به این قیاس اضافه کنید.

«چیز فوق العاده ای که در من وجود دارد این است که ...» به عنوان مثال، اگر مقایسه تان به این شکل باشد: «او می تواند به راحتی دوست پیدا کند اما من حتی نمی توانم درست با دیگران صحبت کنم.» در اینجا می توانید اضافه کنید: «چیز فوق العاده ای که در من وجود دارد این است که من واقعاً قدر دوستانم را می دانم.» اگر بگویید: «آنها بسیار موفقند، اما من در هر کاری شکست می خورم.»

می توانید این جمله را هم اضافه کنید: «نکته ی خوبی که در من وجود دارد این است که در هر کاری پشتکار دارم و آن را تا به آخر انجام می دهم.» وقتی نکته ی مثبتی در خود پیدا کنید، می توانید عوامل منفی مقایسه کردن را از خود دور و خود را برای تغییر یافتن آماده کنید.





دوم، در مورد شخصی که خود را با او مقایسه می کنید تحقیق کنید و از خود بپرسید، «چه چیز می توانم از این شخص بیاموزم که به بهبود شخصیتم کمک می کند؟» میتوانید از هر کسی چیزی بیاموزید و آن را در زندگیتان به کار برید.

اگر او زیباست ولی شما خود را زیبا نمی بینید، چه چیزی در او وجود دارد که مورد تحسین شماست و چه چیزهایی می توانید از او بیاموزید؟ آراسته بودن؟ نوع برخورد با دیگران؟ توجه دیگران را جلب کردن؟ اگر شخصی بسیار موفق است و شما احساس می کنید که همیشه در هر کاری شکست خورده اید، آیا بهتر نیست او را الگو و سرمشق خود قرار دهید؟ باید بتوانید با دقت خصوصیات خوب دیگران را بررسی کنید و آن ها را در زندگی خود به کار گیرید. این کار نیازمند تمرین و ممارست است.

منبع : دیوید جی . لیبرمن