

خودتان را با دیگران مقایسه نکنید



باشم که آن فرد دارد. کم کم مرغ همسایه برایم غاز می شود. واقعا احمقانه است که چرا باید به خودم اجازه بدهم همچنین احساسی در من ایجاد شود و خوشحالییم از بین برود.

۲- ایجاد حس بی کفایتی

وقتی خودم را با کسانی که موفق تر از من هستند مقایسه می کنم، همچکدام از تلاش هایم خودم دیگر به چشم نمی آیند. البته واقعیت این است که من هیچ درک عمیقی نسبت به موقعیت آنها ندارم. نمی دانم که چطور به چنین موقعیتی رسیده اند و فکر میکنم چون باهوش تر و عاقل تر از من بوده اند، موفق تر از من شده اند.

۳- ایجاد حس ناامنی

مقایسه کردن خودم با این وضعیت، حس اعتماد به نفس من را خراب می کند. همه چیز خودم دیگر برایم زیر سوال

همکارانی را می بینم که پول بیشتری در می آورند و باز همان حسرت و غبطه. اینگونه فکرها فقط احساس ناراحتی، ناامنی و افسردگی در من باقی می گذارند. مقایسه کردن خودمان با دیگران باعث آسیب رساندن به ما می شوند و اگر ادامه پیدا کنند، آنوقت یک خلاء عمیق عاطفی در ما ایجاد می شود. در زیر به بعضی از احساساتی که موقع مقایسه کردن خودم با دیگران به من دست می داد اشاره می کنم. ببینید شاید شما هم درگیر چنین احساساتی می شوید.

۱- دزدیدن حس شادی

از همان ثانیه اول حس رضایت و خرسندی از من گرفته می شود. شانس لذت بردن از آنچه که دارم و آنچه که تا به حال به دست آورده ام از من دزدیده می شود. در قلبم حس حسادت رشد می کند و دوست دارم چیزی را داشته

هیچ چیز بیشتر از این خوشبختی و شادی من را تباه نمی کند که وقتی خودم را با کسی مقایسه می کنم. اما چرا اینکار را می کنم؟ اینکار باعث می شود دیگر از آنچه هستم و آنچه دارم نتوانم لذت ببرم. همیشه کسی وجود دارد که شغلی بهتر، پول بیشتر، ماشین زیباتر، یا صورت جذاب تری داشته باشد. خیلی ها هم هستند که همه اینها را با هم دارند. شما هم عادت کرده اید مدام خودتان را با دیگران مقایسه کنید؟

البته ما همیشه ظاهر کار را می بینیم. تصور ما همیشه براساس ظاهر بیرونی شکل می گیرد. اینجور مقایسه فقط باعث ناراحتی ما می شود.

من خودم تو موقعیت های خیلی زیادی اینکار اشتباه را انجام می دهم. مثلا در کار با خودم فکر می کنم که چقدر همکارم باهوش است و غبطه می خورم که چرا من نمی توانم مثل او باشم؟ گاهی اوقات

یک دقیقه خنده معادل ۱۰ دقیقه ورزش

بر اساس یک مطالعه علمی در آمریکا فایده یک دقیقه خندیدن برابر با ده دقیقه دویدن است و هر بار خندیدن در بدن انسان سه و نیم کالری سوزانده می‌شود.



بر اساس این گزارش، خنده دردها را تسکین می‌دهد، مانع از بروز بیماری‌های قلبی می‌شود، سیستم دفاعی بدن را تقویت می‌کند، میزان کلسترول مفید بدن را بالا می‌برد و هورمون‌های موثر در حرکات انفعالی، افسردگی و التهابات را کاهش می‌دهد. در تحقیق دانشگاه کالیفرنیا آمده است، در افراد شوخ طبع و خنده رو، سلول‌های از بین برنده ویروس‌ها و مقابله بدن با سلول‌های سرطانی فعال‌تر است و دستگاه تنفسی آنان در برابر آسیب‌ها، قوی‌تر عمل می‌کند.

فرانس بومر، از متخصصان بیماری‌های قلب در وین گفت: در تحقیقات پیشین ثابت شد خندیدن سبب تغییراتی در مغز و توزیع هورمون‌ها در بدن تنظیم می‌شود.

مایکل تنسی، روانشناس و کارشناس مطالعات خنده نیز گفت: خنده در تنظیم هورمون‌های بدن، محافظت از مغز از طریق افزایش اکسیژن، تقویت سیستم دفاعی بدن، کاهش احساس درد، کاهش تنش، پویاتر شدن عضلات و ترشح هورمون موثر در احساس خوشبختی موثر است. کارشناس معتقدند نه تنها قهقهه بلکه حتی لبخند کوچک هم سبب افزایش حس خوشبختی و کاهش احساس درد در انسان می‌شود اما خنده واقعی ۸۰ عضله بدن را فعال می‌کند.

یک دقیقه خندیدن برابر با ۴۰ دقیقه استراحت کردن است، دو دقیقه خندیدن برابر با ۲۰ دقیقه ورزش کردن است و میزان کالری‌ای که در ۱۵ دقیقه خندیدن سوزانده می‌شود برای کاهش دو کیلوگرم وزن در سال کافی است. خنده سبب کاهش فشار خون و بهبود فعالیت شریان‌ها می‌شود. یک فرد بالغ به طور میانگین ۱۵ بار در روز می‌خندد که این آمار بسیار اندک است اما کودکان در روز ۴۰۰ بار می‌خندند. گاهی انسان از خنده دیگری می‌خندد بدون این که بداند شخص مقابل به چه علت می‌خندد، این به سبب ویژگی خنده است که از شخصی به شخص دیگر سرایت می‌کند؛ سرایت خنده از یکی به دیگری بدین سبب است که صدای خنده دیگران بخشی از مغز انسان را فعال می‌کند و این فعالیت به طور ناخودآگاه لبخند را برای انسان به ارمغان می‌آورد. به طور کلی محققان، قدرت خنده را برای عبور از مشکلات زندگی و تنش‌های روانی و عصبی «جادویی» می‌دانند.

می‌رود. نگران این می‌شوم که دیگران چه فکری در مورد من می‌کنند. گاهی فکر می‌کنم که دیگران از من سوء استفاده می‌کنند. اگر اجازه بدهم این احساسات نارضایتی، بی‌کفایتی و ناامنی همه من را فرا می‌گیرند. گودال عمیقی می‌شوند که همه انگیزه و لذت من را در خود دفن می‌کند. البته، راه‌هایی برای دوری از این دام وجود دارد.

طی سالها سعی کرده‌ام به خودم آموزش دهم که دیگر خودم را با کسی مقایسه نکنم. متوجه شده‌ام که این نوع فکر کردن به ضرر من است و باید از آن دوری کنم. در زیر به بعضی از راه‌هایی اشاره می‌کنم که به شما کمک می‌کند از دام مقایسه کردن خود با دیگران دور بمانید.

۱- در نطفه خفه اش کنید

اولین کاری که می‌کنم این است که کنترل افکارم را در دست می‌گیرم. وقتی متوجه می‌شوم که دارم خودم را با کسی مقایسه می‌کنم، بلافاصله از آن دست می‌کشم. فکرم را به همه چیزهایی که باید به خاطرشان قدردان باشم معطوف می‌کنم. در ذهنم به خود متذکر می‌شوم که خانواده خیلی خوبی دارم، شغل خوبی دارم و زندگی عالی است. لیستی از همه چیزهایی که باید برایشان قدردان باشم تهیه کرده‌ام. این لیست خیلی خوب به من کمک می‌کند تا فکرم را عوض کنم.

۲- همه چیز آنطور که به نظر می‌رسد نیست

به خودم یادآور می‌شوم که من فقط دارم به ظاهر زندگی آن فرد نگاه می‌کنم. خیلی وقت‌ها به تجربه فهمیده‌ام که همیشه همه چیز آنطور که در ظاهر به نظر می‌رسد نیست. آنهایی که اط‌نظر مالی خیلی موفق به نظر می‌رسند خیلی وقت‌ها روابط بسیار اسفناکی دارند. آنهایی که آزادی خیلی وسیعی دارند، معمولاً خیلی تنها هستند. خیلی مهم است که از رو جلد یک کتاب در مورد آن قضاوت نکنیم.

۳- آنچه که اهمیت دارد ظاهر نیست

به خودم یادآور می‌شوم که ارزش من به عوامل ظاهری مثل اینکه چقدر پول دارم، چه ماشینی سوار می‌شوم، و کجا زندگی می‌کنم نیست. افتادن در چنین دامی خیلی راحت است. جامعه ما چنین طرز تفکری را ایجاد می‌کند. ما معمولاً آدم‌ها را برحسب این چیزها می‌سنجیم. اما ارزش واقعی آدم باید از این باشد که می‌دانیم دیگران را دوست داریم، انتخابات عاقلانه‌ای می‌گیریم، و از این قبیل. همه ما خصوصیات داریم که باید تحسین شود، همه ما آدم‌های خاص و به طریق خودمان ارزشمندیم.

دست از مقایسه کردن خودتان با دیگران بردارید و زندگی کنید

برای داشتن یک زندگی کامل و شاد باید استعدادها و توانایی‌های خودمان را پرورش دهیم. باید پیدا کنیم که به چه چیزی علاقه داریم و نقاط قوتمان را در همان راستا تقویت کنیم.

نباید سعی کنیم مثل دیگران باشیم و باید قدر آنچه که داریم بدانیم و به خاطر آن سپاسگذار باشیم. این ممکن نیست مگر اینکه کنترل افکارتان را به دست گیرید، قدرشناس بودن را تمرین کنید و ارزش واقعی خودتان را کشف کنید.