

۷ راهکار کاربردی برای رهایی از مقایسه با دیگران

راهنمای ساده برای ساختن حال خوب واقعی

۱. واقعیت رو ببین، نه ظاهر رو

مغز ما اطلاعات ناقص رو با تخیل کامل می‌کنه. وقتی زندگی بقیه رو فقط از طریق شبکه‌های اجتماعی یا حرف‌های

نصفه‌نیمه می‌بینیم، به‌طور ناخودآگاه یه تصویر بی‌نقص ازشون می‌سازیم.

اما اون چیزی که می‌بینی، واقعیت کامل نیست؛ فقط ویترینه.

بر پایه‌ی پژوهش‌ها:

مطالعات دانشگاه استنفورد نشون می‌ده افرادی که زمان بیشتری در فضای مجازی هستند، بیشتر دچار احساس ناکافی

بودن می‌شن، چون مدام خودشون رو با بخش‌های به‌نمایش درآمده‌ی زندگی دیگران مقایسه می‌کنن.

تمرین:

هر بار خواستی خودتو مقایسه کنی، این جمله رو به خودت یادآوری کن:

من دارم ویتترین زندگی اون رو با پشت‌صحنه‌ی خودم مقایسه می‌کنم.

بعد با یک سؤال واقع‌گرایانه خودتو برگردون:

"واقعاً چقدر از واقعیت زندگی این آدم رو می‌دونم؟"

۲. قانون مقایسه منصفانه: فقط با خودت مقایسه کن

یکی از اصول رشد شخصی، مقایسه با نسخه‌ی قبلی خودمونه، نه با دیگران. چون فقط خودت هستی که شرایط، گذشته،

اهداف و مسیرت رو دقیق می‌دونی.

از نگاه روانشناسی:

طبق نظریه «رشد محور» کارول دوک (Carol Dweck)، تمرکز بر پیشرفت فردی به جای نتیجه گرایی و مقایسه با دیگران باعث افزایش انگیزه، رضایت و رشد پایدار می‌شود.

تمرین:

هر شب سه سؤال از خودت بپرس و بنویس:

۱. امروز از چه نظر از دیروز بهتر بودم؟

۲. چی یاد گرفتم؟

۳. یه تغییر کوچیک که ایجاد کردم چی بود؟

۳. شبکه‌های اجتماعی رو فیلتر کن

مغز ما برای پردازش اطلاعات مقایسه‌ای ساخته نشده. وقتی هر روز با ده‌ها تصویر از موفقیت‌ها، بدن‌ها، سفرها و لبخندهای فیلترشده مواجه می‌شیم، ناخودآگاه احساس کم‌بودن می‌کنیم.

تحقیقات:

مطالعه‌ای در ژورنال Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking نشون داد کاهش زمان استفاده از اینستاگرام تا ۳۰ دقیقه در روز، می‌تونه عزت‌نفس رو به‌طور چشم‌گیری افزایش بده.

تمرین:

- سه نفری که پست‌هاشون تو رو به مقایسه وادار می‌کنن، پیدا کن.

- اونا رو آنفالو یا میوت کن.

- به‌جاش ۳ صفحه‌ای که الهام‌بخش هستن رو جایگزین کن.

۴. موفقیت‌ها رو مستند کن

ذهن ما تمایل به بزرگ‌نمایی کمبودها دارد. اما وقتی موفقیت‌های کوچک رو مستند کنی، ناخودآگاه تمرکزت رو از "ندارم" به "دارم" تغییر می‌دی.

علم پشتش:

طبق نظریه‌ی "مزیت تمرکز بر موفقیت‌های کوچک (Small Wins Theory)"، موفقیت‌های خرد باعث ترشح دوپامین می‌شن و احساس رضایت و امید به ادامه‌ی مسیر رو افزایش می‌دن.

تمرین:

یه دفترچه مخصوص داشته باش به اسم «دفتر موفقیت».

هر شب ۳ مورد از چیزهایی که امروز خوب پیش رفتن یا حس خوبی بهت دادن رو بنویس. مهم نیست کوچیک باشن، مهم مداومتشه.

۵. حسادت رو به الهام تبدیل کن

حسادت یه احساس طبیعی انسانی‌ه. ولی ما می‌تونیم ازش استفاده‌ی سازنده کنیم. به جای اینکه احساس ناکافی بودن پیدا کنیم، ازش برای شناخت خواسته‌های درونی‌مون استفاده کنیم.

تحلیل علمی:

حسادت به ما نشون می‌ده چی برامون مهمه. اگه کسی رو می‌بینی که موفقه و دلت می‌خواد جاش باشی، یعنی اون مسیر با خواسته‌های درونی‌ت همراستاست.

تمرین:

هر بار احساس کردی از موفقیت کسی ناراحت شدی، این جمله رو بنویس:

"من ازش چی یاد می‌گیرم؟"

چی توی خودش یا زندگیش هست که من دلم می‌خواد؟"

حالا اون چیز رو تبدیل به هدفی شخصی کن و براش قدم بردار.

۶. تمرین ذهن‌آگاهی (Mindfulness)

ذهن‌آگاهی یعنی حاضر بودن در لحظه. وقتی ذهن ما از حال خارج می‌شه و می‌ره سراغ گذشته (پشیمونی) یا آینده (مقایسه، حسرت)، حال خوبمون رو می‌گیره.

یافته‌های علمی:

تمرین‌های مایندفولنس باعث کاهش استرس، افزایش تمرکز و کاهش افکار خودانتقادی می‌شن.

تمرین ساده:

روزی ۵ دقیقه، یه جای آرام بشین و فقط به تنفست توجه کن.

نه باید چیزی رو درست کنی، نه تحلیل کنی، فقط تماشای ورود و خروج هوا از بینی.

هر وقت فکری اومد، فقط متوجهش شو و برگرد به تنفست.

۷. با خودت مهربون‌تر باش (Self-Compassion)

مقایسه زمانی آسیب‌زاست که هم‌زمان باهاش خودمون رو سرزنش می‌کنیم.

در حالی که مهربونی با خودمون باعث ایجاد احساس امنیت درونی، رشد و شجاعت برای ادامه می‌شه.

طبق نظریه دکتر کریستین نف: (Kristin Neff)

افرادی که خوددلسوزی بالاتری دارن، در مواجهه با اشتباه یا مقایسه، کمتر دچار شرم می‌شن و سریع‌تر به حالت عاطفی پایدار برمی‌گردن.

تمرین:

هر روز یک جمله محبت‌آمیز به خودت بگو یا بنویس، مثل:

"من در حال رشد هستم، حتی اگه مسیرم با بقیه فرق داره".

"اشتباه کردن بخشی از پیشرفته".

متفاوت عمل کن، متفاوت نتیجه بگیر