

نقش مقایسه کردن در بی هدف شدن افراد جامعه

محمد عابدی نیا

کارشناس ارشد علوم سیاسی از دانشگاه آزاد واحد تهران شمال

چکیده

ما از هر حیث در جهان منحصر به فرد هستیم و هیچ کس از نظر ظاهری و باطنی با ما یکسان نیست. با درک این حقیقت به این نکته واقف می شویم که در انتخاب شیوه ی کار نبایستی کورکورانه از دیگران تقلید کرد. مقایسه کردن مشکلات متعددی برای افراد به وجود می آورد که مهمترین آن بی هدفی است، زیرا افراد معمولاً بدترین چیزهای خود را با بهترین چیزهای دیگران مقایسه میکنند. در نتیجه حس حقارت و ناتوانی نسبت به دیگران در فرد ایجاد میشود، از سوی دیگر مقایسه خود با دیگران پایان و مرزی ندارد بدلیل اینکه امکانات، تواناییها و شایستگی های افراد بسیار متنوع و گسترده است. بنابراین رضایت و لذت بردن از زندگی را از بین میبرد در حالیکه زندگی جاده زیباییست که افراد با منحصر و بی همتا بودن خود، با تلاش و تفکر مناسب با نگرش و باورهای سالم می توانند زندگی خود را رقم زنند.

در بیشتر اوقات زمانیکه اعتماد به نفس کافی نداریم، قابلیت های خود را نادیده میگیریم و به نقاط ضعف خودمان و نقاط قوت دیگران نگاه می کنیم، در چنین شرایطی آدمی ویژگی های منحصر به فرد خود را نفی کرده و با منابع بیرون از خود هدایت می شود، که در این صورت در گرداب مقایسه کردن قرار گرفته ایم.

در حقیقت افرادی که دچار حقارت نفس هستند و خود را حقیر و زبون می پندارند، تنها از راه مقایسه خود با دیگران مسیر زندگی خویش را تعیین می کنند. به علاوه تلاش برای شباهت و همانندی با دیگران به ظاهر بر اعتبار و موجودیت انسان می افزاید، اما در اصل اعتبار و موجودیت و اعتماد به نفس انسان را کاهش میدهد.

به هر حال مقایسه خود با دیگران، وسوسه انگیز و فریبنده و همینطور بازی خطرناکی است و نشانگر آن است که به خوشتن اعتماد نداریم و دچار نوعی کم خودبینی هستیم که به طور قطع به قربانی شدن می انجامد و در نهایت انسان را از هدف اصلی خود که متناسب با استعداد های وی است، دور می کند و انسان دچار بی هدفی می شود.

واژه های کلیدی: مقایسه، هدف

مقدمه

بشر به خاطر اجتماعی بودنش، در جامعه ای زندگی می کند که همه ی افراد آن، از یک سطح اجتماعی برابری، برخوردار نیستند. تفاوت سطح زندگی ها یک پدیده ی « مقایسه ی اجتماعی » را به وجود می آورد. مقایسه ی اجتماعی یعنی: « سنجش موقعیت خود، با وضعیت دیگران ». انسان، مایل است خود را ارزیابی کند و موقعیت خود را در تفاوت های اجتماعی، شناسایی نماید.

ره آورد این مقایسه، بی هدف شدن، حس حقارت و بی کفایتی و ناخرسندی و نارضایتی از زندگی است، همراه با ناامیدی و ناتوانی است.

در این نوشتار سعی بر آن شد که نقش مقایسه کردن در بی هدف شدن افراد بررسی شود، اما گفتن یک نکته خالی از لطف نیست که ممکن است زمانی هم باشد که افراد بی هدف به سمت مقایسه کردن تمایل پیدا کنند. یعنی هر دو عامل هم مقایسه کردن و هم بی هدف شدن بر یکدیگر تاثیر می گذارند.

1. مقایسه چیست ؟

مقایسه به معنی: دو چیز را باهم اندازه گرفتن و یا اندازه میان دو چیز و قیاس بین آنها و یا با یکدیگر سنجیدن دو چیز است. (لغت نامه ی علی اکبر دهخدا. ۱۳۷۷)

چرا نباید افراد مورد مقایسه باهم قرار بگیرند ؟

به این دلیل که مقایسه خود با دیگران یک بیماری و یک معضل رایج و متداول است. در زمان قیاس، تعادل روحی، جذابیت، ارزشمندی و موفقیت خود را در مقایسه با دیگران ارزیابی می کنیم. حتی ممکن است تا بدانجا پیش برویم که تمام ابعاد زندگی خویش را با معیارها و استانداردهای دیگران بسنجیم. اما در این رهگذر از نکته مهمی غافل می شویم، اینکه از معیارها و ارزشهای انسانی خود فاصله گرفته و رضایت باطنی خویش را نادیده می انگاریم.

زندگی افراد دارای نقاط قوت زیادی است، چه آرتیست باشید، چه تاجر، چه یک مادر، یک شنونده خوب، یک انسان سخاوتمند یا یک انسان با ظاهر و شمایل ساده... مطمئناً ویژگی های فوق العاده ای برای قدرشناسی وجود دارد. هرگونه مقایسه بین شما و یک فرد دیگر مثل مقایسه کردن سیب با پرتقال است، هرکدام از این میوه ها در جای خود و در فصل خود دلچسب و خوشمزه و شیرین هستند پس نه افراد در جای شما زندگی می کنند و نه شما جای آن ها و سرانجام نتیجه کار هم باید کاملاً مختلف باشد.

و اینکه در اکثر مواقع چیزهای اشتباهی را مقایسه می کنیم، چون خیلی راحت ممکن است چیزهایی که قادر به اندازه گیری آن هستیم را مقایسه کنیم، در دنیایی زندگی می کنیم که برای اندازه گیری و مقایسه عالی است. عادت کرده ایم با مقایسه لباس ها، ماشین ها، خانه ها، درآمد ها، زیبایی یا حتی فالوورهای اینستاگرام تصمیم بگیریم که چه کسب‌وکاری بهتری دارد. ولی چیزهای خارجی معمولاً مقیاس های خوبی نیستند. چون فقط ظاهر زندگی افراد هستند و هیچکدام از افراد جامعه از زندگی خصوصی افراد، اطلاعی ندارند و با بهترین آنها در فضای مجازی آشنا هستند و فکر میکنند که آن افراد همیشه در سر خوشی و شادکامی هستند، در صورتی که به این گونه نیست.

همینطور برخی از افراد روحیه و دید انعطافپذیری ندارند، به همین خاطر برای رسیدن به موفقیت و پیشرفت فکر میکنند که تنها یک راه مشخصی وجود دارد. این افراد این مسئله را در نظر نمیگیرند که موفقیت هر کس به شرایط و تواناییهای خود او بستگی دارد و افراد در زندگی برای رسیدن به موفقیت باید مسیر منحصر به فرد خودشان را پیدا کنند. در نظر نگرفتن این موضوع باعث میشود که شخص دائماً به دنبال یک راه حل کلی باشد و همیشه برای رسیدن به پیشرفت، باید خودش را باید با دیگران مقایسه کند تا با استفاده از معیارهای آنها بتواند به نتیجه مشابهی دست یابد.

(مقاله ی هیچ وقت دیگران را با خود

مقایسه نکنید. نویسندگان کارافین جوان.

(۱۳۹۵

آثار و معایب مقایسه کردن

الف. ایجاد حس بی کفایتی و ناامیدی

بعد از مقایسه کردن افراد موفق با خود، همچکدام از تلاش هایمان دیگر به چشم نمی آید. البته واقعیت این است که ما هیچ درک عمیقی نسبت به موقعیت زندگی افراد نداریم. نمی دانیم که چطور به چنین موقعیتی رسیده اند و فکر میکنیم چون باهوش تر و عاقل تر از ما بوده اند، موفق تر از ما شده اند، بدون اینکه به این نکته واقف شویم که شاید آنها فقط بر روی استعداد خود تمرکز کرده اند.

این نکته را نیز باید گوشزد کرد که زندگی هیچ فردی در این دنیا کامل نیست و هرکس ضعف و نقص و کاستی با خود به همراه دارد و این ما هستیم که ظاهر شیک و زیبایی دیگران را میبینیم و فکر میکنیم که آنها کامل و بی عیب و نقص هستند و آن زندگی بی عیب و نقص را با زندگی خود که آگاهی کامل از آن داریم (با تمام عیب ها و ایرادها) مقایسه میکنیم و چون آگاه هستیم که در زندگی ما مشکل وجود دارد و زندگی افراد را به بهترین شکل میبینیم، این تصور باعث رنجش و سرخوردگی و بی کفایتی و ناامیدی می شود. بدون شک، زندگی « داشته ها » و « نداشته ها » ی فراوانی دارد.

اگر انسان به داشته های خود توجه کند و از آنها لذت ببرد، راحت تر می تواند نداشته ها را تحمل کند. اما اگر کسیداشته های خود را نبیند، زندگی را یکسره محرومیت می داند و در آن، هیچ نقطه ی امیدی نمی یابد و همه ی زندگی، یکپارچه برای او سختی و تلخی است و واقعاً چنین زندگی ای را نمی توان تحمل کرد.

لذا بردباری نیز از میان می رود و فرد، توان تحمل سختی ها را نخواهد داشت و این گونه است که مقایسه کردن، زندگی را به پرتگاه نارضایتی و حس بی کفایتی سوق می دهد و انسان را از ادامه زندگی ناامید می کند.

مثلاً: شاید دوست شما سر کار مناسبی رفته و شما مدام خود را با او مقایسه می کنید و می گوئید من چقدر بدبختم.

دائم در خانه می نشینید و به او حسرت می خورید. خب این مسلماً اشتباه است و حس بی کفایتی را با خود همراه کردیم.

یا به عنوان مثال: دوست فردی ازدواج می کند آن فرد در درون خود را مقایسه می کند و به خود می گوید که چرا دوست من ازدواج کرده اما من خیر ؟

و این گونه در خود حس بی کفایتی و ناامیدی ایجاد می کند.

(در صورتی که هر انسانی یک شرایط و معیار برای ازدواج کردن دارد و ممکن نیست شرایط و معیارها در امر ازدواج باهم مقایسه شود و اگر مقایسه شود مقایسه اشتباهی است.

و فردی ممکن است 20 سالگی و فردی 30 سالگی و یا ممکن است فردی 50 سالگی ازدواج کند به این دلیل که شرایط و معیار های افراد باهم تفاوت دارد. (مرکز مشاوره ی مشاورانه. مقایسه ی خود با دیگران. ۱۴۰۰)

ب. ناسپاسی و بی تابی

اگر انسان، زندگی خود را با زندگی های دیگران مقایسه کند، دچار ناسپاسی و بی تابی می گردد و از زندگی خود لذت نمی برد و اینکه انسان مقایسه گر به این دلیل ناسپاس میشود که حس موفقیت و پیروزی را فقط در دیگران جست و جو میکند، بدون اینکه به خود و استعداد های خود پی ببرد و از آنها در راستای اهداف خود استفاده کند.

همینطور انسان مقایسه گر بی تاب می شود به این دلیل که زمانی که با سختی مواجه شد بی درنگ یاد موفقیت دیگران می افتد، بدون اینکه توجه کند هر انسان موفق لحظه های سختی را گذرانده و یا حتی در حال گذراندن است !!!

ناسپاسی مربوط به نعمت هاست و بی تابی، مربوط به سختی هاست. انسان موفق، کسی است که از سوئی از آنچه دارد، آگاه بوده، نسبت به آن، شاکر باشد و از سوی دیگر، نسبت به سختی ها بردبار بوده و سعی کند از بی تابی کردن بپرهیزد. کسی که شاکر نیست، از آنچه دارد، بی خبر است و یا آنچه را دارد، نعمت نمی داند و به تبع آن، از آن لذت نمی برد و کسی هم که بردبار نیست، سختی ها را تحمل نمی کند و بی تاب می گردد و همین، مشکل او را افزایش می دهد و در مجموع، نبود سپاس گزاری و بردباری، موجب نارضایتی از زندگی می گردد و افراد ناسپاس زندگی خود را یکسر محرومیت و زندگی دیگران را برخوردار می بینند.

ناسپاسی و بی تابی نیز ریشه در مقایسه ی با افراد دارد.

به عنوان مثال: پسر یا دختر جوانی که ممکن است دارای خودروی سواری مدل پایین باشند و خود را با پسر یا دختری مقایسه کنند که دارای خودروی گران قیمت هستند که در این صورت وی ناسپاس می شود و ناشکری می کند که چرا من دارای همچین خودرویی نیستم و چرا فلان شخص همچین خودرویی را داراست !!!؟

در صورتی که او نمی داند که این خودروی گران قیمت آیا واقعا جز دارایی های شخص است ؟ و یا قرض گرفته شده است ؟

یا با پول دیه ی فوت پدرش آن را خریده است ؟

و یا با پول مهریه ای که از طلاق گرفتن از شوهرش کسب کرده، آن خودرو را خریده است !!!!!

(مرکز مشاوره ی مشاورانه. مقایسه ی خود با دیگران. ۱۴۰۰)

ج. حسادت

کسی که خود را مقایسه می کند، فهرست بلندی از نداشته ها را برای خود تهیه می کند و به خاطر آنچه ندارد، پیوسته افسوس می خورد و کسی که پیوسته چنین باشد، همانند کسی است که می خواهد جان دهد.

مقایسه کردن در این حالت، آن قدر زندگی را بر انسان سخت می کند که گویی انسان در حال جان کندن است و در این شرایط نمی توان زندگی آرام و لذت بخشی را انتظار داشت.

این که آن چه را که داراست ناچیز شمرده و کمبودهای خود را فراوان می بیند و در نتیجه از داشته های خود احساس رضایت نمی کند. با این که هر انسانی در زندگی اش داشته هایی دارد که اگر به آنها توجه کند، زندگی برایش رضایت بخش می شود.

به عنوان مثال: حسادت ممکن در یک خانواده بین خواهر و برادر اتفاق بیافتد. زمانی که پدر و مادر موفقیت های دخترشان را به رخ پسرشان می کشند و وی را با دخترشان مقایسه می کنند و میگویند وی موفق شده، اما تو خیر و سعی کن موفق شدن را از وی یاد بگیری !!!!!!!

این مقایسه ی اسفناک باعث ایجاد شدن حس حسادت در پسر شده و بسیار در روحیه ی پسر اثر منفی می گذارد.

(مرکز مشاوره ی مشاورانه. مقایسه ی خود با دیگران. ۱۴۰۰)

د. ایجاد شدن حس اندوه و حسرت و از بین رفتن حس شادی

از عوارض مقایسه کردن با دیگران اینست که حس شادی و نشاط از ما گرفته می شود. شانس لذت بردن از آنچه که داریم و آنچه که تابه حال به دست آورده ایم از ما دزدیده می شود. دوست داریم چیزی را داشته باشیم که افراد دارند. کم کم مرغ همسایه برایمان غاز می شود. واقعاً اشتباه است که چرا باید به خودمان اجازه بدهیم همچنین احساسی در ما ایجاد شود و خوشحالیمان از بین برود. ما فقط داریم به ظاهر زندگی افراد نگاه می کنیم و همیشه همه چیز آنطور که در ظاهر به نظر می رسد نیست، یعنی مقایسه، شادی را از دل ها می رباید و لبخند را از لب ها می زاید پس هرکس به آنچه در دست دیگران است، چشم بدوزد، اندوه او طولانی می گردد و خشم او آرام نمی گیرد.

و انسان گرفتار غم و اندوه طولانی خواهد شد، زیرا در مقایسه کردن، فرد داشته ها و دارایی های طرف مقابل را بزرگ نمایی می کند و از آن طرف دارایی های خود را کوچک و ناچیز تلقی می کند و در نتیجه در خود احساس محرومیت نموده و محزون می گردد.

مثال: مادر پسر جوانی زمانی که می بیند که یک جوان از اعضای خویشاوندان، کلاس موسیقی ثبت نام کرده، بسیار اندوهناک شده و حسرت می خورد و به خود می گوید چرا پسر من نه !!!!!!!

و پس از آن پسر خود را بدون تامل و تفکر نسبت به استعداد و علاقه ی فرزند خود، وی را در کلاس موسیقی ثبت نام می کند !!!!!!!

(مرکز مشاوره ی مشاورانه. مقایسه ی خود با دیگران. ۱۴۰۰)

ی. از بین رفتن اعتماد به نفس و ایجاد شدن حس حقارت و خود کم بینی

کاهش اعتماد به نفس و عزت نفس از عوارض شدید مقایسه کردن با دیگران است. همه چیز و دارایی خود، برایمان زیر سوال می رود. نگران این می شویم که دیگران چه فکری درمورد ما می کنند، در این حالت نارضایتی، خود کم بینی و حقارت همه ی وجود ما را فرا می گیرد که گودال عمیقی می شوند که همه انگیزه و لذت ما را در خود دفن می کند.

مثلاً: جوانی که به لحاظ جسمانی خود را با یک قهرمان پرورش اندام مقایسه می کند و در داشتن ثروت، خود را با افراد دارای ثروت و در نوشتن، خود را با یک نویسنده خیره و با تجربه مقایسه می کند، که بدین گونه فرد فقط برای خودحس حقارت تولید کرده و مطمئناً در رسیدن به هدف خود بی اعتماد به نفس است.

(مرکز مشاوره ی مشاورانه. مقایسه ی خود با دیگران. ۱۴۰۰)

آثار و مزایای عدم مقایسه کردن

عدم مقایسه کردن و تمرکز روی استعداد و نیروی درونی پیامدهای زیر را دارد:

1- دارایی های انسان آشکار می شود و آدمی نعمت هایی که داراست را کوچک نمی شمارد.

2- انسان شاکر و سپاس گزار خواهد شد، زیرا به خود می گوید ممکن است دیگران چیزهایی داشته باشند که من ندارم ، ولی من نیز از نعمت هایی برخوردارم که دیگران ندارند. در این صورت، این فرد نعمت هایی که در آن غرق بوده و معمولا از آن غافل است، پیدا کرده و احساس رضایت می کند.

3- عدم مقایسه در جامعه باعث می شود تا سطح رضایت از خود افزایش یابد و زندگی مردم، قرین موفقیت گردد و بشر از زنده بودن خود کنار دیگر افراد جامعه لذت ببرد.

4- انسانی که داشته های خود را مقایسه نمی کند، شهامت و شجاعت پیدا می کند، یعنی با کمال شهامت می پذیرد که ممکن است دیگران چیزهایی داشته باشند که او ندارد ؛ ولی در عین حال، او چیزهای بسیاری نیز دارد که دیگران ندارند و انسان می تواند به آنها دل خوش کند و امیدوارانه زندگی کند.

(خود واقعی ات باش. احسان تحویل زاده. ۱۳۹۸)

نقش شبکه های اجتماعی در مقایسه شدن افراد جامعه

انقلاب تکنولوژی و رسانه های اجتماعی، سبب شده آدم ها به آسانی با هم رابطه برقرار کنند و آشنا شوند، ولی در مقابل، زمینه ای آماده شده که اشخاص، از یکدیگر اطلاعات بیشتر کسب کنند، اطلاعاتی که ممکن است به روند زندگی آنها کمک نکند و فقط ایجاد کننده حسرت باشد که این گونه با مقایسه های گوناگون زندگی خویش را بمباران می کنند.

نگاه کردن به ظاهر زندگی افراد از پشت لنز های رسانه های اجتماعی سبب می شود هر آنچه که می بینیم فیلتر شده باشد، و این حس را به ما بدهد که هر چه که هستیم و هر آنچه که داریم، کافی نیست و باید از نظر ظاهر خود را به آن فرد نزدیک کنیم بدون توجه به امکانات و ابزار ها و استعداد های خود !!!!

دنیای امروز به خصوص با پیشرفت شبکه های اجتماعی به سمتی رفته که دائم آ افراد را درگیر مقایسه با دیگران میکند. بدون این که خودشان آگاه باشند. در واقع گشتن در شبکه های اجتماعی، دیدن عکسها و خاطرات افراد مختلف از سفرها و اوقات فراغتشان ناخودآگاه ممکن است این حس را بوجود بیاورد که دیگران از من خوشبختترند یا زندگی بهتری نسبت به من دارند. این افکار و احساسات میتوانند آنقدر عمیق شوند که کاملاً رضایت شما را از زندگی تحت تأثیر خود قرار دهند. افراد معمولی نیز در این حالت حس بی ارزشی، زشت بودن و بیچاره بودن می کنند، هنگامی که عکس های هنرپیشه ها و به اصطلاح شوَمَن هایی را می بینند که هزاران بار برای گرفتن یک عکس خوب سعی نموده اند !!!!

ما از زندگی این اشخاص و آنچه حقیقتاً در زندگی آن ها جریان دارد، نداریم و آنچه می بینیم تنها یک تصویر است. عکسی که شاید حقیقی نباشد، صورت هایی که احتمالاً با نرم افزارهای کامپیوتری زیباتر شده اند، ماشین ها و املاکی که امکان دارد برای صاحب عکس نباشند و شخصیت دوستانه و باحالی که تنها در عکس است.

فرهنگ موجود در شبکه های اجتماعی شایع باعث شده تا هر کسی براحتی دست به مقایسه زندگی خویش با افراد دیگر بزند خصوصاً زمانی که صحبت از وسایل خانگی مانند ماشین، منزل و سفر ها و... در بین باشد. در حالت عادی ما می توانیم زندگی دوستان، خانواده و افراد دیگر را در شبکه های اجتماعی ببینیم و طبیعتاً عادی است که همه به دنبال دستیابی داشته های افراد دیگر باشیم. حتی امکان دارد حس کنیم ما مستحق آنچه که سایرین دارند، هستیم. اما به مفهوم واقعی کلمه با خواهان شدن آنچه افراد دیگر دارند می توانیم خودمان را بیچاره و ناراضی کنیم.

راهحل این است که نسبت به کارکرد این شبکهها و مقایسههای ناخودآگاهی که در ذهن ایجاد میکنند بیشتر آگاه باشید. بدانید که هیچکس صد در صد خوشبخت نیست و عکسها و لحظاتی که در فضای مجازی منتشر میشوند تنها بخش و برشی از زندگی افراد هستند و هیچکس از زندگی که در پشت عکسها جریان دارد آگاه نیست. همینطور یک نکته ی بسیار مهم در امر قضاوت کردن با افراد در شبکه های مجازی وجود دارد و آن خیلی ملموس نیست و آن این است که آن فردی که ما خود را با او مقایسه می کنیم بهترین حالت ممکن از خود را به نمایش می گذارد. یعنی با توجه به آگاهی کاملی که فرد از خود دارد و خوبی ها و سختی های زندگی خود را می داند و می بیند، اما در شبکه های اجتماعی و در جست و جوی زندگی افراد فقط خوبی های زندگی آنها را می بیند و با خود مقایسه می کند، بدون اینکه به این موضوع واقف باشد که آن فرد مشهور باید خود را به بهترین شکل به نمایش بگذارد ولو اینکه در زندگی خود با مشکلات زیادی دست و پنجه نرم می کند!!!!!!

و نکته ی آخر اینکه اگر از زندگی خویش آنقدر راضی نیستید، تماشای صفحه ی اینستاگرام سایرین که کاملاً خوشحال بنظر می رسند در حکم خودزنی است!!!

(روان شناسی و مشاوره ی موبایل. مهدی اسماعیل تبار. ۱۳۹۷)

(مرکز مشاوره ی مشاورانه. مقایسه ی خود با دیگران. ۱۴۰۰)

انواع مقایسه

الف - مقایسه در حوزه مالی:

مقایسه کردن خود با افراد فرادست در مادیات، پیامدهایی دارد که به طور مستقیم، بر سطح رضایت از زندگی تأثیر میگذارد. مقایسه کردن، پیامد طبیعی و تخلف ناپذیر تفاوت اجتماعی نیست. بلکه به ویژگی ها و خصایص اخلاقی افراد بستگی دارد. یعنی می شود تفاوت عمیق، وجود داشته باشد، اما مقایسه کردن صورت نگیرد.

مقایسه کردن مالی و مادی، زاییده ی « عدم تفکر صحیح در رابطه با زندگی دیگران و قضاوت زندگی آنها » است، اما خردمندان و فرزندان و افراد با تفکر، به چنین عمل ناشایستی دست نمی زنند، هرچند زندگی آنها شاهد سختی ها و مشقت هایی باشد. این، معجزه ی خردمندی است. هر دو گروه از افراد زندگی دیگران را می بینند، اما گروه اول، مقایسه می کنند و گروه دوم، دست از مقایسه برمیدارند. پس « مشاهده»، منجر به مقایسه نمی شود. حلقه ی مفقود، میان مشاهده و مقایسه، « شگفت زدگی » و « چشم دوختن » است. هر دو گروه، در مشاهده یکسان هستند،

اما گروه اول، زندگی مادی افراد را مشاهده میکنند و پس از آن به آن چشم می اندوزند و خود را با آنها مقایسه میکنند اما گروه دوم، فقط نگاه میکنند نه تنها مقایسه نمیکنند، بلکه زندگی مادی افراد چندان اهمیتی برایشان ندارند و برایشان شگفت انگیز نیست و به زندگی دیگران چشم نمی اندوزند.

مادیات و مسائل مالی فقط برای رفع مشکلات و ایجاد شادی و نشاط برای افراد است نه برای ناراحتی و دلسردی و نامیدی افراد.!!!!

(مرکز مشاوره ی مشاورانه. مقایسه ی خود با دیگران. ۱۴۰۰)

ب- مقایسه در مورد جمال و زیبایی ظاهری:

یکی از موارد مقایسه در زندگی، که بسیار فراوان هم مشاهده می شود مقایسه ی ظاهر و شمایل زیبای افراد با خود است.

این مقایسه بیشتر در بین جوانان و مخصوصاً در بین دختران شایع است. مقایسه انسان‌ها در زیبایی ظاهری باهم سبب می‌شود که انسان زیبایی خود را نبیند و پیوسته حسرت بخورد. همچنین ممکن است مقایسه در جمال و زیبایی، در یک زندگی خانوادگی شکل گیرد و کسی همسر خود را با همسر زیباتری (چه مرد باشد و چه زن) مقایسه کند. این مقایسه (که می‌تواند در اثر دیدن خود فرد یا تصویر او شکل گیرد)، فرد را تحت تأثیر قرار داده و ادراک او را تغییر می‌دهد. تحقیقات نشان داده‌اند که اگر کسی قبل از داوری و ارزیابی درباره‌ی کسی، فرد یا افراد جذاب تر و زیباتری را دیده باشد، فرد مورد نظر، با جذابیت و زیبایی کمتری در نظر او ارزیابی می‌شود. همچنین تحقیق دیگری ثابت کرده است که مردان، هنگامی که عکس‌های زنان بسیار زیبا را می‌بینند، همسران موردعلاقه‌ی خود را با جذابیت کمتری ارزیابی می‌کنند، که تنها و یا مهمترین عامل این معضل اجتماعی مقایسه کردن است. مقایسه‌ای که بین همسر و افراد زیبا به لحاظ ظاهری صورت می‌گیرد. (بدون اینکه در نظر بگیرند زندگی معیارهای مختلفی دارد که یکی از آنها زیبایی ظاهری است و این نکته که این زیبایی بعد از مدتی جای خود را به پیری می‌دهد.!!!!!!) (مرکز مشاوره‌ی مشاورانه. مقایسه‌ی خود با دیگران. ۱۴۰۰)

ج - مقایسه در مورد جایگاه اجتماعی:

مقایسه‌ی اجتماعی، انواعی دارد: 1 - مقایسه‌ی صعودی، 2 - مقایسه‌ی نزولی. به کسی که ما خود را با او مقایسه می‌کنیم «هدف مقایسه» می‌گویند. در یک مقایسه، اگر هدف مقایسه در سطح بالاتری باشد، مقایسه‌ی صعودی گفته می‌شود و اگر در سطح پایین‌تری قرار گیرد، مقایسه‌ی نزولی نامیده می‌شود. در مقایسه اجتماعی فرد جایگاه اجتماعی خود را با جایگاه اجتماعی هدف مقایسه، مقایسه می‌کند. به عنوان مثال: فرد جایگاه خود را جایگاه اجتماعی یک بازیگر که سالهاست در عرصه‌ی بازیگری فعال و موفق است، مقایسه می‌کند. (مرکز مشاوره‌ی مشاورانه. مقایسه‌ی خود با دیگران. ۱۴۰۰)

مجاز بودن افراد در امر مقایسه

با توجه به نکات گفته شده، در دو موضوع افراد می‌توانند خود را مقایسه کنند:

1. مقایسه با گذشته‌ی خود: در این شرایط فرد گذشته‌ی خود را می‌بیند و مشاهده می‌کند که با توجه به استعداد های خود به آنچه که می‌خواسته رسیده یا خیر. یعنی فرد برای پیشرفت در زندگی، خودش را با گذشته اش مقایسه می‌کند و می‌بیند که آیا به آن مقصد و هدف مورد نظر خود دست پیدا کرده یا خیر؟ به عنوان مثال: قهرمان پرورش اندامی که گذشته‌ی خود را می‌بیند و الان در دوره‌ی قهرمانی خود را با گذشته مقایسه می‌کند و شکوفا شدن استعدادش را مشاهده می‌کند.
2. با ویژگی‌های اخلاقی و انسانی افراد: به این معنی که فرد به خصلت و ویژگی خاص انسانی را در افراد مشاهده می‌کند و سعی می‌کند که خود را با آنها مقایسه کند و در آن امر، در داشتن ویژگی خاص، شبیه آنها شود.

به عنوان مثال: فرد یک شخص راستگو و یا معتمد و امانت دار را می بینید و دوست دارد خود را شبیه او کند. در اینجای مقایسه معنای درستی پیدا می کند و می بینیم که فرد خود را مقایسه می کند و در راستگو بودن و یا امانت دار بودن دوست دارد خود را شبیه دیگران کند.

(مرکز مشاوره ی مشاورانه. مقایسه ی خود با دیگران. ۱۴۰۰)

2. هدف چیست ؟

هدف در لغت به معنای نشانه، غرض و مقصد می باشد. (لغت نامه ی علی اکبر دهخدا. ۱۳۷۷)

و در تعریف کامل آن می توان گفت که هدف، وضعیتی است که می خواهیم در آینده داشته باشیم و این خواستن حتما با عمل همراه است.

همینطور منظور از وضعیت، شرایط مادی، معنوی، جسمی، تحصیلی و شغلی، اجتماعی و... در آینده می باشد.

(هدف ها. برایان تریسی. ۲۰۰۳)

چرا افراد باید هدف داشته باشند ؟

داشتن هدف باعث می شود که ما بتوانیم در صرف انرژی، وقت و استعداد های خود صرفه جویی کنیم و آن ها را با بازده و راندمان بالا به کار ببندیم. داشتن هدف باعث می شود که ما بتوانیم واقعا از پیروزی های خود و از کام یابی های خود و از پیشرفت های خود لذت ببریم و خط محوری به ما می دهد که بتوانیم خودمان را با قبل خودمان مقایسه کنیم و بفهمیم پیشرفت کرده ایم یا پس رفت. یکی از بهترین چیزایی که به ما انسان ها داده شده میل به داشتن زندگی بهتر و هدف گذاری برای تحقق بخشیدن به رویاهاست. ما می توانیم به امیال و رویاهای خود برای داشتن یه موقعیت بهتر فکر کنیم و می توانیم رویای زندگی خود را با درآمد بالا، فیزیک و موقعیت جسمانی و روانی بهتر و... تعریف کنیم.

همچنین این قابلیت به ما داده شده که فقط رویا پردازی نکنیم، بلکه آن رویاها رو دنبال کنیم تا به آنها دست پیدا کنیم. از قابلیت شناختی خود می توانیم استفاده کنیم تا برای رسیدن به هدف برنامه ریزی کنیم و راهکارهایی برای به دست آوردنش ارائه بدیم.

البته مزیت هدف گذاری، تنها رسیدن به هدف نیست بلکه کاری است که انجام میدهد و شخصیتی است که به آن تبدیل می شوید. هدف گذاری ابزار قدرتمندی است چون باعث تمرکز می شود و به رویاهای ما شکل میدهد.

هدف گذاری، این قابلیت رو به ما میدهد که دقیقا همان کاری را انجام دهیم که باعث می شود چیزی که در زندگی می خواهیم به دست بیاوریم و در آن مسیر پیشرفت کنیم. هدف گذاری می تواند برای مدت زمان طولانی، دیدگاه مثبتی را در زندگی ایجاد کند. همه ی ما به اهداف قوی و بلند مدت نیاز داریم تا کمکمان کنند از این موانع کوتاه مدت عبور کنیم. قصد اولیه ما از تعیین هدف این است که به خودمان کمک کنیم، بتوانیم سازمان یافته تر زندگی کنیم و با زندگی سازمان یافته تر احساس آرامش، امنیت و شادی و اشتیاق بیشتری داشته باشیم.

(هدف ها. برایان تریسی. ۲۰۰۳)

آیا افراد جامعه هر هدفی را می‌توانند برای خود انتخاب کنند؟

خیر - باید شروع کنیم به مشاهده ی عمیق خودمان که چه چیزهایی ما را با اشتیاق می‌آورند، چه چیزهایی قلب ما را به تپش می‌آورند، چه چیزهایی این احساس را به ما می‌دهند که زندگی ما معنا دارد، چه چیزهایی به ما لذت عمیق می‌دهند و چه چیزهایی ما را مجذوب خودشان می‌کنند، هدف ما باید در راستای دستیابی به این چیزها شکل بگیرد. اکثر افرادی که مشکل هدفمندی دارند و واقعا بی هدف زندگی می‌کنند، از فهمیده نشدن خودشان شکایت می‌کنند، از دیده نشدن، از اینکه چگونه استعدادهای آنها سرکوب شده و از این که والدین آن‌ها چگونه خواستند آنها را سمت اهدافی هدایت کنند که ممکن بوده دیگران در آن موفق بوده و آنها نیز بدون آگاهی از استعداد فرزندشان آنها را به اجبار به آن سمت کشانده اند که یکی از عوامل اصلی نشان دادن این رفتارها ناشی از مقایسه ی نا به جای افراد با یکدیگر است.

اما هدفمند شدن به این سادگی‌ها نیست، هدفمند شدن به درجه ای از شناخت ما نسبت به خودمان نیاز دارد به بیان دیگر ما باید اهدافی را متناسب با درونیات و با وجود خودمان تعریف کنیم و به سمت آن‌ها برویم حتی اگر اهدافی کلی مثل پیشرفت تحصیلی برای ما تعریف می‌شود باید آن را به جنس خودمان در بیاوریم وگرنه حتی دستیابی به آن اهداف برای ما لذت چندانی در برنخواهد داشت یعنی احساس خواهیم کرد که بهای سنگینی را برای رسیدن به اهداف خود پرداخت کرده ایم، چون این اهداف از جنس استعداد و درونیات ما نیستند و یکی از رفتارهایی که باعث می‌شود ما بدون توجه به استعداد خود به سمت یک هدف برویم آن مقایسه کردن است.

(هدف‌ها. برایان تریسی. ۲۰۰۳)

3 - نقش مقایسه کردن افراد در بی هدف شدن آنها

داشتن هدف در زندگی باعث می‌شود که افراد از یکنواختی و روزمرگی شدن زندگیشان دور شوند و به موفقیت‌های بیشتری دست پیدا کنند.

بی هدف بودن یکی از مشکلات زندگی انسان امروز است. داشتن هدف می‌تواند ما را از سرگشتگی و سرگردانی بینانتخاب‌های مختلف نجات دهد. شخصی که دوست خود را می‌بیند که به یک موقعیت خوب اجتماعی دست پیدا کرده‌و بی درنگ خود را با دوست خود مقایسه می‌کند.

و زحمات و تلاش‌های دوست خود را در آن عرصه نادیده می‌گیرد و با خود که ممکن است که در آن زمینه استعدادی نداشته باشد (که ممکن است استعداد‌های فراوانی در عرصه‌های دیگر زندگی داشته باشد)، مقایسه می‌کند و می‌خواهد هرآنچه که دوستش بدست آورده و بدان رسیده‌را، بدست آورد.

در هر صورت زمانی که مقایسه شکل می‌گیرد، مسیر زندگی افراد ناخود آگاه به سمت بی‌هدفی کشیده می‌شود، که این بی‌هدفی خود منجر به معضلات دیگری می‌شود، که به آن اشاره می‌شود:

الف - عدم تمرکز: در اینجا فردی که بی‌هدف شد، دیگر بر روی علاقه‌ها و استعداد‌های خود تمرکز ندارد و راه رسیدن به موفقیت خود را گم می‌کند.

ب - عدم شناخت خود: کسی که افراد موفق را می‌بیند و خود را با تک‌تک آنها مقایسه می‌کند بی‌هدف می‌شود و این بی‌هدفی باعث می‌شود که وی اصلا خود را نشناسد و به اصالت خود که هر فردی در وجود خود دارد، پی نبرد.

(هدف‌ها. برایان تریسی. ۲۰۰۳)

(نیم کیلو باش اما خودت باش. سعید گل محمدی. ۱۳۹۰)

نتیجه گیری

در این مبحث، باید چند نکته را یادآوری کنیم:

۱ - هنر عدم مقایسه کردن، این است که نقاط مثبت و امیدوارکننده ی زندگی را آشکار می سازد و در برابر دید فرد قرار می دهد، این روش کارکرد عدم مقایسه است.

یعنی عدم مقایسه در مادیات باعث شکرگزاری و مقایسه در اخلاقیات و انسانیت باعث پیشرفت انسان می شود.

۲ - نعمت های دنیا چیزهای ارزشمندی هستند اما این نعمت ها آنقدر مهم نیستند که فرد خود و استعداد خود را نادیده بگیرد و فراموش کند و چشم ها را به داراهایی مردم معطوف کند و از خود بی خبر باشد به این دلیل که هر انسانی از ۸ میلیارد انسان کره زمین منحصر به فرد است و استعداداتی در درون خود دارد که با تمام افراد فرق میکند و او باید آنها را شکوفا کند بدون اینکه به زندگی و سبک زندگی دیگران نگاه کند و بخواهد راه و روش سبک زندگی دیگران را بدون توجه به استعداد های خود وارد زندگی خود کند. یعنی از آنجایی که هر انسان ویژگی های منحصر به فرد خود را دارد باید تمرکز روی استعداد و دارایی های روحی و فکری و جسمی خود داشته باشد و این گونه هست که به هدف و معیار واقعی زندگی خود نزدیک می شود. آن گاه که چشم ها خیره نشدند، چون درواقع، رتبه ی بالاتری برای مقایسه کردن وجود ندارد تا آرزوی آن برده شود، این گونه می توان به زندگی آرام و رضایت بخش، فکر کرد. پس یعنی ما از هر حیث درجهان منحصر به فرد هستیم و هیچ کس از نظر ظاهری و باطنی با ما یکسان نیست. با درک این حقیقت به این نکته واقف می شویم که در انتخاب شیوه ی کار نبایستی کورکورانه از دیگران تقلید کرد که این کورکورانه تقلید کردن باعث بی هدفی و به تبع آن باعث گم کردن راه توسط ما می شود.

به عنوان مثال هر انسانی ممکن است یک بیماری را با خود به همراه داشته باشد و یا حتی نزدیکان وی دارای یک بیماری هستند که از آن رنج می برند اما هیچ کس از آن خبر ندارد اما کسانی که خود را با این اشخاص مقایسه می کنند به این مشکلات توجهی نمی کنند و تصور مقایسه کردن را در ذهن می پروراند!!!!

۳ - گاهی انسان ها، تصور می کند بد بودن و سخت بودن وضع زندگی مالی و مادی وی به خاطر عدم تفکر و تعقل درست در زمینه ی مادی است. در صورتی که هر انسانی که دارای تمکن مالی بالاست از همان روز اول به این شکل نبوده و شرایط سخت مالی و مادی را پشت سر گذاشته است. اما عده ای از مردم به یکباره با عدم تصور صحیح از زندگی مردم و عقبه و گذشته سخت آنها، خود را با حالت خوب و الان فرد مورد نظر مقایسه میکنند و گذشته فرد را در نظر نمیگیرند و به تبع آن حسرت می خورند.

۴ - خیلی از کسانی که از برترین انسان ها بوده اند، از زندگی های معمولی و بلکه سخت، برخوردار بوده اند و روح و جسم آنها در شرایط سخت صیقل داده شده است یعنی اینکه ممکن است شخصی به ظاهر، زندگی پر رفاه و پر زرق و برقی داشته باشد، اما هیچ کس از مشکلات و سختی های او در زندگی با خبر نیست.

به عنوان مثال: کسی که اقدام به نوشتن یک داستان میکند، نباید در همان گام نخست بتواند مانند نویسنده ای بنام بنویسد و بخواهد همان لحظه خود را شبیه آن نویسنده کند، زیرا نویسنده ی چیره دست شدن، حاصل و ثمره ی مدت ها تلاش و دود چراغ خوردن است.

۵ - نادیده گرفتن داشته های انسانها و ناچیز شمردن آنها هنر نیست، هنر آن است که انسان حتی با کوچک ترین امکاناتش، از روحیه ای قوی و بانشاط برخوردار باشد.

۶ - دیدگاه منطقی، از آن دست آموزه هایی نیست که می گوید: « به خود تلقین کن که وضع خوبی داری و از بهترین زندگی ها برخورداری و در بهترین مکان ها ساکن هستی و بهترین شغل و همسر را داری و... ». اینها توهم خوشی است. رویکرد منطقی و مثبت به زندگی، مبتنی بر درک واقعیت ها و شناخت نقاط مثبت موجود است، نه توهم وجود آنها. شخصی که منطقی و واقع گرا به زندگی نگاه می کند و خود را با کسی مقایسه نمی کند، نه با ناامیدی زندگی می کند و نه با تخیل و توهم؛ بلکه با واقعیت ها زندگی می کند و به آنچه دارد می اندیشد.

۷ - مقایسه کردن افراد باهم باعث بی هدفی و گم شدن راه توسط آنها و عدم تمرکز برای آنها می شود.

۸ - اینکه ظاهر رفتارها را شاید بتوانیم تشخیص دهیم اما باطن و نیت رفتارها را خیر، ما حتی با تمام رفتارهای ظاهری افراد به طور کامل آشنا نیستیم، چه رسد به باطنشان که شناخت نیت، به مراتب، دشوارتر است.

۹ - منطقا هم همه میدانند که مطلق بودن و کامل بودن غیرممکن است. برای اینکه احساس رضایتمندی و شادی داشته باشیم، باید یاد بگیریم که این حقیقت را بپذیریم که ما موجودی کامل، مطلق و بی عیب نیستیم. پذیرش این مطلب بدان معنا نیست که ما نمیتوانیم آرزوهای بزرگ داشته باشیم یا برای موفقیت های بزرگ نباید تلاش کنیم، بلکه در کلام ساده یعنی اگر ما توقع مطلق بودن داشته باشیم، همواره ناامید میشویم.

در آخر به یک جمله معروف از موسفیدان جامعه بسنده میکنم که: ((گل بی عیب خداست.))

منابع و مأخذ

- ۱) دهخدا _ علی اکبر _ لغت نامه - ۱۳۷۷
- ۲) گل محمدی _ سعید _ نیم کیلو باش اما خودت باش - ۱۳۹۸
- ۳) تحویل زاده _ احسان _ خودت واقعی ات باش - ۱۳۹۸
- ۴) تریسی _ براین _ اهداف - ۲۰۰۳
- ۵) مرکز مشاوره ی مشاورانه _ مقایسه ی خود با دیگران - ۱۴۰۰
- ۶) اسماعیل تبار _ مهدی _ روان شناسی و مشاوره ی موبایل - ۱۳۹۷
- ۷) نویسندگان کار آفرین جوان _ مقاله ی هیچوقت خودتان را دیگران مقایسه نکنید. ۱۳۹۵