

سم مقایسه: چگونه از دام مقایسه در دنیای دیجیتال رها شویم؟

شنیدن پادکست

برای شنیدن پادکست و یا مشاهده ویدئوی کامل این موضوع، روی دکمه کلیک کنید.

آیا شما هم هر روز صبح با اسکرول کردن شبکه‌های اجتماعی شروع می‌کنید و با دیدن موفقیت‌های دیگران دچار حس ناامیدی می‌شوید؟ این مقاله به شما کمک می‌کند تا از دام مقایسه خلاص شده و مسیر موفقیت شخصی خود را پیدا کنید.

دنیای دیجیتال و کابوس مقایسه در شبکه‌های اجتماعی

صبح که از خواب بیدار می‌شوید، اولین کاری که می‌کنید چیست؟ احتمالاً مثل اکثر ما، دست می‌برید و گوشی را برمی‌دارید. شروع می‌کنید به اسکرول کردن. ناگهان هم‌کلاسی‌تان را در لینکدین می‌بینید که با افتخار اعلام کرده در یک استارت‌آپ معروف استخدام شده. کمی پایین‌تر، دوست دیگری در اینستاگرام از سفر اروپایش عکس گذاشته، با لبخندی که انگار تمامی ندارد.

گوشی را کنار می‌گذارید، آهی می‌کشید و یک جمله مدام در ذهنتان تکرار می‌شود: “چرا من نه؟” این حس آشناست، نه؟ همان حس‌هایی که گاهی مثل خوره به جانمان می‌افتد و انرژی‌مان را می‌مکد.

تأثیر مقایسه بر نسل جوان

نسل زد بیشتر از هر نسل دیگری در دنیای دیجیتال بزرگ شده و همزمان با موج شبکه‌های اجتماعی رشد کرده است. جایی که مقایسه کردن خودمان با دیگران دیگر فقط یک عادت نیست، بلکه به یک کابوس روزانه تبدیل شده است. هر اسکرول، هر لایک، هر پست موفقیت دیگران، می‌تواند مانند سوزنی باشد که به بادکنک اعتمادبه‌نفس ما فرو می‌رود.

اما این مقایسه چه تأثیری روی ذهنمان دارد؟ چطور می‌توانیم از آن فرار کنیم؟ آیا در این دنیای پرهیاهو، مقایسه کار درستی است یا نه؟ راه فراری وجود دارد یا نه؟

وقتی بزرگان هم گرفتار مقایسه می شوند

جالب است بدانید حتی بزرگترین افراد موفق دنیا هم مقطعی از زندگی شان را درگیر این سم مقایسه بوده اند.

داستان ایلان ماسک و مقایسه

ایلان ماسک و دوران افسردگی اش در دانشگاه یکی از این مثال هاست. کسی که امروز به عنوان یکی از بزرگترین مغزهای تکنولوژی شناخته می شود، در دانشگاه وقتی می دید بقیه هم کلاسی هایش راحت تر از او پیشرفت می کنند، دچار استرس شدیدی شد. او تلاش کرد روی بهتر شدن خودش کار کند نه رقابت مستقیم با دیگران.

تجربه مارک زاکربرگ

حتی مارک زاکربرگ هم جاهایی به شدت درگیر این بود که چرا نمی تواند به کاریزمای استیو جابز برسد. بعدها فهمید که مسیر هر کسی متفاوت است و الزاماً نیازی نیست نسخه کپی شده ای از دیگران باشد.

لینوس توروالدز

خیلی از ما برنامه نویسی معروف لینوس توروالدز را به عنوان یک کمال گرای افراطی می شناسیم. او در یکی از پست هایش این طور می گفت: "اگر بخواهم خودم را با بقیه مقایسه کنم، همیشه یک نفر بهتر از من هست. اما وقتی روی خودم متمرکز می شوم، هر روز کمی بهتر می شوم".

علم چه می گوید؟ تحقیقات درباره مقایسه اجتماعی

حتی قوی ترین و موفق ترین افرادی که می شناسید، برهه ای از زندگی شان را درگیر مقایسه بوده اند. این موضوع پشتوانه علمی هم دارد:

- دانشگاه استنفورد در سال ۲۰۲۱ مطالعه ای انجام داد که نشان می دهد نسل زد به دلیل استفاده مداوم از شبکه های اجتماعی، بیشترین میزان اضطراب مقایسه را تجربه می کند.
- تحقیق دیگری در دانشگاه هاروارد در سال ۲۰۱۹ روی هزار دانشجو در رشته های فنی نشان داد کسانی که زیاد خودشان را با دیگران مقایسه می کنند، احتمال بیشتری دارد که دچار فرسودگی شغلی و ذهنی شوند.

■ در مقابل، آنهایی که فقط خودشان را با گذشته خودشان مقایسه می‌کنند، انگیزه و انرژی بیشتری برای پیشرفت دارند.

چگونه از دام مقایسه در شبکه‌های اجتماعی خلاص شویم؟

حال بیابید ببینیم چگونه می‌توان از این دام مقایسه خلاص شد. چند اصل و تکنیک کلیدی برای غلبه بر حس مقایسه عبارتند از:

اصل اول: مقایسه را به یک چالش شخصی تبدیل کنید

به جای اینکه بگویید چرا فلانی بهتر است یا چرا فلانی جلوتر از من است، ببینید چطور می‌توانید از دیروز خودتان بهتر شوید. در نهایت، این بهتر شدن خودتان است که شما را بالا می‌برد.

تمرکز کنید روی اینکه خودتان را روز به روز از خود دیروزتان بهتر کنید.

اصل دوم: فید شبکه‌های اجتماعی خود را فیلتر کنید

اگر در اینستاگرام افرادی را می‌بینید که به هر دلیلی از آنها حس منفی می‌گیرید، بدون تعارف آنها را آنفالو کنید. اطراف خود را با افراد و محیطی پر کنید که به شما حس خوب می‌دهند و روحیه‌تان را ارتقا می‌دهند.

اصل سوم: خودتان را برای موفقیت‌های کوچک تشویق کنید

ما معمولاً فقط کارهای بزرگ را می‌بینیم. اما رسیدن به اهداف بزرگ از چند سال قبل با یک قدم کوچک و یک موفقیت کوچک شروع می‌شود.

قدم‌های کوچک برای خودتان بگذارید و سعی کنید به آنها برسید:

۱. پروژه‌های کوچک تعریف کنید

۲. ضرب‌الاجل‌های میان‌مدت بگذارید

۳. نقاط عطف کوچک تعیین کنید

۴. به هر موفقیت کوچک پاداش دهید

چاقوی دولبه مقایسه در توسعه فردی

در نظر داشته باشید که مقایسه می‌تواند مانند چاقویی دولبه باشد؛ یا می‌تواند شما را خرد کند یا می‌تواند به شما انگیزه دهد که بهتر شوید.

نسل زد در دنیایی زندگی می‌کند که پر از اطلاعات و افراد موفق و استثناهاست. حتی آن استثناهایی که می‌بینیم و احساس می‌کنیم یک شبه موفق شده‌اند، زمان زیادی را در مسیر بوده‌اند تا به موفقیت رسیده‌اند.

جمع‌بندی: تنها رقیب شما، خودتان هستید

خیلی باید مراقب باشید. تنها کسی که باید با او رقابت کنید، خود دیروزتان است. پس همین حالا تصمیم بگیرید دفعه بعد که اسکرول می‌کنید و حس می‌کنید کسی از شما جلوتر است، به جای افسوس خوردن، یک قدم کوچک برای بهتر شدن خودتان بردارید.

چون در نهایت فقط شما هستید که مهم هستید. بقیه افرادی که به شما حس منفی می‌دهند را از خود دور کنید و بیشتر روی مسیر موفقیت و آینده خودتان متمرکز شوید.

پیشنهادها برای غلبه بر مقایسه

- یک دفترچه پیشرفت شخصی داشته باشید و هر روز یک موفقیت کوچک را در آن ثبت کنید
- هفته‌ای یک بار فید شبکه‌های اجتماعی خود را پاکسازی کنید
- برای هر هفته یک هدف کوچک و قابل دستیابی تعیین کنید
- هر وقت حس مقایسه به سراغتان آمد، گوشی را کنار بگذارید و ۵ دقیقه به دستاوردهای خودتان فکر کنید

سؤالات متداول درباره مقایسه اجتماعی

آیا مقایسه کردن خود با دیگران همیشه بد است؟

خیر، مقایسه می‌تواند الهام‌بخش باشد اگر از آن برای یادگیری و انگیزه استفاده کنید، نه برای سرزنش خود.

چگونه می‌توان از مقایسه مخرب در شبکه‌های اجتماعی جلوگیری کرد؟

محدود کردن زمان استفاده از شبکه‌های اجتماعی، آنفالو کردن حساب‌هایی که حس بدی به شما می‌دهند و تمرکز بر دستاوردهای شخصی خود.

چرا نسل جوان بیشتر درگیر مقایسه اجتماعی می‌شود؟

به دلیل حضور مداوم در فضای دیجیتال و شبکه‌های اجتماعی که مدام تصویری ایده‌آل و غیرواقعی از زندگی دیگران نشان می‌دهند.

چطور می‌توانم به جای مقایسه با دیگران، بر پیشرفت خودم تمرکز کنم؟

با ثبت پیشرفت‌های روزانه، تعیین اهداف شخصی واقع‌بینانه و تمرکز بر مقایسه خود با گذشته‌تان، نه با دیگران.

یادتان باشد: مسیر هرکس منحصر به فرد است. شما قرار نیست نسخه‌ای از کس دیگری باشید، بلکه بهترین نسخه خودتان.

شروع یادگیری

دوره‌های متخصص برنامه‌نویسی (از شروع تا حرفه‌ای شدن)
صفر تا صد یادگیری برنامه‌نویسی با دوره‌های متخصص سون‌لرن