العدد 3543 - السنة الثانية عشرة
الأربعاء 14 ربيع الآخر 1441 - الموافق 11 ديسمبر 2019
Wednesday 11 December 2019 - No.3543 - 12 th Year

«المقارنة» يا سادة ..«فن» السعادة

إعداد : د. مهند عبدالمحسن العيدان
اختصاصي العلاج النفسي الإكلينيكي

- جميعنا ولدنا ونحن مزودون بالقدرة على إجراء المقارنات وإدراكها والتعامل مع الواقع وفقاً لهذه المدركات
- أسوأ حالات المقارنة التي من الممكن أن تمارسها في حياتك تلك التي تجريها وتقف عندها
- هناك من لا يستطيع الشعور بالرضا عن ذاته أو حياته لأنه يقارنهما بما يمتلكه الآخرون بشكل يقزّم ما يمتلكه

في كل يوم نستمع لمن يقدم لنا نصائح سيكولوجية وتربوية تحث على ترك مقارنة نفسك بالآخرين، او مقارنة ابنك بإخوته أو بأبناء الآخرين، وان لكل شخص بصمته الخاصة في الحياة، وشخصية متمايزة تماما عن الآخرين، فهل المقارنة خطأ مطلق، وان جميع المقارنات بيننا تأتي بهذه الأضرار على النفس ونفوس الآخرين، ام اننا نستطيع استخدام المقارنة بذكاء يتيح لنا الاستفادة منها، وتساعدنا في التطور، وتعلمنا ان نكون كالشخص المقارن؟

هذا السؤال ربما يصطدم في ذهن الكثيرين مع الوصايا شبه النفسية، ولكن تلك الوصايا بالأصل تتصادم مع الكثير من المبادئ العقلية التي تقارن بين الأشياء، فمعرفة القريب والبعيد والكبير والصغير وغيرها من السمات والصفات التي تتصف بها الأشياء خارج الذهن أو داخله، فنحن قد ولدنا ونحن مزودون بالقدرة على إجراء المقارنات وادراكها والتعامل مع الواقع وفقا لهذه المدركات.

ارأيت فاقد العقل والمجنون يدرك انه يستطيع حمل كاس ماء، او قلما من على الأرض ويتعامل وفق هذه القدرة، بينما لم تشاهد ذاك المجنون فاقد العقل الذي رأى سيارة في الشارع واقفة فأعجبته فركض إليها محاولا حملها والذهاب بها للبيت؛ إنها القدرة على المقارنة والعمل وفق نتائجها.

وهكذا الطفل الصغير يحمل لعبته ويركض بها، لكنه ربما لا يحمل كوب شاي حار عندما اقتربت يده منه أدركت الفرق بين نعومة اللعبة مع كبر حجمها، وسخونة الكوب فخاف من وقوعه عليه وتأذيه به مع صغر حجمه ويقينه بقدرته على حمله ولكن مقارنة من نوع آخر أجراها الذهن فسار وفقا لنتائجها دون ان يخبره احد بذلك.. إنها المقارنة يا سادة!

المقارنة لص السعادة..!

أسوأ حالات المقارنة التي من الممكن أن تمارسها في حياتك تلك التي تجريها وتقف عندها، فأنت عندما تقارن نفسك بالآخرين لم يتجه ذهنك للشعور بالضعف والنقص والدونية واتساع الهوة بينك وبين من تقارن نفسك به فأنت ولا بد ستشعر بالتعاسة وترى السعادة تسرق من حياتك وأنت تنظر لها، وربما في الحقيقة انت من يدفعها للسارق ويحثه على سرقتها من قلبك وروحك لتبدأ بعدها مرحلة التيه في اضطرابات القلق والاكتئاب والتوتر، وفقدان الثقة في النفس وتقدير الذات.

قال الرئيس الأمريكي السابق ثيودور روزفلت «المقارنة هي لص السعادة»، فهناك من لا يستطيع الشعور بالرضى عن ذاته أو حياته لأنه يقارنهما بما يمتلكه الآخرون بشكل يقزّم ما يمتلكه، والمشكلة في هذه المقارنات هي في انها تؤخذ بالظاهر فقط، دون الانتباه إلى أن حياة الآخرين تخفي كثيراً من الأمور الأخرى التي قد تساعدهم في أن يكونوا أفضل، أو التي تجعلهم في الواقع أسوأ حظا.

ولا تقع مشكلة هذا النمط من المقارنات في ذاتها؛ وإنما في المنهجية المضطربة التي اتخذتها وسارت عليها والبناء المعرفي الذي اتبعه صاحبها بعدها، ففي البدء لو أدرك الشخص أننا في هذه الحياة نختلف ولا بد، ولن نتمكن يوما أن نكون متطابقين في كل شيء، وربما هذا الذي يعطي الحياة جمالها، فالتنوع في كينونتنا الإنسانية هو الذي يعطيها المتعة الحقيقية في الاختلافات.

- التنوع في كينونتنا الإنسانية هو الذي يعطيها المتعة الحقيقية في الاختلافات
- عليك أن تعيد النظر في المقارنات التي تسمعها في كل يوم ممن حولك في العمل أو في دائرة الأصدقاء

أخطاء المقارنة بيننا

رأيت في حياتي العملية في العيادة كثير من الناس يقارن نفسه بآخرين بأشياء يتمناها الآخرون ولكنهم لا يستطيعون الحصول عليها أو الوصول لها مهما بذل من جهد، فقد قالت فتاة ذات مرة: انا طويلة، ولذا لن أتزوج. من يتزوج طويلة مثلي؟! وهي بذلك قامت بمقارنة غير سوية مع الفتيات اللاتي كن أقصر منها وسبقتها في الزواج، فظن بأن سبب زواجهن قبلها هو الفارق الوحيد الذي ركزت عليه وأدركته في نفسها، وهو الطول. فقلت لها: ألا ترين بأن كل قصائد الغزل وأغاني الحب يتغزلن بالفتيات الطويلات منذ الشعر العربي الجاهلي وحتى يومنا هذا؟! فأدركت خطأ تفكيرها وطريقتها في المقارنة، وفي المقابل سمعت فتيات أخريات يقلن عن أنفسهن أنهن لن يتزوجن لأنهن قصيرات، والرجال يحبون البنت الطويلة.. وهكذا تجرى المزيد من المقارنات، فأين الخلل، ومع من الحل والرأي الصحيح السديد؟!

وفي الحقيقة أن الزواج تتداخل في الكثير من العوامل منها شكل المرأة، ومن عموم شكل المرأة يشكل الطول أو القصر جزء من كل في الاختيار، وبالرغم من ذلك، فإن الرجال تختلف نظرتهم وتفضيلهم ورؤيتهم للبنت الجميلة، فلا يوجد حكم عام يمكن اطلاقه على جميع الرجال أنهم يحبون هذا الشكل أو ذاك، ولذا نجد في كلام الناس من يفضل الممتلئة وآخر يميل للنحيفة التي يرفضها الأول، أو أحد يختار سمراء بينما يسعى آخر نحو البيضاء شديدة البياض، وهكذا النساء فقد تفضل إحداهن الرجل الذي يمتلئ جسمه بالعضلات، بينما تفضل أخرى صاحب الجسم الطبيعي دون المبالغة في تنمية العضلات وتكبيرها وربما أرعبها ذلك أو أزعجها ولن تختاره زوجا في حياتها.

مقارنة ما افتقده بما يملك الآخر

هذه أحد أهم أخطاء المقارنات، فعندما أقارن نفسي مع آخر على المقارنة بطريقة كلية للحياة، فربما أكون أنا متخصص في علم النفس واعتقد بأنني أفضل من غيري في مجال تخصصي عندما أقارن نفسي مع المحامي والمهندس والمعلم وحتى اللحام والنجار وغيرها من مناحي الحياة وتخصصاتها المهنية والوظيفية، وبالوقت نفسه عندما احتاج للحلاقة فإني سأذهب للحلاق وهو في هذه اللحظة أفضل بكثير من صديقي أستاذ الجراحة في كلية الطب، وهكذا افعل عندما احتاج محاميا لأمر قانوني فلن أذهب لزميلي المعالج النفسي الذي يجاورني في عيادته، وهكذا تسير الأمور عندما نفكر باحتياجاتنا لأشباعها فنقارن بين كل من نعرف لنختار الأفضل من بينهم ونتوجه إليه.

وهكذا لو قارنت بعض ما أملكه في العلاقات الأسرية فربما أدرك نفسي بأني أملك أسرة جميلة مستقرة مستمرة في التواصل بينها، وفي لحظة أقفز لأقارن نفسي بآخر يمتلك منزلا لا زلت لا أمتلكه حتى الآن، أو أن البيت الذي بنيته مساحته أصغر من مساحة بيت فلان الآخر الذي لديه طفل معاق أو ربما ابن مدمن، وفي واقع الحال لو ذهبت لصاحب البيت الأكبر وعرضت عليه المبادلة فيما تملك من سعادة أسرية واستقرار وهدوء في العلاقات، مع بيته فربما سارع للموافقة فليس البيت أهم بالنسبة له من صحة الأبناء وسعادتهم والتواصل الجميل والسعيد بين أفراد الأسرة التي تعيش في بيت صغير!

وفي هذه اللحظة أتمنى عليك أن تعيد النظر في المقارنات التي تسمعها في كل يوم ممن حولك في العمل أو في دائرة الأصدقاء، أو وسائل التواصل الاجتماعي التي امتلأ الحديث بها بأسوأ أسلوب للمقارنات، ويتم التركيز فيها على نقاط الضعف في كل مناحي الحياة سواء الشخصية أو حتى التي تعم البلد ومرافقه التي نستخدمها يوميا، فمن منا لم يتعرض لرسائل شبه يومية تصف مشكلة تطاير الحصى في الشوارع، ومع اتفاقي بضرر هذه المشكلة وسوءها وضعف اتجاه صناع القرار عن حلها إلا اننا متفقون على أن ما يتطاير ليس حمم بركانية لا تحتمل، أو شظايا صاروخ انفجر على احد المنازل من حولي، وربما يكون منزلي هو الذي ستطاله آلة الحرب بنيرانها، أدرك تماما وجود الخلل لكني لا أنسى بقية الأمور الايجابية في حياتي، مصادر قوتي، القدرة على التحمل ومسايرة الظروف البائسة والمواقف المزعجة التي أمر بها هي جزء من نقاط القوة، فإذا اعتاد الإنسان إلغاء الإيجابيات والتركيز على السلبيات فإنه سيعيش حياة أسوأ من حياة من لا يعلم أنه لا يعلم!

- القدرة على التحمل ومسايرة الظروف البائسة والمواقف المزعجة التي أمر بها هي جزء من نقاط القوة
- إذا اعتاد الإنسان إلغاء الإيجابيات والتركيز على السلبيات فإنه سيعيش حياة أسوأ من حياة من لا يعلم أنه لا يعلم!

ضرر المقارنة الخاطئة

أكثر ما تؤدي إليه نتائج المقارنات السلبية أنها لا تتحول لمشروع عملي أستفيد منه في حياتي، فأنا أقارن لأتحسر وأندب الحظ والقدر، وربما لمت والدي أو البلد الذي أنتمي له؛ فكم مرة سمعنا من يقول بسذاجة لو عشت في أمريكا! لكنت اليوم أعمل في وكالة ناسا، بينما هو هنا لم يكمل دراسته الجامعية وتخلى عن أول درجة على سلم النجاح المهني التخصصي، وربما تفاءل وهو يشاهد الأفلام الأمريكية البائسين الذين ينامون في الشوارع ويفاتون فتات الناس بعد انتهائهم من الأكل، فليس المكان من يصنع عالما، ولو كنت تريد العمل في مكان مرموق مثل ناسا كان عليك الاستعداد الجيد لذلك وبذل الجهد والوسع لتصل إلى هناك فتتعلم اللغة الانكليزية وتخصص بدراسة مجال يعمل به هناك، أو تلتحق بجامعة في أمريكيا إن كان متاحا لك منذ البداية، أو حتى بعد انهاء دراستك الجامعية تراسلهم وتسعى لذلك لأنه أصبح مشروع حياتك وهدفك الذي تسعى له وبه تسعد، وكأنه الأكسيجين الذي يبقيك حيا، والوقود الذي يسيرك نحو هدفك..عندها فقط ستجد أن مقارنتك انت بأمارها وحققت فائدة لك.

لكنك عندما تكف وتقف عن المقارنة وتبدأ بالندب ثم تتحول إلى التفكير الاكتئابي الذي يقلل من قيمتك الشخصية التي تقارنها دوما بمن هم أفضل منك، وبالتالي لا فائدة للسعي فالمستقبل يسير من سيء إلى أسوأ، وأنا لا أستحق الأفضل في الواقع في هذه اللحظة استقر الاكتئاب في حياتك التي ستحول بؤس المقارنات إلى بؤس جديد، وبعدها ستدور حياتك بالدائرة نفسها؛ تقارنها بالسعداء الهانئين بل حتى القادرين على النوم العميق والأكل اللذيذ فمريض الاكتئاب حتى طعامه يفقد نكهته ولذته، وعندها يكون كل شيء لا شيء!

وقد تفكر بطريقة تجلب القلق لحياتك، فربما خجلت من سيارتك ووظيفتك وشكل جسمك واسم عائلتك وموقع سكنك وكل ما تراه وتعتقد انه أقل من الآخرين وانه مدعاة للشعور بالخزي والخجل مما انت فيه.

أقارن لأتطور

ولأننا خلقنا مزودون بهذه الملكة التي يصعب الفكاك عنها أو التخلص منها، ملكة المقارنة أعني فعلينا الاستفادة منها قدر الإمكان، وأفضل طريقة عندما أقارن نفسي بنفسي عندما يطرأ تغير سلبي على نمط حياتي، فربما شخص كان رياضيا يمتلك جسما جميلا قويا ثم ترك ممارسة الرياضة لعارض ألم بحياته منعه من ممارستها وفقد بعض ما كان يملكه من قوة ومرونة ولياقة رياضية وبنية عضلية، فلو قارن نفسه اليوم بما كان عليه قبل البدء في ممارسة الرياضة في المرة الأولى وكيف انه بمجرد البدء ببذل المجهود المناسب وفق الخطة المناسبة بإشراف المتخصص المناسب حقق هدفه، فإن قارن أسلوب حياته اليوم مع ما كان يفعله بالأمس لأدرك الفرق، ولو أراد تحقيق ما حققه سابقا عليه أن يفعل ما فعله سابقا ليحصل على النتيجة ذاتها ويعيد جسمه كما كان.

بل حتى المقارنة مع الآخرين التي تدفعه للتحرك بالاستراتيجية التي تحرك بها الآخر، وبالتالي يتوقع أنه سيحقق ما حققه الذي أجرى المقارنة معه، وهذه الاستراتيجية تدعى في علم النفس بالنمذجة، فأنا الاحظ الفرق بيني وبين شخص في أحد المهارات ثم اتخذه نموذجا احتذي حذوه حتى أصل لنفس الهدف والغاية، وهو الذي يعبر عنه بالقدوة الحسنة، والأسوة التي تتبع، فأنا لا أستطيع اتخاذ أي شخص قدوة أونموذجا أو أسوة قبل اجراء المقارنة وتحديد الفروق بيني وبينه، وبعدها أتحرى عن خطواته العملية التي أستطيع ممارستها لأصل إلى ما وصل إليه بعد اتباعها والسير عليها، والعيش وفقا لتعاليم معلموا هذه المهارة تحديدا.