الرأي, زوايا, إضاءات

15 فبراير 2022 00:02 صباحا

المقارنة.. سارقة الفرحة

الكاتب

شيماء المرزوقي

لعل من الممارسات السلبية التي يقع فيها الكثير من الناس، في مقار عملهم أو وَهُم على مقاعد الدراسة أو في أي جانب من جوانب الحياة الاجتماعية، هي المقارنة، التي نضع أنفسنا فيها، بقصد أو دون قصد. هذه المقارنة تعتبر ذات سلبيات عميقة على الحالة المزاجية والنفسية للفرد، ولها سلبية جسيمة أكبر عندما تكون منطلقاً للجشع والطمع والحسد، وعدم الرضا بما تحقق وبما تم الحصول عليه. يمكن لكل واحد منا أن ينكر هذا السلوك، المقارنة، إلا أن هناك قطاعاً واسعاً من الناس يدخلون في أتّونه بهدوء ودون شعور، وتحدث ممارسة تكاد تكون يومية، وحالة المقارنة عندما تبدأ فإنها تستمر وتصبح طبيعية واعتيادية.

ما هي تلك المقارنة التي نصفها بالسلبية؟ هي ببساطة متناهية ذلك الشعور الذي يلازمك في كل مرحلة تنجز فيها عملاً أو تحقق تفوقاً وتميزاً، ويقول لك بأنك لم تقدم شيئاً ولم تنجز شيئاً، ويفسد فرحتك. على سبيل المثال: عندما تحصل على ترقية في عملك، من مرتبة إلى واحدة أعلى، تبدأ عندها بمقارنة نفسك مع أصحاب تلك المرتبة الأعلى، عندما تشتري سيارة جديدة أفضل من تلك التي كنت تقودها لسنوات، تبدأ بمقارنة سيارتك الجديدة مع ما هو أفضل منها.

سلوك المقارنة عبارة عن دوامة لا تنتهي أبداً. سلسلة المقارنات لا تتوقف، فيمكن أن تنضم إلى نادٍ رياضي، وتجد نفسك تقارنها بأولئك الذين يتمرنون قبلك منذ وقت طويل، ومشكلة هذا السلوك، أنه يدفعك إلى الاستسلام والانهزام، بسبب شعور الإحباط الذي ينتج عن مقارنات غير عادلة. يوجد مثل غربي، جاء فيه: «comparison is the thief of joy» ومعناه «المقارنة هي سارقة الفرحة»؛ لأنه مهما تقدمت، ومهما حققت من إنجازات، ومهما نجحت وتفوقت، لن تشعر بالسعادة حيالها، وأنت تدخل نفسك في مقارنات مع منجزات ونجاحات الآخرين. والذي يحدث أنه بدل أن تحتفل بتحقيقك النجاح أو وصولك إلى أحد أهدافك، ستشعر بعدم الاكتفاء لأن أحدهم ما يزال يتقدم عليك بمراحل.

إن المقارنة الصحية والصحيحة هي مقارنتك لذاتك القديمة، ما التغيرات الإيجابية والتغيرات السلبية التي حدثت في شخصيتك وحياتك العملية؟ هي بمحاولاتك أن تكون أفضل مما كنت عليه سابقاً، هي في محاولاتك تغيير الطباع

السلبية، والابتعاد عن المقارنة مع الآخرين، ولنتذكر أن كل إنسان في هذه الحياة له قصته وظروفه الخاصة التي لا يعرفها أحد.

Shaima.author@hotmail.com
www.shaimaalmarzooqi.com

"حقوق النشر محفوظة "لصحيفة الخليج .2024 ©