



سرشناسنامه: اسمیت، جولی

Smith, Julie (Psychologist)

عنوان و نام پدیدآورنده: بخوان هنگامی که... : همراهی برای پیچ و خم‌های زندگی/نویسنده جولی اسمیت
: مترجم ابراهیم قاسمی ؛ ویراستار غلامرضا خدارحمی.

مشخصات نشر: انتشارات آنان ۱۴۰۳

مشخصات ظاهری : ۲۳۰ص

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۸۲۳۷-۹۹-۲

یادداشت: عنوان اصلی: ۲۰۲۴, Open when: a companion for life's twists & turns.

وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا

عنوان دیگر: همراهی برای پیچ و خم‌های زندگی.

موضوع: راه و رسم زندگی -- جنبه‌های روانشناسی

Conduct of life -- Psychological aspects

حل مساله

Problem solving

شناسه افزوده: قاسمی مرزبال، ابراهیم، ۱۳۶۸-، مترجم

رده‌بندی کنگره bf637

رده‌بندی دیویی: ۱۵۸/۱

شماره کتابشناسی ملی: ۹۹۷۴۰۱۰

بخوان هنگامی که...

نویسنده: دکتر جولی اسمیت

مترجم: دکتر ابراهیم قاسمی مرزبال

ویراستار: غلامرضا خدارحمی

صفحه‌آرا: عاتکه صفالومنزّه

طراح جلد: منیره رحیمی

نوبت چاپ: اول

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۲۴۰ هزار تومان

همه حقوق چاپ و نشر برای ناشر محفوظ است

تلفن: ۰۹۱۸۳۴۲۷۰۴۷-۰۹۳۵۴۴۱۷۹۳۰

www.nashreanan.com

بخوان هنگامی که...

همراهی برای پیچ و خم‌های زندگی

نویسنده: دکتر جولی اسمیت

مترجم: دکتر ابراهیم قاسمی مرزبال

تقدیم به سیه‌نا، لوک و لئون

آرزوم اینه که هیچ‌وقت نیازی به این کتاب نداشته باشید.

ولی خب، محض احتیاط نوشتمش.

مقدمه	۷
فصل ۱ وقتی خودتو مقایسه می کنی و کم میاری	۱۱
فصل ۲ وقتی دوستانت، دوست تو نیستن	۲۲
فصل ۳ وقتی می خوای پیش بقیه کم تر دست و پا چلفتی باشی	۲۹
فصل ۴ وقتی احساس ناخوشایندی می کنی و می خوای با جمع جور بشی	۳۷
فصل ۵ زمانی که مدام بله می گی اما دلت می خواد نه بگی	۴۴
فصل ۶ وقتی با افراد منفعل-پرخاشگر سروکار داری	۵۵
فصل ۷ وقتی والدینت اشتباه کردن	۶۳
فصل ۸ وقتی به عنوان یک والد اشتباه می کنی	۷۱
فصل ۹: وقتی اونا نو رو دوست ندارن (وقتی عشقت یک طرفه اس)	۷۹
فصل ۱۰ وقتی اونا تو رو دوست دارن اما تو اجازه نمی دی بهت نزدیک بشن	۸۴
فصل ۱۱ وقتی می خوای تو بحث برنده بشی	۹۲
فصل ۱۲ وقتی درخواست کمک سخته	۱۰۰
فصل ۱۳ وقتی صدای درونت، بدترین منتقد خودته	۱۰۸
فصل ۱۴. وقتی به خودت شک داری و می خوای احساس اعتماد به نفس بیشتری داشته باشی.	۱۱۷
فصل ۱۵. وقتی احساس غرق شدن می کنی	۱۲۵
فصل ۱۶. وقتی از خودت متنفر می شی	۱۳۳
فصل ۱۷. وقتی از انتخاب اشتباه می ترسی	۱۴۲
فصل ۱۸. وقتی ارادهات کمه	۱۴۷

- فصل ۱۹. وقتی باید تو شرایط سخت یه کاری رو انجام بدی ۱۵۵
- فصل ۲۰. وقتی زیادی به همه چی فکر می کنی ۱۶۵
- فصل ۲۱. وقتی ترس ظاهر می شه ۱۷۲
- فصل ۲۲. وقتی اندوه شما رو فرا می گیره ۱۷۸
- فصل ۲۳. وقتی همه چیز بی معنی به نظر می رسه ۱۸۵
- فصل ۲۴. وقتی به توانایی هات شک داری ۱۹۱
- فصل ۲۵. وقتی کاری رو انجام دادی که ازش پشیمونی ۱۹۷
- فصل ۲۶. وقتی خشمت فوران می کنه ۲۰۷

مقدمه

نامه‌ای از من به شما

به دنبال هدف زندگی‌ات باش، امیدهای پوچ را دور بینداز و برای نجات خودت فعالانه تلاش کن—اگر ذره‌ای به خودت اهمیت می‌دهی این کار را تا زمانی که می‌توانی انجام بده.

—مارکوس اورلیوس

می‌دونی با اینکه این همه کلمه اینجا نوشتم من هیچ‌وقت آدم خیلی پرحرفی نبودم. حتی بچگی‌هامم همین‌طور بودم، بیشتر نگاه می‌کردم و همه چی رو تو خودم می‌ریختم و خیلی کم پیش می‌اومد که وقتی مشکلی داشتم سراغ کسی برم. واسه همین مثل خیلی از بچه‌های ساکت پناه می‌بردم به کتابا. حالا که فکر می‌کنم می‌بینم اون میل به خوندن یه جور جستجو بود. از کتابا چیزایی رو می‌خواستم که روم نمی‌شد از آدمای واقعی بپرسم. هی پشت‌هم کتاب می‌خوندم. بعضی وقتا چیزی که می‌خواستم رو پیدا می‌کردم بعضی وقتا هم نه. حالا با این سابقه و با این شغلم که روانشناس بالینی‌ام شاید فکر کنید من می‌خوام همش بگم به درون خودتون رجوع کنید و خودتونو تحلیل کنید ولی اینطور نیست. دنیای درون مثل یه سونا می‌مونه؛ رفتن داخلش خوبه ولی نه اینکه زیاد توش بمونید. برعکس، من توصیه می‌کنم که تو لحظه‌های سخت تا جایی که می‌تونین با آدمای دیگه تو دنیای واقعی ارتباط داشته باشین. بیشتر جواب‌ها برای حال روحی ما که دائم نوسان داره تو همین ارتباط‌ها پیدا می‌شه. ولی خب، اینقدرم ساده‌لوح نیستم که فکر کنم همه تو لحظه‌های بحرانی یه آدم حساسی و قابل اعتماد کنارشون دارن. وقتی حس می‌کنی تنهایی و داری با مشکلات دست‌وپنجه نرم می‌کنی، زور می‌زنی و دنبال یه صدایی هستی که راه رو بهت نشون بده، این کتاب مثل یه دوست می‌تونه کنارت باشه. زمانی فهمیدم باید این کتابو بنویسم که شنیدم مردم کتاب قلیلم به اسم «چرا تا حالا کسی اینا رو بهم نگفته بود؟» رو همه‌جا با خودشون می‌برن تا تو لحظه‌های سخت بهش

مراجعه کنن. خب، اینو به عنوان تعریف بهم می‌گفتن ولی من همش فکر می‌کردم اون کتاب واسه این کار نوشته نشده. اون کتاب مناسی واسه این موقعیت نبود. اون کتاب پر از ایده‌ها و مهارت‌هاییه که بیشتر با نگاه به گذشته و لحظه‌های سختش به آدما کمک می‌کنه واسه حال روحی آیندشون تلاش کنن. ولی هیچ صفحه‌ای از اون کتاب حرفایی که من تو لحظه‌های خیلی سخت و پر از احساسات به آدما می‌زنم رو نداره. روزای قبل از طوفان، چکش و میخ دقیقاً همون چیزاییه که واسه آمادگی برای اتفاقای بعدش لازمه. ولی لحظه‌ای که طوفان شروع می‌شه آخرین چیزی که می‌خوای بشنوی اینه که چطور می‌تونستی بهتر آماده بشی. تو اون لحظه‌ها چیزی که همه ما نیاز داریم اینه که یکی مستقیم تو چشممون نگاه کنه و حرفایی که همون لحظه باید بشنویم رو بهمون بگه. حرفایی که می‌گه «من اینجام. بیا با هم جلو بریم. من یه راهی بلدم». می‌شه گفت کتاب قبلیم مثل چکش و میخ بود. این کتاب شبیه دست منه که تو اون شلوغی طوفان به سمت دراز شده و می‌گه «از این طرف بیا، بیا شروع کنیم».

وقتی درد می‌کشیم یا گیج و ویجیم بیشترمون نمی‌تونیم اون حرفایی که باید به خودمون بزنینم رو پیدا کنیم نه اینکه یه مشکلی داشته باشیم، نه! همه‌مون داریم تو زندگی یاد می‌گیریم و جلو می‌ریم. این کتاب واسه همه‌مونه، واسه بچه‌هامون وقتی می‌خوان مستقل شن و برن پی زندگیشون، واسه دوستایی که ازمون دورن، واسه خونودمون وقتی نمی‌تونیم با هم درست حرف بزنینم و واسه خودمون وقتی دنبال یه راه چاره‌ایم. من یه عالمه کتاب خوندم و تازه درمانگرم هستم، واسه همین می‌دونم تو روزای سخت کلمات می‌تونن مثل یه چراغ، راه رو نشونتون بدن و مسیری رو روشن کنن که اصلاً فکرشم نمی‌کردیم وجود داشته باشه. وقتی این کتاب رو براتون می‌نوشتم بعضی وقتا آرزو می‌کردم کاش می‌تونستم ذهنتون رو بخونم و دقیقاً بفهمم با چی درگیرین و به چه حرفایی بیشتر از همه نیاز دارین. خب، این یه چیز غیرممکنه چون من نمی‌دونم دقیقاً چه مشکلاتی دارین. ولی خب، من یه چیزایی تو زندگی خودم یاد گرفتم و حالا می‌خوام اونا رو با شما هم به اشتراک بذارم.

این کتاب فقط می‌تونه مثل یه فانوس دریایی باشه. نمی‌تونه شما رو از تو آب بکشه بیرون ولی می‌تونه یه نوری بندازه تا وقتی همه چی درهم‌برهمه، بفهمین چی به چیه. هرچوری که دوست دارین ازش استفاده کنین ولی پیدا کردن راه و رسیدن به آرامش فقط و فقط

بخوان هنگامی که...

با خودتونه. تو سختی‌هایی که ممکنه پیش بیاد من خیلی بهتون امید دارم چون از دو چیز مطمئنم: اول اینکه شما خیلی بیشتر از چیزی که الان فکر می‌کنین استعداد دارین. دوم اینکه، اصلاً مهم نیست الان کجایی؛ واسه اینکه اوضاع بهتر شه یا حالت خوب بشه، باید تلاش کنی و چیزای جدید یاد بگیری. همه‌مون همینیم خیلی چیزا هست که نمی‌دونیم. بهم اعتماد کنین، اصلاً نمی‌تونین تصور کنین چقدر اوضاع می‌تونه بهتر بشه.

با آرزوی بهترین‌ها

جولی

بخش اول

وقتی با بقیه بودن سخته

فصل ۱ وقتی خودتو مقایسه می کنی و کم میاری

اینکه از بقیه بالاتر باشی، هیچ چیز بالارزشی نیست؛ ارزش واقعی اینه که از خود قبلیت

بتر باشی

—ارنست همینگوی

نامه‌ای از من به شما

اگه خودتو با یه نفر دیگه مقایسه کنی و حس کنی ازش کمتری دو حالت پیش میاد: یا انگیزه می گیری پرانرژی می شی و دلت می خواد از چیزایی که دیدی یاد بگیری یا یهو ناامید می شی و حسابی افت می کنی. اگه حالت دوم برات پیش اومد مشکل از تو و کمبودهای ظاهریت نیست، مشکل از همین مقایسه هاست. اگه ته دلت یه باور مخرب داشته باشی که «من به اندازه کافی خوب نیستم» هیچ وقت مقایسه هایی که به دردت بخورن رو انتخاب نمی کنی. برعکس، مقایسه هایی رو انتخاب می کنی که همون باورهای منفی رو تو ذهنت محکم تر کنن، حالا هرچقدر هم که این باورها برات مضر باشن. اونوقت فقط به ضعف های خودت نگاه می کنی و به بهترین داشته های بقیه زل می زنی انگار که همه چی برابر و عادلانه هست. تو اون آدم رو بطور کامل و واقعی نمی بینی، یعنی همه جوانب زندگیش (که به نمایش نمی ذاره) رو در نظر نمی گیری. حتی اگه یه گوشه ای از نقص هاش رو هم بینی احتمالاً نادیده شون می گیری. یه تصویری خیالی و بی نقص از اون آدم تو ذهنت می سازی طوری که فقط با پایین کشیدن اون می تونی خودتو بالا بکشی و اینجوری تبدیل به آدمی می شی که هیچ وقت نمی خواستی باشی.

اگه کسایی که خودتو باهاشون مقایسه می کنی دوستان یا خانوادت باشن این مقایسه می تونه رابطه تون رو خراب کنه. مقایسه صمیمیت رو از بین می بره چون این حس رو به وجود میاره که انگار موفقیت اونا شکست توئه و این باعث دلخوری و کدورت بینتون می شه. هرچی بیشتر از آدمای زندگیت فاصله بگیری بیشتر تو دام اینجور مقایسه ها می افتی؛ اما اگه سعی کنی اونا رو بهتر و عمیق تر بشناسی جلوی این مقایسه های سمی رو می گیری. هرچه بیشتر کسی رو بشناسی کمتر با برداشتهای سطحی و اشتباه درباره اش قضاوت می کنی. می تونی یه دوست واقعی داشته باشی و خودتو رو یه تیم بدوین که تو بخش های مختلف زندگی از همدیگه حمایت می کنین، اونوقت می تونی واقعا از

موفقیت‌های دوستت خوشحال شی و وقتی با مشکل روبرو می‌شه از ته دل بهش دل‌داری بدی. وقتی کسی رو خوب می‌شناسی، می‌فهمی که زندگیش اصلاً مثل زندگی تو نیست و بنابراین اصلاً آدم مناسبی برای مقایسه نیست. بعضی‌ها بهت می‌گن که خیلی ساده‌ست: فقط دیگه خودتو با بقیه مقایسه نکن؛ اما کافیه یه بار امتحان کنی تا ببینی اصلاً هم ساده نیست. میل به مقایسه یه چیز ذاتیه که هم می‌تونه خیلی مفید باشه هم خیلی خطرناک. اگه درست ازش استفاده کنی می‌تونه راه درست رو نشونت بده، بهت انگیزه بده و تو رو فراتر از محدودیت‌ها ت ببره؛ اما اگه اشتباه ازش استفاده کنی می‌تونه آسیب‌های خیلی جدی و طولانی‌مدت بهت بزنه.

مقایسه کردن خودت با بقیه و حس کم آوردن همیشه هم بد نیست. منظور این نیست که اصلاً نباید خودمون رو با کسی مقایسه کنیم. اگه این مقایسه باعث بشه که رو به جلو حرکت کنیم و این باور رو تو خودمون تقویت کنیم که می‌تونیم از چیزی که الان هستیم بهتر بشیم، خب این مقایسه به دردمون خورده؛ اما اگه این مقایسه باعث حسادت، دلخوری، تلخی و از دست دادن اعتماد به نفسمون بشه یعنی کلاً اشتباه متوجه شدیم، تلاشمون و تمرکزمون رو جای اشتباهی گذاشتیم که می‌تونه خیلی برامون گرون تموم بشه. چیزی که مهمه اینه که بدونیم چطور از مقایسه به نفع خودمون استفاده کنیم و تشخیص بدیم چه زمانی این مقایسه داره بهمون آسیب می‌زنه.

ابزارهایی لحظه‌ای

این ابزارها یه چیزی فراتر از این حرف کلیشه‌ای هستن که میگه «خودتو با بقیه مقایسه نکن». اینکه آدم‌ها به طور طبیعی می‌خوان با نگاه کردن به بقیه جایگاه خودشون رو تو دنیا پیدا کنن یه چیز کاملاً طبیعیه. اینکه بهت بگن «فقط مقایسه نکن»، شاید یه کوچولو بهت انگیزه بده ولی این انگیزه خیلی زود مثلاً دفعه بعدی که اینستاگرامت رو باز کنی از بین می‌ره یا وقتی تو جمع همکارات یا دوستان هستی، سریع یه حسی از موقعیت اجتماعیت تو اون جمع بهت دست می‌ده. مقایسه کردن همیشه یه سری فکر و خیال نیست. مغزت خیلی سریع‌تر از اینا کار می‌کنه تا بفهمه تو اون موقعیت چجوری باید رفتار کنی؛ اما این به این معنی نیست که باید تسلیم اون حس بد و ناامیدی بشی که از مقایسه با بقیه بهت دست می‌ده. کارایی هست که می‌تونی انجام بدی تا بفهمی کدوم نوع مقایسه

بخوان هنگامی که...

کردن داره بهت آسیب می‌زنه و آگاهانه سعی کنی به سمت مقایسه‌هایی بری که واقعا به دردت می‌خورن و کمکت می‌کنن.

چی باعث می‌شه مقایسه مخرب بشه؟

رسانه‌های اجتماعی

خودارزیابی بدون مقایسه خیلی سخته چون ما تنها زندگی نمی‌کنیم. ما تو جامعه‌ای زندگی می‌کنیم که قوانینی داره و یه سری انتظار از همه دارن. مقایسه به ما کمک می‌کنه از تحقیر شدن، طرد شدن و از دست دادن جایگاهمون تو جامعه جلوگیری کنیم. مقایسه به ما کمک می‌کنه تو تمام روابط اجتماعیمون راه درست رو پیدا کنیم، بفهمیم که به اندازه کافی مفید هستیم یا نه، ببینیم رفتارهامون مورد قبول بقیه هست یا نه و مشخص کنیم که می‌خواهیم شبیه چه کسی باشیم و شبیه چه کسی نباشیم. اگه می‌خوای تو جامعه زندگی موفق داشته باشی، اینکه تو جامعه‌ات چقدر موفق باشی خیلی مهمه. پس مقایسه اجتماعی همیشه چیز بدی نیست، این یه مهارت خیلی مهم تو زندگیه که بدون اون خیلی نمی‌تونی خوب پیش بری.

درسته که در نظر گرفتن محیط اطرافت بخشی از خودارزیابیه ولی وقتی به رسانه‌های اجتماعی نگاه می‌کنی چیزی که می‌بینی جامعه‌ی واقعی نیست. در واقع، خیلی از چیزایی که اونجا می‌بینی اصلا واقعی نیستن. اینها مجموعه‌ای از عکس‌ها و فیلم‌های ادیت شده و بسیار دقیق و از پیش برنامه‌ریزی شده هستن که یک نفر یا شرکتی می‌خواد تو ببینی و فقط چند دقیقه بعد از اینکه غرق یه سری مقایسه‌ی خیلی ناعادلانه و بی‌فایده با آدمای به ظاهر بالاتر از خودت می‌شی، اونوقت الگوریتم‌ها دقیقا می‌فهمن چی توجیهت رو جلب می‌کنه و یه عالمه محتوا تو اون زمینه بهت نشون می‌دن که حالت رو بد می‌کنه. به جای اینکه مقایسه‌های اجتماعی بهت کمک کنه زندگی بهتری داشته باشی تو مدام با مخرب‌ترین و سمی‌ترین مقایسه‌ها روبرو می‌شی که باعث می‌شه از خودت و از زندگی که می‌تونستی داشته باشی ناراضی باشی.

این سم روانی که از این فرایند به وجود میاد به صورت خودتحقیری و افسردگی به خودمون برمی‌گرده یا به صورت حسادت نسبت به کسانی که بهشون حسودی می‌کنیم به بیرون منعکس می‌شه. لازم نیست خیلی تو شبکه‌های اجتماعی بگردی تا ببینی یه عده آدم پشت کیبورد نشستن و خشمشون رو سر بقیه خالی می‌کنن، اینا عین کفتارا میفتن

دنبال ایراد گرفتن از بقیه و می‌خوان او را رو پایین بکشن و نظر بقیه رو نسبت به او نا بد کنن. این تمایل به پایین کشیدن بقیه تو دنیای آنلاین خیلی بیشتر از چیزیه که آدما بهش اعتراف می‌کنن اما اگه این حس رو تو خودت دیدی یا حس کردی از زندگیت راضی نیستی وقتشه که از شبکه‌های اجتماعی فاصله بگیری و زمان بیشتری رو تو دنیای واقعی با آدما بگذرونی.

مقایسه با کسانی که دوستشون داریم

اگه بیرون از دنیای مجازی دیدی که خودتو با کسی که خیلی برات مهمه، مثلا یه دوست یا یکی از اعضای خانواده‌ت مقایسه می‌کنی، بی‌خیالش نباش و همینجوری رد نشو. این کار می‌تونه نه فقط به خودت بلکه به کل رابطه‌تون آسیب بزنه. دوستی‌ها و روابط خانوادگی که می‌تونستن یه نیروی مثبت تو زندگیت باشن اگه شروع کنی خودتو با او بسنجی ممکنه برای همیشه خراب بشن. اگه جووری بازی رو بچینی که فقط یه نفر بتونه برنده باشه دیگه نمی‌تونین یه تیم باشین. حتی اگه هدفشون ربطی به هدفای تو نداشته باشه، اون حسادت و حال بدی که وقتی یه چیزی موقعیتت رو به خطر میندازه بهت دست میده، شاید خیلی سخت باشه آدم قبولش کنه؛ ولی اگه جلوی این حس‌ها رو نگیری رابطه‌تون رو خراب می‌کنه.

همونطور که آن دو باتن می‌گه: «تحمل موفقیت دوستان صمیمی‌مون از هر کار دیگه‌ای سخت‌تره». یه‌هو به خودت میای و می‌بینی از کسی که همیشه از موفقیت دوستاست خوشحال می‌شده تبدیل شدی به آدمی که حتی تحمل دیدن اونارو هم نداره. حالا چه ازشون دوری کنی چه حذفشون کنی یا خودتو منزوی کنی نتیجه‌ش برای همه بد می‌شه. اینا جاهای تاریکی هستن که مقایسه‌های بی‌فایده می‌تونن ما رو به اونجا بکشونن.

وقتی از اون دوستت که بهش حسادت داری دوری می‌کنی در واقع داری از احساساتی که موفقیت اون در تو به وجود آورده فرار می‌کنی. اینو بدون که این آگاهی فقط وقتی برات خیلی باارزشه که بخوای بهش نگاه کنی و با خودت رو راست باشی که آیا از زندگیت راضی هستی یا نه. وقتی به قدر کافی شجاعت اینو داشته باشی که به جای سرکوب حس‌هات یا پایین کشیدن دوستت، با کنجکاوی بهشون نگاه کنی، اون موقع‌ست که راهی برای حل مشکل پیدا می‌کنی و می‌تونن از ته دل برای موفقیت دوستات خوشحال بشی. اگه حس ارزشمندی تو وابسته به این باشه که یه جورایی از دوستات و خانواده‌ت بالاتر

بخوان هنگامی که...

باشی اینو به نشونه بدون، نه برای اینکه اونا رو پس بزنی، بلکه به نگاهی دوباره به زندگی خودت بندازی. اگه ارزش‌های خودت رو تو ذهنت مشخص کرده باشی و طبق اونا زندگی کنی دیگه اینکه ببینی یکی موفق شده یا شکست خورده، اونقدرام برات شوکه کننده نیست. وقتی به دوستت راهی برای پیشرفت پیدا می‌کنه یا تو مبارزه با مشکلاتت شکست می‌خوره و اگه این موضوع به حس خیلی ناخوشایند در تو به وجود میاره (که احتمالاً همینطوره)، سریع واکنش نشون نده و سعی نکن جلوی این حس رو بگیری بلکه به اون حس گوش کن و با کنجکاوی از خودت بپرس که این حس چی رو در مورد خودت بهت یاد می‌ده. بعضی وقتا فقط به حس گذراست که میاد و میره و دوباره بهت اجازه می‌ده از زندگی راضی باشی. بعضی وقتا هم می‌تونه به جرقه برای تغییرات مثبت باشه؛ اما برای اینکه این اتفاق بیفته معمولاً مقایسه باید سازنده باشه. در ادامه چند روش برای مقایسه‌ها سازنده بهت می‌گم.

چطوری مقایسه رو سازنده کنیم؟

حسادت رو تبدیل به انگیزه کن

وقتی درست از مقایسه استفاده می‌کنیم، می‌تونیم از قدرتش برای تاثیر گذاشتن روی حس و رفتارمون استفاده کنیم. مثلاً فرض کن داری تلاش می‌کنی تو ورزش مورد علاقه‌ات مهارتت رو بالا ببری و می‌دونی به نقطه ضعف داری که جلوت رو گرفته. تو این حالت مقایسه با یه بازیکنی که تونسته اون مهارت رو خوب یاد بگیره، به فرصت عالی بهت می‌ده که ازش یاد بگیری و مهارت خودت رو هم بهتر کنی؛ اما برای اینکه این اتفاق درست بیفته مقایسه‌ات باید این سه تا نکته رو داشته باشه:

۱. فقط روی همون مهارتی که داری مقایسه می‌کنی تمرکز کن. دقیقاً همون یه مورد رو در نظر بگیر و وسوسه نشو که خودت رو کلاً با اون آدم مقایسه کنی. قرار نیست عین اون آدم بشی، فقط به چیزی تو کارش هست که می‌خوای ازش یاد بگیری و تو زندگی خودت ازش استفاده کنی.

۲. ذهنیت رشد داشته باش؛ یعنی یادت باشه که تو زندگی اختیار داری و با تلاش می‌تونی بیشتر چیزا رو یاد بگیری و پیشرفت کنی. این طرز فکر باعث می‌شه برای رسیدن به هدف‌ها تلاش کنی نه مثل کسی که ذهنیت ثابت داره و فکر می‌کنه استعداد آدم‌ها

ثابت و به عده فقط شانس دارن. اون ذهنیت ثابت، احتمالاً باعث مقایسه‌های مخرب تر و خراب شدن رابطه‌ها می‌شه.

۳. ارزش خودت همیشه به چیزیه که همیشه سرش چونه زد. نباید هیچوقت به خطر بیفته، این خیلی مهمه. اگه ارزشی که برای خودت قائلی به نظر بقیه بستگی داشته باشه این به چیز سمیه که همه‌چیو خراب می‌کنه. تبدیل حسادت به انگیزه اصلاً سخت نیست به شرطی که ارزش خودت رو با عملکرد ظاهری بقیه نسنجی. همه‌مون می‌تونیم کسی رو پیدا کنیم که تو به کاری از ما بهتره اما این هیچ ربطی به ارزش ذاتی تو به عنوان یه انسان نداره. وقتی کوچیکترین فکری مثل «هنوز بهترین نیستم» تو ذهنت بهونه‌ای بشه برای اینکه فکر کنی بی‌ارزشی و محکوم به ناتوانی هستی، دیگه کار کردن روی خودت غیرممکن می‌شه. نگاه کردن به نقص‌های خودت خیلی ترسناک و دردناکه. عملکرد همیشه قابل بهبوده اما ارزش تو به چیز ثابت.

ارزش خودت رو با خودشیفتگی اشتباه نگیر. در واقع، این موضوع یعنی اینکه اصلاً نباید حس کنی که از دنیا طلبکاری. اینکه فکر کنی خوشبختی همینجوری از آسمون برای بقیه اومده و چون تو هم آدم خوبی هستی دنیا به تو هم بدهکاره، به جای اینکه باعث بشه کاری انجام بدی و به هدفت برسی بیشتر باعث تلخی و دلخوری می‌شه. برای اینکه مقایسه سازنده باشه و تبدیل به یه انتقاد از خودت نشه باید از خودت به سری سوال بپرسی، مثلاً:

- من دقیقاً به چی حسادت می‌کنم؟
- اونا چه مهارت‌های خاصی دارن که منم دلم می‌خواد داشته باشم؟
- یاد گرفتن اون مهارت‌ها بهم کمک می‌کنه به اهدافم برسم؟
- اونا چطوری به اونجا رسیدن؟
- می‌تونم بخشی از مسیری که اونا رفتن رو تقلید کنم تا به هدف‌های خودم نزدیک‌تر بشم؟

اینجوری حسادتت به جای اینکه خودتو اذیت کنه، میشه انگیزت. اونوقته که مقایسه به بخش بالارزش از فرایند یادگیری می‌شه.

درست انتخاب کردن فردی که خودت را با او مقایسه می‌کنی

بهترین نوع مقایسه، مقایسه‌ی خودت با کسیه که تو همون زمینه‌ای که تو داری تلاش می‌کنی تقریباً هم‌سطح خودت باشه، نه کسی که خیلی ازت جلوتره. این یه دلیل دیگه‌ست که نباید برای این کار از شبکه‌های اجتماعی استفاده کنی. حتی اگه محتوایی که اونجا می‌بینی واقعی باشه به ندرت با کسایی روبرو می‌شی که دقیقاً تو مرحله‌ی تو باشن و دارن مهارتشون رو تقویت می‌کنن. الگوریتم‌ها معمولاً آدم‌های خیلی موفق و خفن رو بهت نشون می‌دن، پس تو خودت رو با بهترین‌های دنیا مقایسه می‌کنی که خیلی از تو جلوترن. شاید این کار یه لحظه بهت انگیزه بده یا برات جذاب باشه ولی بمباران شدن با اینجور آدم‌ها به جای اینکه بهت انگیزه بده که قدم بعدی رو برداری بیشتر حس حقارت و افسردگی بهت می‌ده. حتی ممکنه باعث بشه خودت رو خراب کنی؛ یعنی چون اون آدم‌ها خیلی دست‌نیافتنی به نظر میان دیگه تلاشی نمی‌کنی و از ترس شکست خوردن اصلاً شروع نمی‌کنی.

اگه دیدی که داری خودت رو با کسایی مقایسه می‌کنی که خیلی ازت جلوترن و این موضوع باعث شده حس بدی پیدا کنی، تصمیم جدی بگیر که از کسی الهام‌گیری که فقط چند قدم از تو جلوتره. وقتی به اون سطح برسی، یه حس خیلی خوبی پیدا می‌کنی که بهت انگیزه می‌ده به تلاش و پیشرفت ادامه بدی.

به عبارت دیگه، به جای اینکه به قله‌ی کوه نگاه کنی و ناامید بشی، به چند قدم بالاتر از خودت نگاه کن و وقتی به اونجا رسیدی، هم انگیزه می‌گیری و هم می‌فهمی که میتونی پیشرفت کنی. اینجوری مقایسه به جای اینکه مخرب باشه سازنده می‌شه.

از حسرت به قدردانی

یه خوراکی به یه بچه بده، ببین چطور چشمش از خوشحالی برق می‌زنه. حالا به بچه کناریش دو تا خوراکی بده، یهو می‌بینی که بچه اول که تا چند لحظه قبل خوشحال بود الان چهره اش ناراضیه. خطر تمرکز کردن روی چیزهایی که بقیه دارن و تو نداری اینه که باعث می‌شه از زندگی که می‌تونستی دوستش داشته باشی عمیقاً ناراضی بشی. دیگه مهم نیست من چی دارم، فقط این مهمه که اون بیشتر داره. اینکه چیزهای بهتری برای خودت بخوای اشکالی نداره، اما اگه این خواستن از روی حسرت و دلخوری باشه هرچی هم به دست بیاری و جمع کنی هیچ‌وقت کافی به نظر نمی‌رسه. هیچ‌وقت به اون چیزی

که می‌خواهی نمی‌رسی. زندگی‌ت پر می‌شه از تغییر مداوم هدف‌ها و عوض کردن کسایه که خودت رو باهاشون مقایسه می‌کنی.

حسرت به این معنا نیست که دنیا چیزی به تو بدهکاره، بلکه نشون می‌ده که باید روی بعضی چیزها رو خودت کار کنی. اینو می‌تونی تو آدمایی بی‌بینی که خیلی بیشتر از بقیه سرمایه دارن، ولی با این حال زندگی‌شون پر از تلخی و حسرته. این اتفاق وقتی می‌افته که خودمون رو با مقایسه‌های بی‌فایده سرگرم می‌کنیم. اگه مقایسه‌ها به کارت نیاد آخرش آرزو می‌کنی کاش جای کس دیگه‌ای بودی.

حواست به اون حسرتی که می‌خوری باشه. شاید معنی‌ش اینه که باید بیشتر هوای خودتو داشته باشی و از حق خودت دفاع کنی یا شاید هم باید تمرکز تو بذاری رو چیزایی که بیشتر به دردت می‌خوره و یاد‌گیری چطور قدردان باشی.

خیلی وقتا قدردانی به عنوان یه تمرین خیلی ساده یا بی‌اهمیت در نظر گرفته می‌شه؛ اما اگه به همین راحتی که به نظر می‌رسه بود، این همه تلخی و حسرت وجود نداشت. پس با تقویت قدردانی توانایی ذهنت رو برای تمرکز روی چیزهای مثبت تقویت کن. فقط دو دقیقه فکر کردن به چیزهایی که بابتشون شکرگزار هستی می‌تونه خیلی چیزها رو تغییر بده و بعضی از آسیب‌هایی که از مقایسه‌های بی‌فایده به وجود اومده رو جبران کنه.

شکرگزار باش که میتونی تو دوره‌های زندگی کنی که اگه چیزی رو بخوای این آزادی رو داری که با تلاشت به دستش بیاری. برای فرصتی که می‌تونی تلاش کنی و لذتی که حین کار کردن بدست میاری شکرگزار باش. این کار باعث می‌شه دیگه نیازی نباشه که حتماً به سطح کسی که باهاش خودتو مقایسه می‌کنی برسی تا از زندگی راضی باشی. در هر صورت، ما خودمون رو با کسایه مقایسه می‌کنیم که تو مسیرون از ما جلوترن، پس سنجیدن موفقیت برای رسیدن به اونا استراتژی خوبی نیست. این کار، رضایتمون رو از زندگی همیشه به آینده موکول می‌کنه، چون هیچ‌وقت به اون مقصد خیالی نمی‌رسیم. همیشه یکی جلوتر از ما است.

مقایسه با کسایه که وضعشون از ما پایین‌تره، برای رسیدن به حس قدردانی خیلی مفیده. تو بدترین لحظات هم همیشه یه چیزی برای شکرگزاری هست اما پیدا کردنش می‌تونه سخت باشه. پس مقایسه موقعیت خودت با آدم‌های بی‌شماری که وضعشون بدتره، به تغییر این حس منفی و متعادل کردن دیدگاهت کمک می‌کنه. (البته به شرطی که از این

بخوان هنگامی که...

کار برای بی‌اهمیت جلوه دادن مشکلات خودت استفاده نکنی چون این کار اصلاً مفید نیست. اینکه بقیه وضعشون بدتره دلیل خوبی برای کمک نکردن به خودت نیست) «اینکه کینه به دل میگیری و دلخوری، نشون دهنده این نیست که دنیا بهت بدهکاره بلکه نشونه اینه که یه چیزایی هست که باید رو خودت کار کنی و درستشون کنی»

با ارزش‌های خودتون دوباره ارتباط برقرار کنید

اگه مدام خودتونو با بقیه مقایسه می‌کنین و این مقایسه‌ها اذیتتون می‌کنه شک نکنین یه سری چیزای مهم تو زندگی‌تونو گم کردین. وقتی اینجوری می‌شه دنبال معیاری برای سنجش خودمون تو جاهای اشتباه می‌گردیم.

نگاه می‌کنیم به دنیایی که می‌خواد این توهم رو به خوردمون بده که اگه فقط بیشتر داشته باشیم سالمون خوبه؛ مثلاً با پول بیشتر، شهرت زیاد یا یه قیافه‌ای که فقط با جراحی پلاستیک می‌شه بهش رسید اون‌وقت حس کافی بودن می‌کنیم. خب معلومه این باعث می‌شه بیشتر خودمونو با بقیه مقایسه کنیم چون تنها راه فهمیدن اینکه از بقیه عقب نمونیم اینه که دائم اونا رو چک کنیم و ببینیم چقدر ازشون جلوتریم یا عقب‌تریم. اگه این چیزایی که تبلیغ می‌شه رو بذاریم جای ارزش‌های واقعی خودمون خیلی بیشتر در معرض افسردگی، اضطراب، اعتیاد، خودشیفتگی و اینجور چیزا قرار می‌گیریم. منتظر نمونین یکی بیاد بهتون بگه چی براتون مهمه. لازم نیست خیلی وقت بذارین تا دوباره با چیزایی که واقعاً به زندگی‌تون معنا می‌دن و حس خوبی بهتون می‌دن ارتباط برقرار کنین.

یه سری تمرین هم هست که بهتون کمک می‌کنه، من اونا رو ته کتاب گذاشتم چون تقریباً به درد هر مشکلی تو زندگی می‌خورن. اینکه بدونین می‌خواین چیکاره بشین قبل از اینکه تو زندگی بقیه سرک بکشین، مثل یه فرمون می‌مونه که می‌تونین باهاش زندگی‌تونو به سمتی که براتون مناسبه هدایت کنین.

بهترین نوع مقایسه برای خودت

بهترین مقایسه‌ای که می‌تونن انجام بدی، مقایسه با خود قبلیته. از خودت بپرس امروزت یه ذره از دیروزت بهتر بوده یا نه. اینجوری می‌تونن پیشرفت خودت رو ببینی؛ اما فقط به همین اکتفا نکن. بعدش، یه نگاهی به این بنداز که الان کجایی و می‌خوای فردا، ماه بعد

یا سال بعد کجا باشی. ببین امروز کارایی می‌کنی که تو رو به اون سمت ببره؟ این بهت نشون می‌ده که الان باید چه کارایی انجام بدی.

اگه به خودت یاد بدی که بفهمی کی داری خودتو با بقیه مقایسه می‌کنی، انوقت میتونی مقایسه‌های مخرب رو با مقایسه‌ای که برات سازندس عوض کنی. فکر کن تو یه سال به چی می‌تونی برسی؟! تصور کن چقدر می‌تونی حس بهتری نسبت به خودت و زندگیت داشته باشی. فقط یه راه برای فهمیدن این موضوع هست: امتحانش کن!

نکات مهم:

اگه خودتو با کسی دیگه مقایسه کنی و حس کنی ازش کمتری دو حالت پیش میاد: یا ازش انگیزه می‌گیری و دلت می‌خواد یاد بگیری و پیشرفت کنی یا یهو تو یه چاه نارضایتی از زندگی می‌افتی. اگه حالت دوم برات پیش اومده مشکل از تو و کمبودهای ظاهرت نیست مشکل از همین مقایسه‌هاست.

اینکه همینجوری تصمیم بگیری دیگه خودتو با کسی مقایسه نکنی کار راحتی نیست. این توانایی مقایسه کردن یه جورایی تو وجود همه‌مون هست، هم می‌تونه خیلی مفید باشه هم خیلی خطرناک. اگه درست ازش استفاده کنی می‌تونه راه درست رو بهت نشون بده بهت انگیزه بده و کمکت کنه از محدودیت‌ها رد شی؛ اما اگه اشتباه ازش استفاده کنی می‌تونه خیلی زیاد و برای مدت طولانی بهت آسیب بزنه.

مقایسه کردن خودت با آدمای تو شبکه‌های اجتماعی یا حتی نزدیک‌ترین دوستان هم به خودت آسیب می‌زنه هم به روابطت. وقتی دیدی داری این کارو می‌کنی، سریع جلوی خودتو بگیر و چیزایی که باعث می‌شه یه مقایسه مفید باشه رو به خودت یادآوری کن:

- هر مقایسه‌ای که می‌کنی باید مربوط به یه هدف مشخص باشه و هدف ازش این باشه که خودتو بهتر کنی و بدونی چطوری به اون هدف برسی. ارزش شخصی خودتو قاطی این قضیه نکن. این خودخواهی نیست، برای یادگیری لازمه.

- کسی رو برای مقایسه انتخاب کن که سطح تواناییش بیشتر از تو باشه اما با تلاش بتونی بهش برسی.

- وقتی مقایسه کردن باعث شد حس بدی پیدا کنی دیگه تمومش کن و برگرد به زندگی خودت و به چیزایی که برات مهمه فکر کن و بابتشون قدردان باش.