



## شمشیر دولبه مقایسه خود با دیگران

مقایسه چه با افراد بالاتر از خود و چه پایین تر، سناریوهای مختلفی را در زندگی مان رقم خواهد زد که می تواند باعث موفقیت یا شکست ما شود

فرزانه شهریار دوست | کارشناس ارشد روان شناسی

مقایسه کردن خود با شاگرد اول کلاس احتمالا از جمله اولین مقایسه های جدی است که در طول زندگی خود انجام داده ایم. مقایسه کردن با خواهر و برادر، دوست، همکار، همسایه و ... همان کاری است که معمولا همه ما در زندگی انجام می دهیم و می خواهیم معیاری پیدا کنیم که به ما نشان دهد در کدام نقطه از توانمندی و مهارت ایستاده ایم، اما آیا مقایسه خودمان با دیگران از منظر روان شناسی توصیه می شود؟

محوری

### افتادن در دام مقایسه های وسواسی

شما پیش از گسترش رسانه ها و شبکه های اجتماعی، برای مقایسه با دیگران جامعه محدودی در اختیار داشتید اما حالا همه چیز فراتر از مرزها و محدوده های زندگی شما و اطرافیان تان است. وارد صفحه اینستاگرام می شوید و دنیایی بسیار گسترده در اختیار تان قرار می گیرد. رسانه و شبکه های اجتماعی این امکان را به شما می دهند تا به هر جا که می خواهید سرک بکشید و نتیجه شاید آن باشد که در دام مقایسه های وسواسی بیفتید!

### مقایسه خود با از خود بهتر ها یا از خود بد ترها؟

گاهی در فرایند مقایسه به سراغ کسانی می رویم که گمان می کنیم از ما بهترند. با شکل گیری چنین مقایسه ای، حس پیشرفت کردن و بهتر شدن در وجودمان جان می گیرد. با جست و جو در کارنامه فردی بهتر از خود، ما هم می خواهیم خود را بالاتر بکشیم و بهتر بشویم. گاهی هم ما دست به مقایسه خود با کسانی می زنیم که از ما دستاوردها و موفقیت های

کمتری دارند. این روش از مقایسه به طور معمول برای تقویت روحیه و اعتماد به نفس ماست. به طور کلی مقایسه اجتماعی چه با افراد بالاتر از خود و چه پایین تر از خود، ممکن است سناریوهای مختلفی را در زندگی مان رقم بزند. مقایسه خود با افراد ضعیف تر از خود شاید باعث تقویت اعتماد به نفس شود، شاید هم تصویر خوبی نسبت به خودمان در ما ایجاد کند. جنبه مثبت مقایسه کردن خود با برترها هم در این است که انگیزه برای تلاش بیشتر در ما جان می گیرد.

### معایب مقایسه خود با دیگران

البته همیشه مقایسه کردن خود با افراد بهتر، راهی برای رشد کردن نیست. گاهی مقایسه خود با دیگران در هر دو حالت، یعنی هم مقایسه با از خود بهتر ها و هم مقایسه با از خود بدتر ها، می تواند معایبی هم به همراه داشته باشد. بیش از حد

## پسر م به عشق دختر مورد علاقه اش مدام گریه می کند!

پر خاشگرانه است و به هیچ وجه توصیه نمی شود.

### قوه عقلانی پسر تان را فعال تر کنید

والدین جرئت مند که مهارت ابراز وجود دارند با لحاظ کردن شرایط سنی فرزند و فضای مجازی که بر ذهن فرزند حاکم شده، بیش از پیش رابطه خود را با فرزند خطا کار تحکیم می کنند و این تحکیم رابطه به معنی تایید اشتباه فرزند نیست بلکه والدین خطای فرزند را نمی پذیرند ولی خطا کار را که فرزند دلبند آنان است از خودشان دور نمی کنند. بنابراین به شما توصیه می شود در سایه حفظ رابطه، دلایل منطقی خود را در گفت و گوی صمیمانه و جدی با پسر تان مطرح کنید و سعی در فعال کردن قوه عقلانی و کاهش حس هیجانی وی داشته باشید. بدین روش نوعی شناخت در مانی جرئت مندان را روی فرزند تان شروع می کنید تا با تغییر شناخت وی از این ارتباط نامتعارف، باور ها و سپس رفتارش تغییر و خود آگاهانه اقدام به ترک ارتباط و پیشگیری از مشکلات بعدی کند.

رقابت کردن با دیگران از نتایج منفی مقایسه است. اگر بیش از حد بخواهیم با دیگران رقابت کنیم و به پای آدم های بهتر از خود در زمینه های مختلف برسیم، فرسوده و خسته می شویم و آرامش از سرزمین روان مان دور می شود و گاهی هم روحیه مان کسل می شود، اعتماد به نفس مان پایین می آید و هیجانات بدی مانند حسد در ما به وجود می آید. مقایسه کردن خود با دیگران گاهی باعث اشتباهات شناختی هم شده و باعث می شود تعصبانی نادرست را در ذهن مان شکل دهد. برای مثال گاهی مقایسه خود با افرادی که از ما ضعیف ترند، تفکر از دیگران بهتر بودن را در ما تقویت می کند، در حالی که شاید مقایسه با آدم های متعدد دیگری که در آن زمینه از ما بهترند، نشان بدهد ما واقعا در آن زمینه ویژه، بهتری ن و خاص ترین نیستیم. به خاطر داشته باشید فقط زمانی می توانید بفهمید که در پرش از دیگران بهتر هستید که آدم های زیادی پریده باشند. تازمانی که چنین مقایسه ای صورت نگیرد، نمی فهمید جایگاه شما کجاست و چقدر بهتر از بقیه هستید؟

### تله مقایسه کجاست؟

خیلی از افراد در مقایسه خود با دیگران معمولاً در دام می افتند. بسیاری از چیزهایی که به عنوان معیار مقایسه قرار می گیرند، نسبی و غیر قابل سنجش هستند. مثلاً زیبایی افراد را چطور می شود ارزیابی کرد؟ هر کسی در کی از زیبایی دارد و آن را با حد و حدود خود و مطابق با برداشت های خود که حاصل تجربه و آموزش است، زیبایی را تعریف می کند. در این صورت چگونه می توان حدی را برای چیزی که اساسا قابل سنجش نیست تعیین کرد؟ افرادی که دچار وسواس مقایسه می شوند، معمولاً چیزهایی را مقایسه می کنند که قابل سنجش نیستند. در واقع مشکل آن ها این است که میان چیزهای قابل اندازه گیری و چیزهای غیر قابل اندازه گیری سر در گم می شوند.

### سخن آخر؛ بالاخره مقایسه کنیم یا نه؟

در حالی که انسان ها به عنوان موجوداتی اجتماعی به هم متصل هستند، چگونه می توان مقایسه با دیگران را که لازم به بقاست، اشتباه دانست؟ در واقع کسانی که هرگز توجهی به دیگران ندارند، در ادغام و مشارکت های اجتماعی دچار مشکل هستند. بنابراین اگر شما خود را با دیگران مقایسه می کنید، می کنید، توانایی سازگاری و هماهنگی های اجتماعی را دارید. این یک ابزار برای توسعه رفتارهای اجتماعی است، اما اگر مقایسه به یک فشار روانی تبدیل شود و باعث ایجاد نفرت از دیگران یا خودتان بشود، این مسئله ای است که فراتر از یک مقایسه طبیعی برای سازگاری با جامعه است و توصیه نمی شود.

## می دونی وقتی من اضطراب دارم، چه کار کنی؟

اضطراب متأسفانه بخش قابل توجهی از زندگی روزمره خیلی از ماست. وقتی من به عنوان دوست، همکار یا خانواده شما اضطراب دارم باید چه کار انجام دهید؟ قبل از هر چیز باید بدانید اضطراب من واقعی است، شاید علتش را ندانم یا نتوانم بیان کنم، اما چون علتش را نگفتم دلیل نمی شود فکر کنید اضطراب من بی دلیل است. گفتن حرف هایی مثل: «حالا نگران نباش»، «الکی مضطربی»، «به خودت تلقین نکن»، «باز خودت رو لوس کردی جلب توجه کنی»، «پاشو پاشو هیچ مرگ نیست» به منی که اضطراب دارم حال خوبی را القا نمی کند، با گفتن شما مشکل من ریشه ای حل نمی شود؛ و گرنه خودم هم می دانم نباید اضطراب داشته باشم اما رفع آن با گفتن حل نمی شود. علایم فیزیکی مثل دل درد، تپش قلب، سر گیجه و ... هم نشان دهنده وجود مشکلی در روح و روان من است، پس فکر نکنید با تلقین خودم را مضطرب نشان می دهم و با نمایش پیامدهای فیزیکی خودم را لوس می کنم. شاید لباس راحت، نور کم، کاهش سرو صدا و سوال پیچ نشدن بتواند مقطعی حالم را خوب کند؛ اما باید با کمک شما و راهنمایی یک متخصص به مرور بر اضطرابم غلبه کنم. دوست دارم در این مسیر کنارم باشی.



## خطاهای نابخشودنی در انتخاب مشاور

به بهانه دستگیری روان شناس قلابی که باعکس های خصوصی بیمارانش از آن ها اخاذی می کرد، از نشانه های خطر در انتخاب مشاور گفتیم

انتخاب مرکز مشاوره یا روان شناس، کار آسانی نیست. البته یک سری علایم خطر در کار مشاوران و روان شناسان وجود دارد که می تواند نشانه ای از تخصص نداشتن یا بی مبالائی آن ها باشد. دوروز قبل دادستان عمومی و انقلاب زنجان از دستگیری یک متهم به جرم اخاذی با معرفی خود به عنوان روان شناس خبر داد و گفت متهم در تماس با خانواده بیمار ان و با معرفی خود به عنوان روان شناس و اقناع سازی آن ها، به انجام مشاوره و معاینه بدنی به صورت برهنه از طریق و اتساپ، از بیمار فیلم و عکس تهیه و اقدام به اخاذی کرده است.(منبع خبر: فارس) آیا راهی وجود دارد که پیش از مراجعه به مشاور و صرف هزینه بتواند به ما تا حدی اطمینان دهد که در ست انتخاب کرده ایم؟



### ۳ نشانه خطر در زمان انتخاب مشاور

**۱ بی توجهی به رازداری یکی از اصول مشاوره است.** اگر مشاور ی در جمع دوستانه به خود اجازه می دهد در باره مراجعی که شما می شناسید، حرفی بزند یا حتی اعلام کند که فلان شخص جزو مراجعان او بوده، این زیر پا گذاشتن رازداری توسط او را جدی بگیرید.

**۲ نداشتن تابلوو... انداشتن تابلو، کار کردن در ساعات غیر عادی به عنوان مثال بعد از ۹ شب، ارائه خدمات در محل هایی غیر معمول مانند زیرزمین مجموعه ای مسکونی از جمله مواردی است که باید جدی گرفته شود.**

**۳ پیشنهاد های نامتعارف** رابطه بین مشاور و مراجع، از جهاتی رابطه ای متفاوت از غالب روابطی است که ما تا امروز در زندگی خود داشته ایم. در این زمینه مراجع از نظر عاطفی در وضعیت آسیب پذیری است و به همین واسطه هم اصول اخلاق حرفه ای خاصی در این زمینه تدوین شده تا از حقوق مراجع کننده محافظت شود. یکی از این اصول، منع شدید داشتن رابطه با مراجع، خارج از جلسات مشاوره روان در مانی است. اگر مشاور شما ولو با دلایلی به ظاهر موجه از شما می خواهد خارج از جلسات به عنوان یک دوست او را ببینید یا برای او کاری انجام دهید، این پیشنهادها را رد کنید و اگر احساس فشار زیادی در این زمینه می کنید، در خصوص ادامه دادن جلسات تجدید نظر کنید.

### نکته بسیار مهم

در آخرین که سایت سازمان نظام روان شناسی و مشاوره (ppoiran.ir)، فهرست مشاوران روان شناسان دارای پروانه از این مرکز و همچنین به تازگی اسامی افراد غیر روان شناس فاقد مجوز را منتشر کرده است. اگر فردی که می خواهید به او مراجعه کنید، دارای پروانه است، می توانید تا حد زیادی به تخصص او اعتماد کنید. در مقابل اما اگر فردی بدون پروانه خارج از مراکز مشاوره و به صورت فردی کار می کند، در کیفیت خدمات او تردید کنید و اگر جزو فهرست افراد غیر روان شناس است به هیچ وجه به او مراجعه نکنید.

### داده تصویری



ما و شما
راه ارتباطی با زندگی سالم پیامک ۰۲۰۰۹۹۹۲۰۰ و تلگرام ۰۹۲۵۴۳۹۴۵۷۶

\* این چه سوال سمی بود که امروز در صفحه سرگرمی چاپ کردین من و من دیدم: کدام زنبور با تزریق زهر به مغز سوسک آن را به بردگی می گیرد؟  
\* در دیده شدن یک گوشی، دستکش، ۴ تالاستیک ماشین و چند دست لباس، از نظر شما برای آدم های معروف که همه شون پولدار هستن، زخم کاری محسوب می شه؟ از نظر من که اصلا براشون مهم نیست.  
\* داداش مون ۱۸ ساله است، وقتی توپ بهش می رسه از استرس دست و پاش رو گم می کنه، بعدش می خواد بشه مهدی طارمی که تازه گی دبل کرد تو مسابقات جام حذفی پر تغال. مشاور هم بهش گفته تومی تونی!  
\* اونى که لباس های کی روش رو ندز دیده، عجب آدم پربرویی بوده!  
\* مطلب «۶ عادت متفاوت کارمندان آلمانی» جالب بود. خسته نباشید.  
\* شواف و شواف و شواف! انتها دلیلی که بعضی زن و شوهرها دارن از دل و قلوه دادن هاشون تو اینستاگرام می نویسن، همین شوافه. آخرش چی؟ بعدش چه جوری روتون میشه تو جمع دوستان و فامیل برین با این استوری های مسخره؟

\* در پرونده «زخم کاری سارق ها به جیب چهره ها!»، باید به سرعت کفش های حسن تفتیان در رقابت های قهرمانی کشور هم اشاره می کردین. به نظر من سال گذشته بود.  
\* از دیدن متن استوری های یک خانم برای شوهرش در صفحه خانواده، حالم بد شد. طرف مشخصه ماست هارو ریخته توی قیمه ها.  
\* بیماری آبله میمونی رو فقط رسانه ها و شبکه های اجتماعی بزرگش کردن و گرنه چیز مهمی نیست. الانم که در صفحه سلامت گفتین، داروش ساخته شده دیگه.

### آگهی دعوت مجمع عمومی عادی شرکت تعاونی مسکن امکان نیروی انتظامی کاشمر در حال تصفیه (نوبت دوم) شماره ثبت ۷۳۵

بدینوسیله از کلیه اعضای شرکت تعاونی در حال تصفیه فوق الذکر دعوت می شود در روز یکشنبه مورخ ۱۳۹۵/۱۰/۱۴ ساعت ۱۰ صبح در محل مسجد چهارده معصوم واقع در بلوار شفا خیابان چهارده معصوم کاشمر حضور بهم رسانند. ضمنا هر یک از اعضای شرکت می تواند علاوه بر برای خود حداکثر سه رای با واکننامه کتبی و هر فرد غیر عضو تنها یک رای با واکننامه کتبی داشته باشد.  
**تذکرات:** ضمنا داوطلبان عضویت در هیئت تصفیه و ناظران موظفند تا یک هفته پس از صدور دعوتنامه تشکیل مجمع عمومی عادی، مدارک مربوطه شامل (۱. فرم ثبت نام ۲. دوقطعه عکس ۳. کپی شناسنامه و کارت ملی و مدرک تحصیلی) را به دفتر شرکت واقع در روبروی دادگستری املاک سیمیرغ آقای صابری تحویل نمایند.  
**دستور جلسه:**

- ۱- گزارش هیئت تصفیه و ناظرین
- ۲- تصویب بودجه سال جاری
- ۳- تمدید مدت مأموریت هیئت تصفیه و ناظرین
- ۴- در صورت عدم موافقت با تمدید مأموریت هیئت تصفیه و ناظران، انتخاب هیئت تصفیه جدید و ناظران
- ۵- تعیین حقوق و مزایای هیئت تصفیه و ناظران

**هیات مدیره شرکت تعاونی مسکن امکان**

۰۲۰۴۰۱۷۷۲۷۷

### پروانه اشتغال به کار سازمان نظام مهندسی

به شماره ۰۱۹۳۰۰۶۸۵۷ بنام محمد علی محقق نژاد مفقود گردیده و اعتبار ندارد

**برگ سبز و برگ کمپانی سواری رنو PK مدل ۱۳۸۲** به شماره پلاک ۳۶۷-۴۲ به شماره موتور ۱۳۹۳۹۶۶۴ و شماره شاسی ۳۰۳۹۲۴۵ بنام سید عبد الحمید رئیس الساداتی مفقود گردیده اعتبار ندارد. ۱۳۹۰/۱۲/۱۲۸۲۸۲

برگ سبز خودرو سواری ساینا مدل ۱۴۰۰ بنزینی به شماره انتظامی ایران ۷۴-۹۲۸-۴۳ به شماره موتور ۹۲۴۷۰۳/۸۱۵ و شماره شاسی ۱۹۵۰۰۱۵۷/۸۵۷ بنام سید حمید علیراده مفقود شده و فاقد اعتبار است ۱۳۹۰/۱۲/۱۷۲۸۱۶

واحد صفحه آرایی روزنامه خراسان

صفحه آرایی

سفارش می پذیرد

۰۵۱۳۷۰۰۹۳۹۰

layout@khorasannews.com

اینجانب سید وحید عربی مالک خودرو پژو پارس سفید - روغنی مدل ۱۳۹۰ به شماره انتظامی ایران ۳۶-۳۷۲-۳۹ و شماره موتور ۳۶۸۸۲-۱۲۴۹۰۰ به شماره شاسی NAAN21CA7BK453192 به علت فقدان اسناد فروش سند کمپانی و برگ سبز تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد. ۱۳۹۰/۱۲/۱۷۲۸۱۳

اینجانب کبری پیروز پور مالک خودرو پژو پارس مدل ۱۳۹۰ به شماره انتظامی ایران ۴۲-۳۲۶-۴۶ به شماره شاسی NAAP41FDXBJ325944 و شماره موتور ۹۶۲-۱۵۱۹۰۰۰ به علت فقدان اسناد فروش سند کمپانی و برگ سبز تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد. ۱۳۹۰/۱۲/۱۷۲۸۲۲