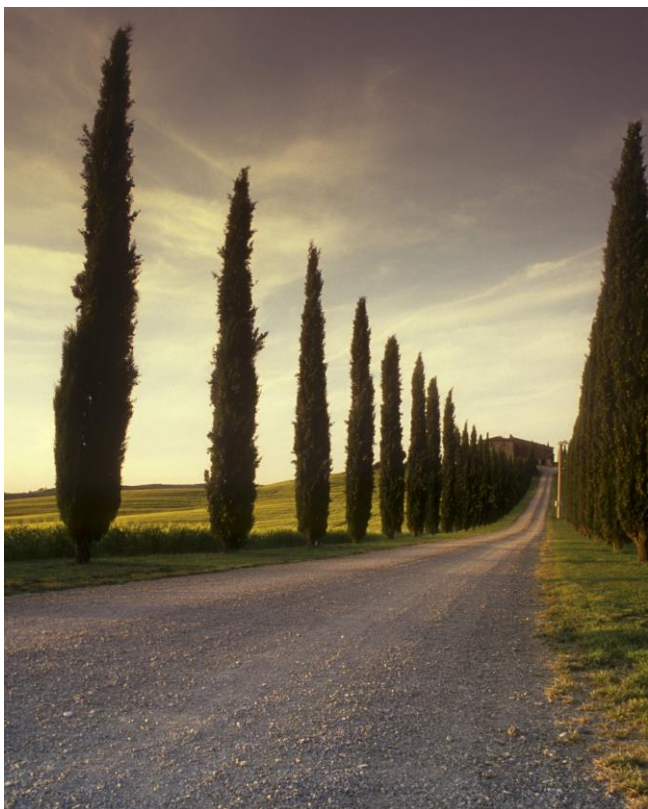




تو از هیچ کس عقب تر نیستی

راهنمای رهایی از ذهن مقایسه گر

اگه یه جاهایی تو زندگیت احساس میکنی از
بقیه عقب افتادی این کتاب برای توست...

توکاپی جایی برای آشتی با خودت

Tokapi.ir

عنوان..... تو از هیچ کس عقب تر نیستی

مؤلف..... آذر رحمانی

سال نشر..... ۱۴۰۵

ارتباط با مؤلف:

آی دی تلگرام @tokapi

ایمیل azarrahmani7373@gmail.com

کلیه حقوق برای مؤلف محفوظ است.

فهرست

پیشگفتار.....	۵
فصل اول: آن روز که زندگی خودت کافی به نظر نرسید	۷
فصل دوم: ذهن تو دنبال ارزش نیست؛ دنبال جایگاه است.....	۱۱
فصل سوم: وقتی زندگی خودت را زندگی نمی‌کنی.....	۱۷
فصل چهارم: پنج دروغی که ذهن مقایسه‌گر به ما می‌گوید.....	۲۱
فصل پنجم: بازگشت به خانه	۲۷

گاهی فکر می‌کنم اگر می‌توانستیم برای یک روز کامل وارد ذهن یکدیگر شویم، دنیا جای بسیار متفاوتی بود.

اگر می‌توانستی ببینی آدمی که به موفقیتش حسرت می‌خوری، شب‌ها با چه ترس‌هایی می‌خوابد...

اگر می‌توانستی ببینی کسی که زندگی‌اش بی‌نقص به نظر می‌رسد، چقدر با خودش درگیر است...

اگر می‌توانستی ببینی پشت لبخندها، عکس‌ها، موفقیت‌ها و دستاوردها چه داستان‌هایی پنهان شده‌اند...

شاید کمتر خودت را قضاوت می‌کردی.

شاید کمتر احساس عقب ماندن می‌کردی.

شاید مهربان‌تر با خودت رفتار می‌کردی.

اما ما چنین امکانی نداریم.

ما فقط ظاهر زندگی آدم‌ها را می‌بینیم.

و ذهن ما عادت دارد جاهای خالی را با خیال‌پردازی پر کند.

برای همین گاهی زندگی دیگران را کامل‌تر، آسان‌تر و خوشبخت‌تر از چیزی که واقعاً هست تصور می‌کنیم.

و بعد با همان تصویر خیالی خودمان را مقایسه می‌کنیم.

سال‌ها فکر می‌کردم مشکل اصلی مقایسه این است که حال آدم را بد می‌کند.

اما کم‌کم فهمیدم آسیب اصلی چیز دیگری است.

مقایسه آرام‌آرام ما را از زندگی خودمان دور می‌کند.

آن قدر مشغول نگاه کردن به مسیر دیگران می‌شویم که صدای مسیر خودمان را نمی‌شنویم.

آن قدر درگیر جایگاه خودمان می‌شویم که ارزش خودمان را فراموش می‌کنیم.
این کتاب درباره ترک اینستاگرام نیست.

درباره نادیده گرفتن موفقیت دیگران هم نیست.

این کتاب دعوتی است برای بازگشت.

بازگشت به خودت...

بازگشت به ارزش‌هایی که با هیچ مقایسه‌ای کم و زیاد نمی‌شوند.
اگر در میان هیاهوی مقایسه‌ها، صدای خودت را گم کرده‌ای، این کتاب دعوتی است تا دوباره آن را پیدا کنی.

دعوتی برای اینکه به جای سنجیدن زندگی‌ات با معیار دیگران، شجاعت ساختن مسیر منحصر به فرد خودت را پیدا کنی.

امیدوارم وقتی آخرین صفحه را می‌بندی، نه فقط نگاهت به دیگران، بلکه نگاهت به خودت نیز تغییر کرده باشد؛ زیرا مهم‌ترین پیام این کتاب ساده است: ارزش تو از مقایسه نمی‌آید و خوشبختی‌ات در زندگی کردن زندگی خودت نهفته است.
پس بیا این سفر را آغاز کنیم؛ سفری به سوی آشتی با خود، اعتماد به مسیر

شخصی‌ات و زندگی‌ای که از درون معنا می‌گیرد، نه از تأیید دیگران.

فصل اول :

آن روز که زندگی خودت کافی به نظر نرسید

همه چیز می تواند در چند دقیقه اتفاق بیفتد.

نه یک شکست بزرگ.

نه یک اتفاق تلخ.

نه یک بحران.

فقط چند دقیقه.

چند تصویر.

چند مقایسه.

و ناگهان احساسست نسبت به زندگی خودت تغییر می کند.

شاید برای تو هم اتفاق افتاده باشد.

یک روز معمولی، روزی که قبل از باز کردن گوشی، مشکلی با زندگی خودت نداشتی.

از خودت متنفر نبودی، از خانه ات بدت نمی آمد، از شغلت ناراضی نبودی، شاید حتی

بابت خیلی چیزها احساس رضایت می کردی.

اما بعد اتفاقی افتاد!

شروع کردی به نگاه کردن...

زندگی دوستی که مهاجرت کرده بود، کسب و کار فردی که رشد کرده بود، خانه کسی که

تازه خریده بود، بدن ورزشکاری که سال ها روی خودش کار کرده بود، رابطه عاشقانه

زوجی که لبخند می زدند و بعد از مدتی احساس عجیبی سراغت آمد.

احساسی که شاید نتوانی دقیق توضیحش بدهی.

انگار چیزی کم بود...

انگار از چیزی جا مانده بودی...

انگار دیگران به جایی رسیده بودند که تو هنوز نرسیده بودی.

عجیب اینجاست که در آن چند دقیقه، هیچ چیز در زندگی تو تغییر نکرده بود.

خانه همان خانه بود.

درآمد همان درآمد بود.

رابطه همان رابطه بود.

توانایی‌ها همان توانایی‌ها بودند.

حتی رؤیاهایت همان رؤیاها بودند.

اما نگاه تو به خودت عوض شده بود.

سال‌ها طول کشید تا متوجه شوم بسیاری از رنج‌های ما از نداشته‌هایمان نمی‌آید.

از مقایسه نداشته‌هایمان می‌آید.

فرض کن دو نفر هر کدام ماهی ده میلیون تومان درآمد دارند.

اولی احساس رضایت می‌کند.

دومی احساس شکست.

چرا؟

چون احساس ما فقط به واقعیت وابسته نیست.

به نقطه مرجعی که از آن به واقعیت نگاه می‌کنیم هم وابسته است.

گاهی زندگی ما تغییر نمی‌کند.
معیار اندازه‌گیری ما تغییر می‌کند.
و همین کافی است تا همه چیز متفاوت به نظر برسد.

یکی از خطرناک‌ترین ویژگی‌های ذهن انسان این است که خیلی زود به داشته‌های خودش عادت می‌کند.

خانه‌ای که زمانی آرزویش را داشتیم، عادی می‌شود.
شغلی که برایش تلاش کرده بودیم، عادی می‌شود.
رابطه‌ای که روزی بابتش شکرگزار بودیم، عادی می‌شود.
اما چیزهای دیگران عادی نیستند.
چون تازه دیده شده‌اند.

درخشان‌اند.
جدیدند.

و همین باعث می‌شود ذهن ما ارزش آن‌ها را بیشتر از داشته‌های خودمان تخمین
بزند.
شاید برای همین است که بعضی آدم‌ها در بهترین دوره زندگی خودشان احساس
کمبود می‌کنند.

نه به این خاطر که زندگی‌شان بد است.
بلکه چون مدام در حال تماشای نسخه‌های انتخاب‌شده زندگی دیگران هستند.

اما این کتاب قرار نیست درباره اینستاگرام باشد.
اینستاگرام فقط یکی از صحنه‌های نمایش است.
داستان اصلی در جای دیگری اتفاق می‌افتد.

در ذهن ما.

در ذهنی که دائماً در حال اندازه‌گیری است.

در ذهنی که گاهی فراموش می‌کند بین “داشتن بیشتر” و “ارزشمندتر بودن” تفاوت وجود دارد.

شاید مسئله این نباشد که دیگران بیشتر دارند.

شاید مسئله این باشد که ما آرام‌آرام ارزش خودمان را به چیزهایی گره زده‌ایم که قابل مقایسه‌اند.

پول، ظاهر، شهرت، موفقیت، دستاورد، تأیید دیگران...

و هرچه ارزش خودمان را بیشتر به این چیزها گره بزنیم، بیشتر در معرض احساس ناکافی بودن قرار می‌گیریم.

این کتاب برای این نوشته نشده که به تو یاد بدهد هرگز مقایسه نکنی.

مقایسه بخشی از طبیعت انسان است.

این کتاب برای چیز دیگری نوشته شده است.

برای اینکه کمک کند بفهمی چرا گاهی زندگی خودت کافی به نظر نمی‌رسد؛ حتی زمانی که چیز زیادی کم ندارد.

و شاید مهم‌تر از آن...

برای اینکه دوباره بتوانی ارزش خودت را در جایی پیدا کنی که با هیچ مقایسه‌ای کم و زیاد نمی‌شود.

در فصل بعد، سفری را آغاز می‌کنیم تا ببینیم ذهن انسان اصلاً چرا این قدر عاشق مقایسه کردن است و چگونه یک توانایی مفید، گاهی به منبع رنج تبدیل می‌شود.

فصل دوم:

ذهن تو دنبال ارزش نیست؛ دنبال جایگاه است

تصور کن وارد یک مهمانی می شوی.

هنوز با کسی صحبت نکرده‌ای.

هنوز هیچ اتفاق خاصی نیفتاده است.

اما احتمالاً ذهن تو بی کار نمی نشیند.

ناخودآگاه شروع می کند به بررسی کردن.

چه کسی اینجاست؟

چه کسی محبوب تر است؟

چه کسی اعتماد به نفس بیشتری دارد؟

چه کسی بیشتر مورد توجه قرار گرفته؟

چه کسی از من موفق تر به نظر می رسد؟

شاید حتی متوجه این فرایند نشوی.

اما ذهن تو در حال انجام کاری است که هزاران سال انجام داده است.

پیدا کردن جایگاه.

بیشتر ما فکر می کنیم مشکل از آنجا شروع می شود که خودمان را با دیگران مقایسه می کنیم.

اما داستان عمیق تر از این حرف ها است.

ذهن انسان از ابتدا برای این ساخته نشده بود که بپرسد:

«من چقدر ارزشمندم؟»

بلکه بیشتر این سؤال را می‌پرسید:

«من کجای گروه قرار دارم؟»

هزاران سال پیش انسان‌ها در گروه‌های کوچک زندگی می‌کردند.

در آن دنیا، جایگاه اهمیت زیادی داشت.

اگر از گروه طرد می‌شدی، ممکن بود زنده نمانی.

اگر هیچ جایگاهی نداشتی، امنیت به خطر می‌افتاد.

اگر حمایت گروه را از دست می‌دادی، زندگی سخت می‌شد.

برای همین مغز انسان به مرور یاد گرفت دائماً محیط را اسکن کند.

دنبال خطر.

دنبال فرصت.

و دنبال جایگاه.

اینجا یک سوء تفاهم بزرگ شکل می‌گیرد.

ذهن ما جایگاه را اندازه می‌گیرد.

اما ما اشتباه می‌کنیم و آن را ارزش تعبیر می‌کنیم.

مثلاً:

یکی درآمد بیشتری دارد.

ذهن می‌گوید:

«جایگاه اقتصادی او بالاتر است.»

اما ما ترجمه می‌کنیم:

«پس او از من ارزشمندتر است.»

یکی زیبا تر به نظر می‌رسد.

ذهن می‌گوید:

«او توجه بیشتری دریافت می‌کند.»

اما ما ترجمه می‌کنیم:

«پس من به اندازه کافی خوب نیستم.»

یکی دنبال‌کننده‌های بیشتری دارد.

ذهن می‌گوید:

«او دیده می‌شود.»

اما ما ترجمه می‌کنیم:

«پس من اهمیت کمتری دارم.»

و اینجاست که رنج شروع می‌شود.

نه از خود مقایسه.

بلکه از ترجمه اشتباه آن.

فرض کن وارد کتابخانه‌ای شوی.

قد بلندترین قفسه را اندازه بگیری.

بعد به خودت نگاه کنی و نتیجه بگیری:

«من انسان بی‌ارزشی هستم.»

خنده‌دار است، نه؟

چون ارتفاع قفسه هیچ ربطی به ارزش تو ندارد.

اما ما هر روز همین اشتباه را در شکل‌های پیچیده‌تر انجام می‌دهیم.

درآمد را با ارزش اشتباه می‌گیریم.
شهرت را با ارزش اشتباه می‌گیریم.
ظاهر را با ارزش اشتباه می‌گیریم.
دست‌آورد را با ارزش اشتباه می‌گیریم.

ذهن مقایسه‌گر یک خطای عجیب دیگر هم دارد.
او فقط به تفاوت‌ها نگاه می‌کند.
نه به شباهت‌ها.

اگر وارد اتاقی شوی که صد نفر در آن حضور دارند و نود و نه ویژگی مشترک با آن‌ها داشته باشی، ذهن تو معمولاً روی همان یک تفاوت زوم می‌کند.
شاید همه انسان باشند.
همه نیاز به عشق داشته باشند.
همه ترس‌هایی داشته باشند.
همه شکست‌هایی خورده باشند.
اما ذهن می‌گوید:
«بین او چه چیزی دارد که تو نداری.»

برای همین است که گاهی یک موفقیت کوچک از سوی دیگران می‌تواند تمام موفقیت‌های خودمان را از دیدمان پنهان کند.
نه چون موفقیت‌های ما از بین رفته‌اند.
بلکه چون نور توجه ذهن روی جای دیگری افتاده است.

شاید برای‌ت جالب باشد که ذهن مقایسه‌گر حتی وقتی به چیزی می‌رسی هم آرام نمی‌شود.

خیلی از ما فکر می‌کنیم:

«اگر به فلان درآمد برسم، دیگر مقایسه نمی‌کنم.»

«اگر فلان مدرک را بگیرم، دیگر آرام می‌شوم.»

«اگر فلان خانه را بخرم، دیگر کافی خواهم بود.»

اما معمولاً این اتفاق نمی‌افتد.

چرا؟

چون ذهن دنبال رسیدن نیست.

دنبال رتبه‌بندی است.

و در هر سطحی که باشی، کسی را پیدا می‌کند که بالاتر از تو باشد.

به همین دلیل است که بعضی آدم‌های بسیار موفق همچنان احساس ناکافی بودن می‌کنند.

آن‌ها مشکل کمبود موفقیت ندارند.

مشکل این است که ذهنشان هنوز در حال رتبه‌بندی است.

شاید یکی از آزادکننده‌ترین حقیقت‌های زندگی این باشد:

ذهن تو قرار نیست به تو بگوید چقدر ارزشمندی.

او برای این کار طراحی نشده است.

او فقط جایگاه‌ها را اندازه می‌گیرد.

این وظیفه توست که یادت بماند ارزش یک انسان را نمی‌توان با هیچ جدول رتبه‌بندی اندازه گرفت.

نه با پول.

نه با ظاهر.

نه با شهرت.

نه با تعداد دنبال‌کننده‌ها.

نه با هیچ چیز دیگری.

شاید سال‌ها تلاش کرده‌ای از مقایسه فرار کنی.

اما شاید راه‌حل فرار کردن از مقایسه نباشد.

شاید راه‌حل این باشد که هر بار از خودت بپرسی:

«آیا دارم جایگاه را اندازه می‌گیرم یا ارزش را؟»

زیرا این دو، یکی نیستند.

و بسیاری از رنج‌های ما از جایی شروع می‌شوند که آن‌ها را با هم اشتباه می‌گیریم.

فصل سوم:

وقتی زندگی خودت را زندگی نمی‌کنی

یکی از عجیب‌ترین اتفاقات زندگی مدرن این است که خیلی از آدم‌ها سال‌ها برای رسیدن به چیزهایی تلاش می‌کنند که هرگز واقعاً نخواسته‌اند.

خانه‌ای که نمی‌خواستند.

شغلی که عاشقش نیستند.

سبک زندگی‌ای که مناسبشان نیست.

و حتی گاهی رابطه‌ای که انتخاب قلبشان نبوده است.

اما چرا؟

فرض کن از کودکی در یک اتاق زندگی کرده‌ای.

در آن اتاق یک قطب‌نما داری.

هر وقت بخواهی تصمیمی بگیری، قطب‌نما را نگاه می‌کنی.

قطب‌نما به تو می‌گوید:

چه چیزی برایت مهم است.

چه چیزی تو را خوشحال می‌کند.

چه چیزی با شخصیت سازگار است.

حالا تصور کن یک روز صدها نفر وارد اتاق شوند.

هر کدام قطب‌نمای خودشان را دستت بدهند.

یکی بگوید:

موفقیت یعنی پول.

دیگری بگوید:

موفقیت یعنی شهرت.

دیگری بگوید:

موفقیت یعنی ازدواج.

دیگری بگوید:

موفقیت یعنی مهاجرت.

دیگری بگوید:

موفقیت یعنی دیده شدن.

بعد از مدتی چه اتفاقی می افتد؟

صدای قطب‌نمای خودت را گم می‌کنی.

به نظرم بزرگ‌ترین آسیب اینستاگرام این نیست که ما را ناراضی می‌کند.

بزرگ‌ترین آسیبش این است که ما را از خودمان دور می‌کند.

کم‌کم دیگر نمی‌فهمیم:

«من واقعاً چه می‌خواهم؟»

برای لحظه‌ای فکر کن.

چند هدف در زندگی‌ات وجود دارد که واقعاً متعلق به خودت هستند؟

نه هدفی که خانواده خواسته‌اند.

نه هدفی که جامعه تشویق کرده.

نه هدفی که هر روز در شبکه‌های اجتماعی دیده‌ای.

بلکه چیزی که اگر هیچ‌کس روی زمین نبود، باز هم دلت می‌خواست دنبالش بروی.

این سؤال اصلاً آنطور که بنظر می‌رسد، ساده نیست...

سال‌ها پیش اگر کسی در روستایی زندگی می‌کرد، خودش را با چند ده نفر مقایسه می‌کرد.

اما امروز هر روز هزاران مدل زندگی مختلف می‌بیند.
نتیجه چیست؟

انباشت آرزو.

انباشت آرزو یعنی چه؟

یعنی تو فقط آرزوهای خودت را حمل نمی‌کنی.

تو بخشی از آرزوهای صدها نفر دیگر را هم روی دوش می‌کشی.

یکی دوست دارد بدن ورزشکاری داشته باشد.

یکی دوست دارد کارآفرین شود.

یکی دوست دارد جهانگرد باشد.

یکی دوست دارد اینفلوئنسر باشد.

یکی دوست دارد مهاجرت کند.

یکی دوست دارد میلیونر شود.

یکی دوست دارد نویسنده شود.

و ذهن تو ناخودآگاه می‌گوید:

«همه این‌ها را من هم باید داشته باشم.»

اما مشکل اینجاست:

بعضی از این آرزوها اصلاً مال تو نیستند.

مثل اینکه وارد فروشگاه‌های شوی و هر چیزی را که می‌بینی داخل سبد خریدت
بیندازی.

نه چون نیاز داری، فقط چون دیده‌ای.

یکی از نشانه‌های ذهن مقایسه‌گر این نیست که حسادت می‌کند.
نشانه عمیق‌ترش این است که نمی‌داند چه چیزی واقعاً برای او مهم است.

من بارها از افراد پرسیده‌ام:

«اگر هیچ‌کس قرار نبود بفهمد چه کار کرده‌ای، باز هم این هدف را انتخاب می‌کردی؟»
و سکوت کرده‌اند.

چون ناگهان متوجه شده‌اند بخشی از اهدافشان برای زندگی کردن نبوده.
برای دیده شدن بوده.

شاید یکی از مهم‌ترین سؤال‌های این کتاب همین باشد:

اگر هیچ‌کس قرار نبود زندگی تو را ببیند، چه جور زندگی‌ای انتخاب می‌کردی؟

ذهن مقایسه‌گر فقط ارزش ما را نمی‌دزد، فقط آرامش ما را نمی‌گیرد، گاهی حتی
رؤیاهای ما را هم عوض می‌کند...

و این شاید بزرگ‌ترین هزینه‌ای باشد که می‌پردازیم.

شاید مسئله اصلی این نباشد که دیگران از ما جلوتر هستند.

شاید مسئله این باشد که آن‌قدر به مسیر دیگران نگاه کرده‌ایم که فراموش کرده‌ایم
اصلاً مقصد خودمان کجا بوده است.

فصل چهارم:

پنج دروغی که ذهن مقایسه گر به ما می گوید

بعضی دشمن ها از روبه رو حمله نمی کنند.

لباس دوست می پوشند.

کنارمان می نشینند.

با صدای خودمان حرف می زنند.

و آن قدر حضورشان طبیعی به نظر می رسد که سال ها متوجه وجودشان نمی شویم.

ذهن مقایسه گر هم همین طور است.

او معمولاً با جمله هایی مثل:

«تو بی ارزشی.»

یا

«تو شکست خورده ای.»

سراغ ما نمی آید.

اگر این گونه بود، خیلی راحت تر می توانستیم او را تشخیص دهیم.

او زیرک تر از این حرف ها است.

او در قالب چند دروغ قدیمی وارد ذهن ما می شود.

دروغ هایی که آن قدر تکرار شده اند که گاهی شبیه حقیقت به نظر می رسند.

دروغ اول:

اگر به اندازه دیگران نداشته باشی، کافی نیستی

شاید این معروف ترین دروغ ذهن مقایسه گر باشد.

اینکه ارزش تو وابسته به چیزهایی است که داری.

درآمد.

خانه.

ظاهر.

مدرک.

موفقیت.

شهرت.

و هرچه بیشتر داشته باشی، ارزشمندتر خواهی بود.

اما اگر این حقیقت داشت، باید همه آدم‌های موفق جهان احساس رضایت کامل می‌کردند.

در حالی که نمی‌کنند.

چون مسئله اصلی هیچ‌وقت «داشتن» نبوده است.

مسئله اصلی رابطه ما با خودمان است.

ذهن مقایسه‌گر همیشه وعده می‌دهد:

«فقط یک قدم دیگر...»

اما وقتی به آن قدم می‌رسی، خط پایان را جابه‌جا می‌کند.

دروغ دوم:

دیگران از تو جلوترند

جلوتر در چه چیزی؟

این سوالی است که ذهن مقایسه‌گر معمولاً دوست ندارد بپرسد.

چون پاسخ آن، تمام بازی را به هم می‌ریزد.

فرض کن دو نفر در جاده‌ای حرکت می‌کنند.

یکی به سمت دریا.

دیگری به سمت کوه.

آیا می توان گفت کدام جلوتر است؟

فقط وقتی می توانی بگویی کسی جلوتر است که مقصد هر دو یکی باشد.

اما بیشتر ما بدون اینکه متوجه شویم، زندگی های کاملاً متفاوت را با هم مقایسه می کنیم.

کسی که عاشق سفر است.

کسی که عاشق خانواده است.

کسی که عاشق آرامش است.

کسی که عاشق ساختن کسب و کار است.

و بعد از خودمان می پرسیم:

«چرا من مثل او نیستم؟»

شاید چون قرار نبوده باشی.

دروغ سوم:

اگر خودت را با دیگران مقایسه نکنی، پیشرفت نمی کنی

این یکی خطرناک ترین دروغ است.

چون ظاهری منطقی دارد.

بسیاری از آدم ها سال ها تحت فشار زندگی می کنند چون فکر می کنند این فشار باعث رشدشان شده است.

اما رشد واقعی از الهام می آید، نه از تحقیر.

از کنجکاوی می آید، نه از شرمساری.

از عشق به بهتر شدن می آید، نه از نفرت نسبت به آنچه هستی.

برای رشد کردن لازم نیست از خودت ناراضی باشی.
بذر برای تبدیل شدن به درخت، از دانه بودن خودش متنفر نیست.

دروغ چهارم:

یک روز بالاخره به نقطه‌ای می‌رسم که دیگر مقایسه نمی‌کنم

بیشتر ما سال‌ها با این امید زندگی می‌کنیم.

وقتی فلان درآمد را داشته باشم...

وقتی فلان خانه را بخرم...

وقتی فلان مدرک را بگیرم...

وقتی فلان موفقیت را به دست بیاورم...

اما ذهن مقایسه‌گر از کمبود تغذیه نمی‌کند.

از مقایسه تغذیه می‌کند.

اگر امروز خودت را با ده نفر مقایسه می‌کنی، فردا با صد نفر مقایسه خواهی کرد.

اگر امروز در شهر خودت رتبه اول باشی، فردا خودت را با یک شهر بزرگ‌تر مقایسه خواهی کرد.

مسئله مقصد نیست.

مسئله نوع نگاه است.

دروغ پنجم:

ارزش تو چیزی است که باید ثابتش کنی

شاید عمیق‌ترین دروغ همین باشد.

خیلی از ما زندگی را تبدیل به دادگاهی کرده‌ایم که باید دائماً در آن از ارزش خودمان دفاع کنیم.

باید ثابت کنیم موفقیم.

باید ثابت کنیم دوست‌داشتنی هستیم.

باید ثابت کنیم باهوشیم.

باید ثابت کنیم آدم مهمی هستیم.

اما آیا یک نوزاد برای ارزشمند بودن نیاز به اثبات چیزی دارد؟

آیا یک انسان قبل از اولین موفقیتش بی‌ارزش است؟

آیا کرامت یک انسان با تعداد دستاوردهایش کم و زیاد می‌شود؟

بخش بزرگی از رنج ما از جایی شروع می‌شود که ارزش انسانی را به عملکرد انسانی
گره می‌زنیم.

در حالی که این دو یکی نیستند.

شاید ذهن مقایسه‌گر هرگز کاملاً از زندگی ما نرود.

شاید گاهی باز هم سر و کله‌اش پیدا شود.

شاید باز هم روزهایی باشد که خودت را با دیگران مقایسه کنی.

اما از اینجا به بعد یک تفاوت مهم وجود خواهد داشت.

تو دیگر هر حرفی را که می‌زند باور نمی‌کنی.

تو می‌دانی که بسیاری از رنج‌هایت از واقعیت نیامده‌اند.

از داستان‌هایی آمده‌اند که ذهن درباره واقعیت ساخته است.

و شاید آزادی از همین‌جا شروع شود.

نه از زمانی که دیگر مقایسه نمی‌کنی.

بلکه از زمانی که هر بار مقایسه می‌کنی، یادت می‌آید:

من یک عدد روی جدول رتبه‌بندی زندگی نیستم.

من یک انسانم.

با مسیر خودم.

با داستان خودم.

با ارزش‌هایی که قبل از هر موفقیت و هر شکستی وجود داشته‌اند.

و شاید برای اولین بار بتوانی به جای پرسیدن:

«من نسبت به دیگران کجا ایستاده‌ام؟»

از خودت بپرسی:

«آیا دارم زندگی خودم را زندگی می‌کنم؟»

شاید این مهم‌ترین سوالی باشد که یک انسان می‌تواند از خودش بپرسد.

فصل پنجم:

بازگشت به خانه

گاهی فکر می‌کنم بیشتر آدم‌ها دنبال پیدا کردن خودشان نیستند.
دنبال برگشتن به خودشان هستند.
این دو شبیه هم به نظر می‌رسند.
اما یکی نیستند.

وقتی چیزی را پیدا می‌کنی، یعنی مثل کلیدی است که تازه زیر مبل پیدایش کرده‌ای.
اما وقتی به جایی برمی‌گردی، شبیه باز کردن درِ خانه‌ای است که سال‌ها در آن زندگی کرده‌ای.
فقط مدتی از آن دور بوده‌ای.

سال‌ها تصور می‌کردم رشد فردی یعنی تبدیل شدن به کسی بهتر.
نسخه‌ای قوی‌تر.
موفق‌تر.
کامل‌تر.

اما هرچه بیشتر آدم‌ها را دیدم، بیشتر متوجه شدم بخش بزرگی از رنج انسان‌ها از این نیست که چیزی کم دارند.
بیشتر شبیه کسی هستند که چندین کت روی هم پوشیده و دیگر راحت نفس نمی‌کشند.

باورهایی که مال آن‌ها نیست.
معیارهایی که خودشان انتخاب نکرده‌اند.

تعریف‌هایی از موفقیت که از دیگران قرض گرفته‌اند.
و زیر این لایه‌ها، کم‌کم خودشان را گم کرده‌اند.

شاید برای همین باشد که بعضی موفقیت‌ها آرامش نمی‌آورند.
مثل رسیدن به قله‌ای که از بالا رفتنش عکس گرفته‌ای، اما هیچ علاقه‌ای به ماندن
روی آن نداری.

تصور کن سال‌ها در جاده‌ای رانندگی کرده‌ای.
تمام انرژی‌ات را صرف جلو رفتن کرده‌ای.
سختی کشیده‌ای.
تلاش کرده‌ای.
از موانع عبور کرده‌ای.
اما ناگهان تابلوی ورودی شهری را می‌بینی و می‌فهمی هیچ‌وقت قصد آمدن به اینجا
را نداشته‌ای.
آیا سرعت بیشتر کمکت می‌کند؟
نه.

اول باید بررسی:

«اصلاً دارم به کجا می‌روم؟»

یکی از عجیب‌ترین سوال‌هایی که می‌توانی از خودت پرسیدن این است:
اگر هیچ‌کس قرار نبود زندگی من را ببیند، چه جور زندگی‌ای انتخاب می‌کردم؟

نه در اینستاگرام.

نه در مهمانی‌ها.

نه در جمع فامیل.

نه برای اثبات چیزی.

فقط برای خودت.

خیلی از پاسخ‌هایی که دریافت می‌کنی ممکن است تو را غافلگیر کنند.

شاید بفهمی ساعت‌های زیادی را صرف بالا رفتن از نردبانی کرده‌ای که به دیوار اشتباهی تکیه داده شده بود.

شاید بفهمی بعضی رؤیاها را از دیگران به ارث برده‌ای.

شاید بفهمی بعضی مسیرها را فقط برای تأیید شدن انتخاب کرده‌ای.

و شاید برای اولین بار صدای آرامی را بشنوی که سال‌ها زیر سر و صدای مقایسه پنهان شده بود.

صدای خودت.

اما بازگشت به خود فقط با سؤال پرسیدن اتفاق نمی‌افتد.

به یک مهارت نیاز دارد.

مهارتی که کمتر درباره آن صحبت می‌شود.

مهارت تشویق شدن توسط خودت

بیشتر ما یاد گرفته‌ایم از بیرون تغذیه شویم.

تشویق بیرونی.

تأیید بیرونی.

تحسین بیرونی.

لایک.

کامنت.

توجه.

مقایسه.

مشکل این نیست که این چیزها بد هستند.

مشکل این است که اگر تنها منبع تغذیه ما باشند، همیشه گرسنه خواهیم ماند.

مثل گوشی‌ای که فقط با پاوربانک دیگران شارژ می‌شود.

تا وقتی وصل است، کار می‌کند.

اما اگر جدا شود چه؟

بسیاری از آدم‌ها در زندگی دقیقاً همین‌گونه زندگی می‌کنند.

تا وقتی تأیید وجود دارد، حالشان خوب است.

اما به محض اینکه توجه کم می‌شود، دوباره احساس کمبود می‌کنند.

یکی از نشانه‌های بلوغ روانی این نیست که دیگران تو را تحسین کنند.

این است که بتوانی خودت را ببینی.

دستاوردهای کوچک خودت را.

مثلاً روزی که با وجود خستگی، به قولی که به خودت داده بودی عمل کردی.

رشته‌های آرام خودت را.

وفاداری خودت به مسیرت را.
برای این لحظه‌ها معمولاً کسی دست نمی‌زند.
اما زندگی دقیقاً از همین لحظه‌های بی‌سروصدا ساخته می‌شود.

ذهن مقایسه‌گر عاشق نتیجه‌هاست.

اما زندگی واقعی بیشتر از نتیجه‌ها از روزهای معمولی ساخته شده است.
از همان صبح‌هایی که کسی تشویقت نمی‌کند، از همان قدم‌هایی که کسی نمی‌بیند، از همان انتخاب‌هایی که هیچ جایزه‌ای ندارند.

شاید ارزشمندترین سوال زندگی این نباشد که:

«چقدر جلو رفته‌ام؟»

بلکه این باشد:

«آیا به چیزی که برایم مهم است وفادار مانده‌ام؟»

چون وفاداری به مسیر، چیزی است که مقایسه نمی‌تواند آن را از تو بگیرد.

ممکن است کسی پول بیشتری داشته باشد.

ممکن است کسی مشهورتر باشد.

ممکن است کسی موفق‌تر به نظر برسد.

اما هیچ‌کس نمی‌تواند به جای تو صبح‌ها با انتخاب‌های تو بیدار شود و زندگی

همان‌گونه با ارزش‌های تو را زندگی کند.

و شاید این همان معنای واقعی آزادی باشد.

نه آزادی از مقایسه.

بلکه آزادی از این نیاز که ارزش خودت را از مقایسه به دست بیاوری.

وقتی به انتهای این کتاب رسیدی، امیدوارم دیگر سؤال اصلی ات این نباشد:
«چطور از دیگران عقب نمانم؟»

امیدوارم سؤال جدیدی جای آن را گرفته باشد:
«چطور می‌توانم زندگی خودم را زندگی کنم؟»

زیرا حقیقتی وجود دارد که ذهن مقایسه‌گر دوست ندارد آن را بشنوی:
تو برای برنده شدن در مسابقه زندگی دیگران به دنیا نیامده‌ای.
تو برای زندگی کردن زندگی خودت به دنیا آمده‌ای.

و شاید از همین امروز بتوانی کمی آرام‌تر راه بروی.
کمی کمتر به چپ و راست نگاه کنی.
کمی بیشتر صدای درونت را بشنوی.
و به جای تلاش برای تبدیل شدن به شخصی دیگر،
شجاعت این را پیدا کنی که خودت باشی.
زیرا تمام این سفر، از اولین صفحه تا آخرین صفحه، در نهایت به یک نقطه ختم
می‌شود:

خانه.

و خانه جایی نیست که باید به آن برسی.
خانه، شبیه اتاقی است که چراغش همیشه روشن بوده؛ فقط مدتی راهش را گم کرده
بودی.