

สารบัญ

บทนำ จดหมายจากฉันถึงคุณ 9

1 เมื่อการอยู่กับคนอื่น ไม่ใช่เรื่องง่าย

บทที่ 1 เมื่อเอาตัวเองไปเปรียบเทียบกับ
คนอื่นแล้วรู้สึกด้อยกว่า 15

บทที่ 2 เมื่อคนที่คิดว่าเป็นเพื่อนไม่ใช่เพื่อน 31

บทที่ 3 เมื่อไม่ยอมประหม่าเวลาเข้าสังคม 42

บทที่ 4 เมื่อรู้สึกไม่เป็นที่ต้อนรับ
และอยากเข้ากับคนอื่น 53

บทที่ 5 เมื่อปากตอบตกลงทั้งที่ใจอยากปฏิเสธ 62

บทที่ 6 เมื่อต้องรับมือกับพวกร้ายเจิบ 78

บทที่ 7 เมื่อพ่อแม่ทำผิดพลาด
(แต่คุณอยากมีพวกเขาอยู่ในชีวิต) 88

บทที่ 8	เมื่อคุณทำผิดพลาดในฐานะพ่อแม่	99
บทที่ 9	เมื่อคนที่คุณรักไม่รักคุณตอบ	110
บทที่ 10	เมื่อเขารักคุณแต่คุณไม่เปิดใจ	117
บทที่ 11	เมื่ออยากเตียงให้ชนะ	129
บทที่ 12	เมื่อลำบากใจที่จะขอความช่วยเหลือ	141

2 เมื่อการอยู่กับตัวเอง ไม่ใช่เรื่องง่าย

บทที่ 13	เมื่อเสียงในหัวเป็นนักวิจารณ์ ที่เลวร้ายที่สุด	153
บทที่ 14	เมื่อสงสัยในตัวเอง และอยากมั่นใจมากขึ้น	165
บทที่ 15	เมื่อรู้สึกที่ทุกสิ่งทุกอย่างเข้ามา	176
บทที่ 16	เมื่อเกลียดตัวเอง	187
บทที่ 17	เมื่อกลัวว่าจะตัดสินใจพลาด	199
บทที่ 18	เมื่อพลังใจหดหาย	207
บทที่ 19	เมื่อต้องทำงานภายใต้แรงกดดัน	219

3 เมื่อการอยู่กับความรู้สึก ของตัวเองไม่ใช่เรื่องง่าย

บทที่ 20	เมื่อคิดมากกับทุกเรื่อง	235
บทที่ 21	เมื่อรู้สึกท้อ	245
บทที่ 22	เมื่อจมดิ่งในความโศกเศร้า	254
บทที่ 23	เมื่อรู้สึกว่าทุกสิ่งดูไร้ความหมาย	265
บทที่ 24	เมื่อรู้สึกว่าตัวเองไม่เก่งจริง	275
บทที่ 25	เมื่อทำสิ่งที่รู้สึกเสียใจภายหลัง	284
บทที่ 26	เมื่อความโกรธปะทุขึ้นมาบ่อยเกินไป	298

ภาคผนวก	313
หมายเหตุ	333
ประวัติผู้เขียน	343

บทนำ

จดหมายจากฉันถึงคุณ

หากยังมีเยื่อใยให้ตัวเอง จงจ่วนกับเป้าหมายชีวิต ทั้งความหวัง
เลื่อนลอย กระตือรือร้นกับการกอบกู้ตัวเอง และจงทำมัน
ในตอนที่ยังทำได้

— จักรพรรดิมาร์คัส ออเรลิอุส
จากหนังสือเรื่อง *Meditations*, 3.14

คุณอาจเห็นตัวอักษรมากมายอยู่ตรงหน้า แต่จริงๆ แล้วฉันไม่ใช่คน
ช่างพูด แม้แต่ตอนที่ยังเด็กฉันก็ชอบสังเกตและซึมซับข้อมูลรอบตัว
มากกว่าจะไปขอให้ใครช่วย เวลาเกิดปัญหา ฉันจะทำแบบเดียวกับที่
บรรดาเด็กเจียบบๆ ทั้งหลายชอบทำกัน นั่นคือหันหน้าเข้าหาหนังสือ
พอมาลองคิดดู ฉันว่าพฤติกรรมนี้ของตัวเองคือการค้นหารูปแบบหนึ่ง
ตัวฉันในตอนนั้นค้นหาคำตอบที่ไม่ได้รับจากมนุษย์คนอื่นเอากับหน้า
หนังสือ ฉันก้มหน้าก้มตาอ่านหนังสือเล่มแล้วเล่มเล่า บางครั้งก็เจอสิ่งที่
ต้องการ บางครั้งก็ไม่

เรื่องนี้ประกอบกับอาชีพนักจิตวิทยาคลินิกอาจทำให้คุณคิดว่า
ฉันอยากโปรโมตเทคนิคสะท้อนตัวตนแบบเน้นโฟกัสไปที่ภายในของ
ตัวเอง แต่ไม่ใช่อย่างนั้นเลยสักนิด เพราะโลกภายในจิตใจเราไม่ต่างอะไร
กับขวานว่ การอยู่ในนั้นมีประโยชน์ในแบบของมัน แต่ต้องระวังไม่อยู่
นานจนเกินไป เวลาชีวิตเจออุปสรรค สิ่งที่คุณอยากแนะนำมากกว่าคือ

พยายามสร้างสัมพันธ์กับคนอื่นในโลกแห่งความเป็นจริงให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ เพราะส่วนใหญ่แล้วคำตอบสำหรับจิตใจที่ขึ้นๆ ลงๆ ตามสภาพความเป็นไปของชีวิตเราจะอยู่ที่นั่น อย่างไรก็ตาม ฉันไม่ใช่คนช่างฝันระดับที่จะเชื่อว่าทุกคนมีคนที่ทั้งเชื่อใจได้และพร้อมจะเป็นที่พึ่งพิงให้นยามคับขัน ด้วยเหตุนี้ เมื่อไหร่ก็ตามที่คุณต้องรับมือกับสิ่งต่างๆ เพียงลำพังและรู้สึกว่าจะไม่อาจเป็นที่ปรึกษาที่ดีให้กับตัวเอง นี่คือนหนังสือสำหรับคุณ

สิ่งที่ทำให้ฉันรู้สึกว่าจะต้องเขียนหนังสือเล่มนี้คือตอนที่ไดยินว่ามีหลายคนพกหนังสือเล่มก่อนของฉันเรื่อง *Why Has Nobody Told Me This Before?* ติดตัวเพื่อเปิดอ่านเวลาเจออุปสรรคในชีวิต แม้ี่จะเป็นเรื่องที่ถูกลำเลียดให้ฟังในฐานะคำชม แต่ฉันก็อดคิดไม่ได้ว่าไดยินว่าฉันไม่ใช่หนังสือที่เขียนขึ้นเพื่อการนั้นและไม่น่าจะทำหน้าที่ได้ดีสักเท่าไร สิ่งที่มีให้ในหนังสือเล่มนั้นคือคอนเซปต์และทักษะสำหรับการทะนุบำรุงสุขภาพจิตในวันข้างหน้า โดยเน้นให้หันกลับไปพิจารณาช่วงเวลาที่ยากลำบากหลังจากที่มันจบไปแล้ว แต่ไม่มีหน้าไหนในนั้นเลยที่พูดถึงคนที่กำลังอยู่ในภาวะเปราะบางและคุกรุ่นไปด้วยอารมณ์มากที่สุด

ในช่วงก่อนเอริเคนจะมาเยือน ค่อนข้างตะปุดคือเครื่องมืออันเหมาะสมซึ่งต้องมีไว้เพื่อรับมือกับสิ่งที่กำลังจะเกิดขึ้น แต่ทันทีที่พายุมมาถึง สิ่งสุดท้ายที่เราอยากไดยินยอมเป็นการโดนบอกว่าควรเตรียมตัวให้พร้อมกว่านี้ ในช่วงขณะแบบนั้น สิ่งที่เราทุกคนต้องการคือใครสักคนที่จ้องตาเราตรงๆ และบอกสิ่งที่เราจำเป็นต้องรู้ เราต้องการถ้อยคำที่บอกว่าฉันอยู่ตรงนี้ ฉันรู้ว่าจะผ่านมันไปได้ยังไง มาก้าวไปข้างหน้ากันดีกว่า อาจพูดได้ว่าหนังสือเล่มก่อนของฉันเปรียบเหมือนค้อนกับตะปู ส่วนเล่มนี้เปรียบเหมือนมือที่ยื่นหาคุณท่ามกลางความอลหม่านของพายุมพร้อมบอกว่า มาทางนี้สิ มาจัดการกับมันไปด้วยกัน

ในช่วงเวลาแห่งความเจ็บปวดและสับสน เรามักไม่ใช่ผู้ให้คำปรึกษาที่ดีสำหรับตัวเองสักเท่าไร ไม่ใช่เพราะตัวเรามีข้อบกพร่อง แต่เพราะการจะทำแบบนั้นได้ต้องอาศัยประสบการณ์ชีวิต และประสบการณ์ชีวิตก็เป็นสิ่งที่ต้องอาศัยการเจอด้วยตัวเองเสียก่อน นี่จึงเป็นหนังสือสำหรับเราทุกคน สำหรับลูกของเราในวันที่จะโยนบินออกจากรัง สำหรับเพื่อนที่อยู่ไกล สำหรับครอบครัวเวลาที่ไม่รู้ว่าควรพูดอะไร และสำหรับตัวเราเวลาที่อยากหาทางออก

จากประสบการณ์ส่วนตัวในฐานะนักอ่านและบุคลากรทางการแพทย์ ฉันรู้ดีว่าเวลาประสบปัญหา คำพูดสามารถส่องแสงให้เห็นเส้นทางใหม่ที่ไม่เคยสังเกตเห็นมาก่อนเลยได้ ระหว่างที่กำลังเขียนจดหมายถึงคุณซึ่งจะปรากฏอยู่ในตอนต้นของแต่ละบท ฉันอดคิดขึ้นมาเป็นพักๆ ไม่ได้ว่าอยากอ่านใจคุณออก จะได้ว่าคุณกำลังพบเจออะไรอยู่ และต้องการคำพูดแบบไหน แน่ใจว่ามันเป็นสิ่งที่เป็นไปได้ ฉันไม่อาจคาดเดาได้ว่าอุปสรรคของคุณคืออะไร สิ่งที่ฉันมีในมือมีแค่ข้อมูลล้ำค่าที่ได้มาจากประสบการณ์บนเส้นทางชีวิตของตัวเอง และโอกาสที่จะวางมันไว้ให้บนเส้นทางของคุณ หนังสือเล่มนี้จึงเปรียบได้กับประกาศิต มันอาจดึงคุณขึ้นมาจากน้ำไม่ได้ แต่สามารถส่องแสงบอกให้คุณรู้ว่าทางขึ้นอยู่ตรงไหนในเวลาที่กำลังมึนงงจนหลงทิศ คุณสามารถใช้หนังสือเล่มนี้ยังได้ก็ได้ตามใจชอบ แต่อย่าลืมว่าการพาตัวเองไปยังบริเวณที่คลีนลมสงบเป็นงานของคุณเพียงคนเดียวเท่านั้น

ในบททดสอบที่รออยู่ข้างหน้า ฉันตั้งความหวังไว้กับคุณอย่างเต็มเปี่ยมเพราะมันใจในสองเรื่อง เรื่องแรกคือคุณมีศักยภาพสูงกว่าที่ตัวคุณในตอนนี้อคิดไว้มาก และเรื่องที่สองคือไม่ว่าจะเริ่มต้นจากจุดไหน การจะก้าวไปสู่สิ่งที่ดีขึ้นก็ต้องอาศัยความพยายามและความมุ่งมั่นที่จะเรียนรู้เสมอ เราทุกคนล้วนไม่รู้ในสิ่งที่ตัวเองไม่รู้ ดังนั้นขอให้เชื่อเวลาที่

ฉันบอกว่าทุกสิ่งดีขึ้นกว่านี้ได้อีกเยอะ แต่คุณจะไม่รู้จนกว่าจะไปยืนอยู่ตรงจุดนั้นเรียบร้อยแล้ว

ด้วยความปรารถนาดี
จูเลีย

1

เมื่อการ
อยู่กับคนอื่น
ไม่ใช่เรื่องง่าย

SAMPLE

บทที่ 1

เมื่อเอาตัวเองไปเปรียบเทียบกับ คนอื่นแล้วรู้สึกด้อยกว่า

การเหนือกว่าคนอื่นไม่ใช่ความสูงส่ง ความสูงส่งที่แท้จริงคือ
การเหนือกว่าตัวเองคนก่อน

— เออร์เนสต์ เฮมิงเวย์

จดหมายจากฉันถึงคุณ

ถ้าคุณเคยเอาตัวเองไปเปรียบเทียบกับคนอื่นแล้วรู้สึกด้อยกว่า สิ่ง
ตามมาอาจเป็นอย่างใดอย่างหนึ่งดังต่อไปนี้ คือถ้าไม่รู้สึกรู้สีก่ดแรง
บันดาลใจ มีพลัง และเปี่ยมไปด้วยแรงผลักดันที่จะเรียนรู้จากสิ่งที่ได้เห็น
แล้วว่าเป็นไปได้ ก็จะจิตตกแบบกูไม่กลับไปเลย หากคุณเป็นอย่างหลัง
นั่นแสดงว่าปัญหาไม่ได้อยู่ที่คุณหรือความอ่อนด้อยใดๆ ก็ตามในตัวคุณ
แต่อยู่ที่การเปรียบเทียบของคุณ

ถ้าคุณมีความเชื่อว่าตัวเองอาจไม่ดีพออยู่เป็นทุนเดิม นั่นแสดงว่า
คุณไม่ได้เลือกใช้การเปรียบเทียบที่ช่วยให้เกิดการพัฒนา แต่กำลังใช้การ
เปรียบเทียบที่สอดคล้องกับความเชื่อดั้งเดิมของตัวเองโดยไม่สนว่ามันจะ
ส่งผลเสียแค่ไหน คุณเอาแต่จับจ้องไปที่จุดอ่อนของตัวเองแล้วเลือกมอง
แต่จุดแข็งของคนอื่นราวกับมันเป็นการเปรียบเทียบที่ยุติธรรม คุณไม่ได้

มองคนอื่นในฐานะมนุษย์ที่มีหลายด้าน ซึ่งรวมถึงด้านที่ไม่ได้แสดงออกมาในที่สาธารณะ ต่อให้สายตาเลือบไปเห็นข้อบกพร่องของพวกเขา คุณก็จะมองข้าม คุณยกพวกเขาขึ้นไปไว้บนหิ้งที่สูงเสียจนทางเดียวที่จะดึงตัวเองขึ้นไปได้คือต้องกระชากพวกเขาลงมา และนั่นก็เปลี่ยนคุณให้กลายเป็นคนแบบที่ไม่เคยนึกอยากจะเป็น

ถ้าคนที่คุณเอามาเปรียบเทียบกับตัวเองคือเพื่อนหรือคนในครอบครัว มันก็อาจกลายเป็นสิ่งที่กัดกร่อนความสัมพันธ์ให้พังพินาศ เพราะการเปรียบเทียบเป็นการสื่อเป็นนัยๆ ว่าความสำเร็จของพวกเขา คือความล้มเหลวของคุณ จากนั้นความขมขื่นและน้อยเนื้อต่ำใจก็จะเข้ามาแทรกกลาง และยิ่งคุณตีตัวออกห่างจากพวกเขามากเท่าไร การเปรียบเทียบก็จะยิ่งทวีความเข้มข้นมากขึ้นเท่านั้น สิ่งที่จะช่วยได้คือการทำความรู้จักคนที่คุณเอาตัวเองไปเปรียบเทียบกับลึกซึ้งยิ่งขึ้น เพราะการรู้จักใครสักคนอย่างถ่องแท้คือสิ่งที่ช่วยขจัดการตัดสินที่ตื่นเขินและคลาดเคลื่อนจากความเป็นจริง คุณจะสามารสร่วมมิตรภาพที่เข้าใจในความเป็นมนุษย์และเป็นทีมที่ต่างฝ่ายต่างช่วยเหลือกันเพื่อไปให้ถึงจุดหมาย เมื่อทำแบบนั้นได้ คุณจะมีความสุขเวลาที่พวกเขาประสบความสำเร็จ และเห็นใจเวลาที่พวกเขาเจออุปสรรคได้อย่างบริสุทธิ์ใจ การรู้จักใครสักคนอย่างแท้จริงจะทำให้คุณตระหนักว่าชีวิตของพวกเขา ไม่เหมือนของคุณ การเอาพวกเขามาเป็นมาตรวัดคุณค่าของตัวเองจึงเป็นเรื่องไม่เข้าท่า

หลายคนอาจบอกคุณว่าของแบบนี้ง่ายนิดเดียว แค่เลิกเอาตัวเองไปเปรียบเทียบกับคนอื่นก็สิ้นเรื่อง แต่พอทำจริงคุณกลับพบว่ามันไม่ย่ำแบบนั้น ความพยายามของคุณจบลงด้วยความล้มเหลวอย่างรวดเร็ว เพราะนิสัยชอบเปรียบเทียบของคุณเปรียบเหมือนอาวุธประจำกายที่มีทั้งคุณและโทษ หากใช้ในทางที่ถูก มันจะช่วยนำคุณไปในทิศทางที่ดี เป็นแรงบันดาลใจ และช่วยผลักดันคุณให้ไปได้ไกลกว่าขีดจำกัด แต่ถ้าใช้ในทางที่ผิด มันจะสร้างความเสียหายได้อย่างยิ่งยวดและยาวนาน

การเอาตัวเองไปเปรียบเทียบกับคนอื่นแล้วรู้สึกด้อยกว่าไม่จำเป็นต้องเป็นเรื่องไม่ดีเสมอไป มันไม่ใช่สิ่งที่ห้ามทำเด็ดขาดไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้น เพราะถ้าการเปรียบเทียบช่วยนำคุณไปสู่ความเชื่อและการกระทำที่สร้างสรรค์จนคุณสามารถเป็นคนที่ดีขึ้นกว่าที่เป็นอยู่ได้ นั่นถือเป็นการเปรียบเทียบที่ดี แต่ถ้ามันทำให้คุณรู้สึกอิจฉา น้อยเนื้อต่ำใจ ขมขื่น และสูญเสียคุณค่าในตัวเอง นั่นถือเป็นการเปรียบเทียบที่ใช้ไม่ได้ มันแสดงให้เห็นว่าคุณเอาความพยายามและความใส่ใจไปทุ่มเทผิดที่ผิดทางจนเกิดโทษ นี่เป็นเหตุผลว่าทำไมคุณถึงต้องเรียนรู้ว่าจะใช้การเปรียบเทียบให้เป็นประโยชน์ได้อย่างไร และต้องทำแบบไหนถึงจะจับสัญญาณได้ว่าการเปรียบเทียบกำลังส่งผลเสียต่อตัวเอง

เครื่องมือสำหรับใช้จริง

เครื่องมือต่อไปนี้เป็นอะไรที่มากกว่าแค่คำแนะนำที่ได้ยินบ่อยๆ อย่าง “แค่เลิกทำก็หมดเรื่อง” มนุษย์มีแรงกระตุ้นที่อยากจะทำตำแหน่งแห่งหนของตัวเองบนโลกด้วยการจับตามองคนอื่น มันเป็นเรื่องธรรมชาติพอๆ กับการหายใจ ด้วยเหตุนี้ การบอกให้เลิกเปรียบเทียบจึงทำได้อย่างมาก ก็แค่จุดประกายไฟแห่งความคิดบวกให้ลุกฟุ้งขึ้นมา ก่อนจะดับวูบไปในพริบตาที่เปิดดูโซเชียลมีเดีย เวลาเดินเข้าไปในห้องที่มีคนรุ่มราวคราวเดียวกัน เราจะรู้สึกขึ้นมาทันทีว่าสถานะทางสังคมและอาชีพการงานของตัวเองจัดอยู่ในระดับไหนในห้องนั้น ที่น่าสังเกตก็คือพฤติกรรม的比较เปรียบเทียบไม่จำเป็นต้องอยู่ในรูปของความคิดเสมอไป สมอมนุษย์ทำงานได้เร็วกว่านั้นมาก มันจะประเมินและตัดสินใจว่าเราควรปฏิบัติตัวอย่างไรในแต่ละสถานการณ์แบบไม่จำเป็นต้องหยุดคิด อย่างไรก็ตาม นี่ไม่ได้หมายความว่า คุณต้องยอมจำนนปล่อยให้การเปรียบเทียบจุดลากจิตใจคุณให้จมดิ่งแบบกูไม่กลับ มีวิธีที่ช่วยให้สามารถจับสังเกตได้ว่าเมื่อไหร่ที่คุณเริ่มใช้

การเปรียบเทียบมาบ่อนทำลายตัวเอง และต้องทำอะไรถึงจะเปลี่ยนมันให้เป็นการเปรียบเทียบที่ดีต่อตัวคุณอย่างแท้จริงได้

อะไรที่ทำให้การเปรียบเทียบกลายเป็น สิ่งที่บ่อนทำลายตัวเอง

โซเชี่ยลมีเดีย

การประเมินตัวเองโดยไม่เปรียบเทียบกับใครเลยไม่ใช่เรื่องง่าย เพราะมนุษย์ไม่ได้ใช้ชีวิตโดดเดี่ยวเพียงลำพัง เราอยู่ในสังคมที่มีบรรทัดฐานและความคาดหวังต่อกันและกัน มันช่วยให้เราอดพ้นจากความอับอาย การถูกปฏิเสธ และการสูญเสียสถานะทางสังคม ช่วยเป็นทางเสื่อให้รู้ว่าควรวางตัวแบบไหนเวลามีปฏิสัมพันธ์กับคนอื่น ช่วยในการพิจารณาว่าได้ทำตัวให้เป็นประโยชน์เพียงพอแล้วหรือยัง ช่วยให้เราว่าพฤติกรรมของเราเป็นที่ยอมรับได้หรือไม่ และช่วยในการตัดสินใจว่าใครที่เราอยากเอาเป็นเยี่ยงอย่างและใครที่ไม่อยาก คุณค่าของตัวเราในสายตาคนอื่นเป็นสิ่งที่ไม่อาจมองข้ามได้หากอยากประสบความสำเร็จในสังคม การเปรียบเทียบจึงไม่ใช่ศัตรูของเราเสมอไป อาจพูดได้ด้วยซ้ำว่ามันเป็นทักษะที่จำเป็นต่อการใช้ชีวิตอย่างราบรื่น

อย่างไรก็ตาม แม้มันจะช่วยให้การพิจารณาสิ่งแวดล้อมรอบตัวอันนับเป็นส่วนหนึ่งของการประเมินตัวเอง แต่เมื่อไหร่ก็ตามที่เอาโซเชี่ยลมีเดียมาเป็นเกณฑ์ เราต้องตระหนักว่าสิ่งที่เห็นในนั้นไม่ใช่สังคมจริงๆ ของเรา อันที่จริงส่วนใหญ่ไม่ใช่เรื่องจริงด้วยซ้ำ มันเป็นเพียงภาพที่ถูกคัดสรรและตกแต่งมาเป็นอย่างดี เป็นภาพที่คนอื่นหรือองค์กรธุรกิจอยากนำเสนอให้เราเห็น

เมื่อปล่อยให้ตัวเองจมจ่อมกับการเปรียบเทียบที่ทั้งไม่ยุติธรรมและไม่เป็นประโยชน์ เพียงแค่ไม่กี่นาทีอัลกอริทึมก็จะจับได้ว่าอะไรคือสิ่งที่ดึงดูดความสนใจของเรา และคอยนำคอนเทนต์ทำนองนั้นมาบ่อนให้

อย่างต่อเนื่อง ผลคือแทนที่จะได้เห็นตัวอย่างเปรียบเทียบที่ช่วยให้ดำเนินชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ เรากลับได้เห็นแต่ตัวอย่างที่เป็นพิษและบั่นทอนจนอดไม่ได้ที่จะไม่พอใจในตัวเองและชีวิต

สภาพความเป็นพิษทางจิตใจที่เกิดขึ้นนี้จะนำไปสู่ผลลัพธ์สองรูปแบบ แบบแรกคือการพุ่งเป้าเข้าหาตัวในรูปของความรู้สึกชิงชังตัวเอง และอาการซึมเศร้า ส่วนแบบที่สองคือการพุ่งเป้าออกนอกตัวในรูปของการมุ่งร้ายต่อคนที่รู้สึกที่เราด้อยกว่า ตัวอย่างของแบบที่สองนี้หาได้ไม่ยาก เพราะแค่ลองไถหน้าจอโทรศัพท์มือถือดูนิดเดียวก็เห็นข้อความเกรี้ยวกราดที่บรรดานักเลงคีย์บอร์ดพ่นใส่คนอื่น คนพวกนี้จะคอยจ้องจับผิดรากับไฮยีน่าจ้องเหยื่อ พวกเขาจะพยายามกดอีกฝ่ายให้ต่ำและตั้งหน้าตั้งตาขู่แหยงคนในกลุ่มให้เลิกนิยมชมชอบเป้าหมายผู้บังอาจเด่นเกินหน้าเกินตา

ความรู้สึกอยากทำลายคนอื่นบนโลกออนไลน์เกิดขึ้นบ่อยครั้งกว่าที่คนส่วนใหญ่อยากยอมรับ แต่ถ้าคุณสังเกตเห็นสิ่งนี้ในตัวเอง หรือพบว่าความสุขในชีวิตกำลังถดถอยลงเรื่อยๆ นั่นคือสัญญาณที่บอกว่าคุณควรถอยห่างจากโซเชียลมีเดียเพื่อไปใช้เวลาอยู่กับชีวิตจริงๆ คนจริงๆ และความสัมพันธ์จริงๆ ให้มากขึ้นได้แล้ว

เอาตัวเองไปเปรียบเทียบกับคนที่รัก

การเปรียบเทียบที่อันตรายที่สุดคือการเอาตัวเองไปเทียบกับคนที่มีความหมายต่อคุณที่สุด เพราะนี่คือความสัมพันธ์ที่หากพังพินาศแล้วจะนำมาซึ่งความเสียหายชนิดที่ไม่อาจประเมินได้ สมมุติว่าคุณเริ่มเอาตัวเองไปเปรียบเทียบกับพี่น้อง พ่อแม่ หรือเพื่อน ความขุ่นข้องหมองใจที่เกิดขึ้นอาจกัดกร่อนความสัมพันธ์จนทุกอย่างล่มสลายลงได้

เมื่อรู้สึกว่าความสำเร็จของคนที่คุณรักเป็นภัยคุกคามต่อคุณค่าหรือสถานะของตัวเอง ความอิจฉาและน้อยเนื้อต่ำใจจะเข้าแทรกซึมและทำให้เกิดบาดแผลที่ไม่อาจเยียวยาขึ้นมาในความสัมพันธ์ คุณยอมไม่มีทาง

รู้สึกเป็นทีมเดียวกับใครได้หากตั้งกฎเอาไว้ว่าผู้ชนะจะมีได้เพียงคนเดียวเท่านั้น

อแลง เดอ โบตตง นักเขียนและนักพูดเคยกล่าวว่า “ไม่มีความสำเร็จไหนที่ยากจะหาหนทางยิ่งไปกว่าความสำเร็จของเพื่อนสนิท” และเฟลอปป์ เบียร์คูณก็เปลี่ยนจากคนที่ยินดีเวลาเห็นเพื่อนประสบความสำเร็จ ไปเป็นคนที่ทรมานใจเวลาอยู่ใกล้พวกเขาแทน จากนั้นไม่ว่าคุณจะใช้วิธีหนีหน้า กีดกัน หรือปลิกตัวออกมา ผลลัพธ์ที่ได้ก็จะเป็นหายนะสำหรับทุกคนที่เกี่ยวข้องอยู่ดี นี่คือการเปลี่ยนทางอันมีคมที่การเปรียบเทียบแบบไม่สร้างสรรค์และไม่ระมัดระวังสามารถนำพาคุณไปได้

เวลาที่คุณหลีกเลี่ยงเพื่อนที่ประสบความสำเร็จจริงๆ แล้วสิ่งที่คุณทำคือการหลีกเลี่ยงความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากการมองเห็นความสำเร็จของเขา หากมีความกลัวมากพอ แทนที่จะพยายามกำจัดความรู้สึกนั้นด้วยการด้อยค่าหรือหนีหน้าเพื่อน คุณควรพิจารณามันด้วยความสงสัยใคร่รู้ ต้องทำแบบนี้ถึงจะมีหวังว่าคุณจะได้มุมมองที่แจ่มชัดและความสัมพันธ์กลับคืนมา การรู้สึกยินดีกับเพื่อนที่ชีวิตกำลังไปได้สวยไม่ใช่เรื่องที่เป็นไปไม่ได้ หากคุณค่าของคุณขึ้นอยู่กับความรู้สึกว่าตัวเองอยู่เหนือเพื่อนหรือคนในครอบครัวไม่ทางใดก็ทางหนึ่งละก็ คุณต้องมองว่ามันเป็นสัญญาณที่เตือนให้หันมาทบทวนชีวิตตัวเองเสียใหม่ เพราะถ้าคุณมีคุณค่าประจำใจที่มั่นคงชัดเจนและใช้ชีวิตโดยยึดมั่นในคุณค่านั้นอย่างแน่วแน่ เรื่องดีขึ้นอย่างความสำเร็จหรือความล้มเหลวย่อมไม่ได้ใหญ่โตระดับที่จะมาเขย่าขวัญคุณได้อย่างแน่นอน

ด้วยเหตุนี้ หากรู้สึกว่าคุณเจริญก้าวหน้าหรือมรสุมชีวิตของเพื่อนเป็นสิ่งที่รบกวนจิตใจ แทนที่จะรีบต่อสู้ขัดขืนมัน คุณควรรับฟังและถามตัวเองด้วยความใคร่รู้อย่างสัตย์จริงว่าความรู้สึกเหล่านั้นบอกอะไรเกี่ยวกับตัวคุณบ้าง บางครั้งมันอาจเป็นแค่อารมณ์ชั่ววูบที่ผ่านมาแล้วก็ผ่านไป เบียร์คูณก็กลับมามีความสุขกับชีวิตได้อีกครั้ง และบางครั้ง

มันก็อาจจุดประกายให้เกิดความเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น แต่ผลลัพธ์แบบนั้นจะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อการเปรียบเทียบเป็นไปอย่างสร้างสรรค์ ฉะนั้นจึงรวบรวมแนวคิดที่จะช่วยให้คุณเปรียบเทียบอย่างเป็นประโยชน์ต่อตัวเองได้มาไว้ ณ ที่นี้

วิธีเปรียบเทียบให้เกิดประโยชน์

เปลี่ยนความอิจฉาเป็นแรงบันดาลใจ

เมื่อเปรียบเทียบอย่างถูกวิธี เราสามารถนำพลังของมันมาใช้ปรับเปลี่ยนความรู้สึกและพฤติกรรมของเราให้เป็นไปในทางที่ดีขึ้นได้ ตัวอย่างเช่น สมมุติคุณกำลังฝึกเล่นกีฬาโปรดให้เก่งขึ้นและรู้ว่ามีจุดอ่อนอย่างหนึ่งที่ทำให้ไปไม่ถึงฝั่งฝันสักที ในสถานการณ์แบบนี้ การเอาตัวเองไปเปรียบเทียบกับคนที่เชี่ยวชาญในเรื่องนั้นถือเป็นโอกาสดีเยี่ยมที่จะได้เรียนรู้และพัฒนาทักษะโดยเอาเขาเป็นแบบอย่าง แต่คุณจะทำแบบนี้ได้สำเร็จก็ต่อเมื่อมีองค์ประกอบสามอย่าง ได้แก่

1. โฟกัสไปยังทักษะที่คุณอิจฉา ตั้งใจมองเฉพาะจุดที่เกี่ยวข้องโดยไม่เอาตัวตนของตัวเองไปเปรียบเทียบกับเขา คุณไม่ได้อยากเป็นคนคนนั้น เขาแค่มีบางสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อชีวิตคุณเลยอยากเอาอย่างบ้างเท่านั้นเอง
2. เตรียมตัวเองให้มีกรอบคิดแบบเติบโต ซึ่งหมายถึงการเชื่อว่าคุณมีอำนาจควบคุมจัดการชีวิตตัวเอง หากมีความพยายาม คุณสามารถเรียนรู้และพัฒนาตัวเองให้ดีขึ้นได้ในแทบทุกเรื่อง กรอบคิดแบบนี้จะนำคุณไปสู่พฤติกรรมเชิงบวกที่ช่วยให้บรรลุเป้าหมาย ในทางตรงกันข้าม หากมีกรอบคิดแบบตายตัว คุณจะทีกัก

เอาว่าทักษะความสามารถเป็นสิ่งที่พัฒนาไม่ได้และบางคนก็แค่โชคคดียี่สิบเกิดมาเก่ง ซึ่งจะนำคุณไปสู่การเปรียบเทียบที่ไม่สร้างสรรค์ ความรู้สึกขมขื่น และความสัมพันธ์ที่ราวฉาบ

3. คุณค่าของตัวคุณเป็นสิ่งที่ห้ามนำไปด้อยค่าในทุกกรณี ที่จริงมันไม่ควรแม้แต่จะอยู่ในความคิดด้วยซ้ำ ข้อนี้สำคัญอย่างยิ่ง เพราะการที่คุณค่าของคุณขึ้นอยู่กับคนอื่นสามารถทำให้ทุกอย่างพังพินาศได้ การเปลี่ยนความอิจฉาให้เป็นแรงบันดาลใจไม่ใช่เรื่องไม่ดีตราบเท่าที่คุณไม่ได้ประเมินคุณค่าของตัวเองด้วยการมองไปที่คนอื่น แน่หนอนว่าคุณสามารถหาใครสักคนที่เก่งกว่าในเรื่องใดเรื่องหนึ่งได้เสมอ แต่นั่นไม่ได้บ่งบอกอะไรเกี่ยวกับคุณค่าพื้นฐานในฐานะมนุษย์ของคุณเลย หากตัดประเด็นนี้ออกไปซะตั้งแต่แรก คุณจะรู้สึกมันคงและแข็งแกร่งมากพอที่จะใช้การเปรียบเทียบให้เป็นประโยชน์ต่อตัวเองได้ อย่างไรก็ตาม ถ้าคุณยังเอาแต่คิดว่าตัวเองไร้ค่าและไม่ดีพอทุกครั้งที่มีอะไรมาสะกิด แม้เพียงนิดเดียวว่าไม่ได้เป็นคนที่เก่งที่สุด คุณจะไม่มีทางพัฒนาขึ้นเลย เพราะการมองไปที่ความไม่สมบูรณ์แบบของตัวเองจะกลายเป็นสิ่งที่น่าหวาดหวั่นและเจ็บปวดเกินกว่าจะทนไหว จำไว้ว่าความสามารถเปลี่ยนแปลงได้ แต่คุณค่าต้องมั่นคงถาวรเสมอ อย่าสับสนคิดว่าการตระหนักถึงคุณค่าของตัวเองเป็นอย่างเดียวกับการตามใจตัวเอง จริงๆ แล้วมันตรงกันข้ามด้วยซ้ำ เราต้องเลิกสำคัญตัวแบบผิดๆ เสียก่อนถึงจะตระหนักถึงคุณค่าของตัวเองได้ ความคิดที่ว่าโชคคดียี่สิบเป็นสิ่ง

จักรวาลและโลกใบนี้มอบให้คนอื่น และยึดติดว่าตัวเอง
ก็มีสิทธิเต็มที่จะได้รับมันเช่นกันก็นำไปสู่ความ
ขมขื่นและน้อยเนื้อต่ำใจ มากกว่าการลงมือทำที่ช่วย
พาไปให้ถึงเป้าหมาย

เพื่อให้การเปรียบเทียบเป็นไปอย่างสร้างสรรค์ ไม่ใช่เลยเถิดไป
เป็นการวิพากษ์วิจารณ์ตัวเองแบบสาดเสียเทเสีย คุณจำเป็นต้องตั้ง
คำถามไปในแนวนี้

- ฉันมักรู้สึกอิจฉาเรื่องอะไร
- ทักษะไหนของคนอื่นที่ฉันอยากมีบ้างเหมือนกัน
- การเรียนรู้ทักษะเหล่านั้นจะช่วยให้บรรลุเป้าหมายของตัวเองหรือไม่
- พวกเขาทำสำเร็จได้อย่างไร
- ฉันสามารถนำแนวทางเหล่านั้นมาปรับใช้เพื่อให้เข้าใกล้
เป้าหมายของตัวเองมากขึ้นได้หรือไม่

ขั้นตอนเหล่านี้จะเปลี่ยนความอิจฉาเป็นแรงบันดาลใจ หากทำได้
การเปรียบเทียบจะกลายเป็นส่วนสำคัญของการเรียนรู้ไปในที่สุด

เลือกประเด็นให้ถูก

การเปรียบเทียบที่จะเป็นแรงบันดาลใจให้ลงมือทำได้ดีที่สุดจะเกิดขึ้นได้
ก็ต่อเมื่อเราเอาตัวเองไปเปรียบเทียบกับคนที่มีความใกล้เคียงกันใน
ด้านที่อยากพัฒนา ไม่ใช่เอาตัวเองไปเปรียบเทียบกับคนที่ต่างจากเรา
สุดกู่ นี่เป็นหนึ่งในเหตุผลว่าทำไมคุณถึงไม่ควรทำการเปรียบเทียบกับ
สิ่งที่อยู่บนโซเชียลมีเดีย เพราะต่อให้คอนเทนต์เป็นเรื่องจริง แต่ส่วนใหญ่

แล้วคนที่คุณเห็นไม่ใช่คนที่กำลังฝึกฝนตัวเอง อัลกอริทึมจะเอาแต่ตัวอย่างที่ดีที่สุดมาป้อนให้ ผลคือคนที่คุณเอาตัวเองไปเปรียบเทียบกับนั้น เป็นยอดฝีมือที่ล้าหน้าคุณไปไกลโข

คอนเทนต์จำพวกนี้อาจน่าตื่นตาตื่นใจและสร้างแรงบันดาลใจได้ครู่หนึ่ง แต่การถูกถาโถมด้วยเรื่องราวความสำเร็จแบบสุดขั้วอย่างต่อเนื่อง มักนำความรู้สึกต่ำต้อยและจิตตกมาให้มากกว่าแรงกระตุ้นให้ลุกขึ้นมาก้าวต่อไป แถมยังอาจพาไปสู่พฤติกรรมทำลายตัวเองได้อีกต่างหาก เพราะการเอาแต่จับจ้องไปที่ความสำเร็จระดับไม่มีวันเอื้อมถึงจะทำให้เราปกป้องตัวเองจากการพยายามแล้วล้มเหลวด้วยการไม่พยายามเลยตั้งแต่แรก

ด้วยเหตุนี้ เมื่อไหร่ที่รู้ว่ากำลังเอาตัวเองไปเปรียบเทียบกับอะไรที่มันสุดขั้วแล้วรู้สึกหมดกำลังใจ ให้รีบมองหาแรงบันดาลใจจากคนที่นำหน้าคุณอยู่แค่ไม่กี่ก้าวแล้วทำตามเป้าหมายเล็กๆ นั้นให้สำเร็จ รับรองว่าแรงใจที่ได้จะผลักดันให้คุณพัฒนาตัวเองต่อเรื่อยๆ เลยทีเดียว

เปลี่ยนความคับแค้นเป็นความรู้สึกขอบคุณ

เมื่อยืนชนมให้เด็กหนึ่งขึ้น ใบหน้าของเด็กคนนั้นจะสดใสขึ้นในพริบตา แต่ถ้ายืนชนมให้เด็กที่ยืนอยู่ข้างๆ สองขึ้น เด็กคนแรกจะชักสีหน้าทันที ทั้งที่เมื่อกี้ยังดีใจอยู่เลย การจดจ่อกับสิ่งที่คนอื่นมีแต่ตัวเองไม่มีมักก่อให้เกิดความไม่พอใจในชีวิตที่จริงๆ แล้วอาจไม่ได้มีอะไรไม่น่าพอใจ ประเด็นจะไม่ได้อยู่ตรงที่เราไม่มีอะไรอีกต่อไป แต่อยู่ตรงที่คนอื่นมีมากกว่าเรา การอยากได้สิ่งที่ดีกว่าให้กับตัวเองไม่ใช่เรื่องไม่ดี แต่ถ้ามันมีต้นกำเนิดมาจากความคับแค้นใจ ต่อให้ได้อะไรมามากมายแค่ไหนก็จะยังรู้สึกไม่พออยู่ดี คุณจะไม่มีวันไปถึงจุดที่รู้สึกพอใจ ชีวิตคุณจะวนไปกับการย้ายเส้นชัยให้ไกลออกไปและเปลี่ยนคนที่คุณเอาตัวเองไปเปรียบเทียบกับแบบไม่มีวันจบสิ้น

ความคับแค้นไม่ใช่หลักฐานที่แสดงว่าโลกนี้ติดหนี้คุณ แต่เป็นสัญญาณที่บอกว่าสิ่งที่คุณควรปรับปรุงคือจุดไหน หากลองมองไปรอบตัว คุณจะเห็นคนที่มีมากกว่าคนส่วนใหญ่แต่ชีวิตกลับเต็มไปด้วยความขมขื่น และคับแค้น นี่เป็นปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นได้อย่างง่ายดายเวลาที่ใช้การเปรียบเทียบไปในทางที่ไม่เป็นประโยชน์กับตัวเอง และถ้าคุณกำลังทำแบบนั้นอยู่ นั่นแสดงว่าคุณกำลังฝืนอยากมีชีวิตแบบคนคนนั้น

ขอให้คุณลองเงี่ยหูฟังเสียงของความคับแค้น ซึ่งอาจทำได้ด้วยการลุกขึ้นมาทำหรือพูดอะไรสักอย่างเพื่อตัวเอง หรือไม่ก็ด้วยการหันเหไปโฟกัสกับเรื่องดีๆ เพื่อฝึกให้เกิดความรู้สึกขอบคุณในสิ่งที่มีอยู่

การฝึกความรู้สึกขอบคุณมักถูกมองข้ามด้วยเหตุผลว่าเรียบง่ายเกินไปหรือไม่ได้มีความสลักสำคัญอะไร แต่ถ้ามันเป็นเรื่องที่ทำได้ง่ายขนาดนั้นจริง โลกนี้ก็จะ不会有ความขมขื่นและคับแค้นน้อยกว่าที่เป็นอยู่เยอะ คุณสามารถฝึกความรู้สึกขอบคุณได้โดยทำให้มันกลายเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต คุณอาจใช้เวลาวันละสองนาที่มาขบคิดถึงสิ่งที่ตัวเองมี แล้วจะพบว่าการทำแบบนี้สร้างความเปลี่ยนแปลงได้อย่างไม่น่าเชื่อ แถมยังช่วยเยียวยาบาดแผลที่เกิดจากการเปรียบเทียบแบบผิดๆ ได้อีกด้วย

ทำไมไม่ลองปล่อยให้ตัวเองติดต่อกับความรู้สึกขอบคุณที่โชคดีได้เห็นความสำเร็จอันน่าทึ่ง และโชคดีที่ได้มีชีวิตอยู่ในช่วงเวลาที่สามารถลงแรงทำเพื่อความสำเร็จได้อย่างเสรี ลองตั้งใจมองหาความรู้สึกขอบคุณในโอกาสที่มีและความสุขที่ได้จากการพยายาม สิ่งนี้จะช่วยขจัดความอยากหักเหยคนที่คุณใช้เป็นตัวเปรียบเทียบ จำไว้ว่าอีกฝ่ายเริ่มต้นออกเดินทางก่อนคุณ การวัดความสำเร็จของตัวเองด้วยการดูว่าเป็นเหมือนเขาได้แล้วยังจึงไม่ใช่วิธีที่ฉลาด มันทำให้ความพอใจในชีวิตกลายเป็นเรื่องในอนาคตอยู่เสมอ เพราะคุณจะไม่มีวันไปถึงปลายทางอันเป็นภาพลวงตานั่นได้ มันจะล้าหน้าคุณไปแบบนั้นตลอดกาล

“ความคับแค้น
ไม่ใช่หลักฐานที่แสดงว่า
โลกนี้ติดหนี้คุณ
แต่เป็นสัญญาณที่บอกว่า
สิ่งที่คุณควรปรับปรุง
คือจุดไหน”

ในอีกด้านหนึ่ง การเอาตัวเองไปเปรียบเทียบกับคนที่ด้อยกว่า ถือเป็นวิธีสัมผัสกับความรู้สึกขอบคุณที่มีประสิทธิภาพอย่างยิ่ง แม้แต่ในช่วงเวลาที่แย่ที่สุด ชีวิตมนุษย์ก็ยังมีบางสิ่งให้รู้สึกขอบคุณได้เสมอ ปัญหาคือการหามันให้เจอ มักไม่ใช่เรื่องง่าย และสิ่งที่ช่วยได้ก็คือการเอาสถานการณ์ปัจจุบันของตัวเองไปเปรียบเทียบกับของผู้คนมากมายที่เจออะไรเลวร้ายยิ่งกว่า มันจะช่วยปรับมุมมองที่กำลังดำดิ่งให้พ้นกลับคืนมาได้อีกครั้ง (เว้นเสียแต่ว่าคุณดันเอามันมาใช้ด้อยค่าปัญหาของตัวเอง ซึ่งไม่ได้ช่วยอะไรเลย การที่คนอื่นลำบากยิ่งกว่าไม่ใช่เหตุผลที่ดีในการไม่ช่วยเหลือตัวเอง)

เชื่อมต่อกับคุณค่าของตัวเองให้ติด

หากหลงไปติดอยู่ในวังวนของการเปรียบเทียบแบบไม่สร้างสรรค์ ก็ไม่ต้องสงสัยเลยว่าเราจะห่างเหินหรือหลงลืมบางสิ่งที่สำคัญยิ่งในชีวิตไปโดยปริยาย และเมื่อสิ่งนี้เกิดขึ้น เราก็มักไปสรรหาวิธีประเมินคุณค่าตัวเองแบบผิดที่ผิดทาง

เราจะมองออกไปยังโลกที่พยายามขายฝันว่าเราจะรู้สึกเต็มอิ่มและพอใจเมื่อมีทรัพย์สินสมบัติ ความร่ำรวย ชื่อเสียง และรูปร่างหน้าตาที่สวยงามสมบูรณ์แบบด้วยมิดหมอ ซึ่งมีแต่จะยิ่งส่งเสริมให้การเปรียบเทียบเชิงลบแข็งแกร่งขึ้น เพราะวิธีเดียวที่จะรู้ได้ว่าเราตามทันคนอื่นหรือไม่คือการเอาตัวเองไปเปรียบเทียบกับพวกเขา เมื่อเอาเครื่องมือทางการตลาดพวกนี้มาเป็นคุณค่าประจำใจ คุณจะยิ่งเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้า ความวิตกกังวล การเสพติด การหลงตัวเอง และสารพัดปัญหาทางใจ ดังนั้นอย่ารอให้ใครมาบอกว่าอะไรเป็นสิ่งสำคัญสำหรับคุณ เพราะการกลับไปเชื่อมต่อกับสิ่งที่มอบประสบการณ์อันแท้จริงและมีความหมายให้กับชีวิต ไม่ใช่เรื่องที่ต้องใช้เวลามากมายแต่อย่างใด

ฉันได้รวบรวมแบบฝึกหัดที่จะเป็นประโยชน์ในเรื่องนี้ไว้ในภาคผนวก (ดูหน้า 313) ส่วนหนึ่งเป็นเพราะแบบฝึกหัดนี้เกี่ยวข้องกับปัญหาในทุกแง่มุมของชีวิต การตระหนักถึงตัวตนที่คุณอยากเป็นก่อนที่จะพิจารณาผู้อื่นอย่างถี่ถ้วน จะช่วยให้คุณมีทางเลือกที่จะนำทางชีวิตของคุณไปในทิศทางที่เหมาะสมกับคุณมากที่สุด

การเปรียบเทียบกับประโยชน์ที่สุด

การเปรียบเทียบที่ดีที่สุดคือการเปรียบเทียบกับตัวคุณเอง ถามตัวเองว่าคุณทำวันนี้ได้ดีขึ้นกว่าเมื่อวานแล้วหรือยัง วิธีนี้จะช่วยให้คุณได้เห็นความก้าวหน้าของตนเอง แต่อย่าหยุดเพียงแค่นี้ ต่อไปให้ลองเปรียบเทียบระหว่างจุดที่คุณอยู่ในตอนนี้กับจุดที่คุณต้องการจะไปให้ถึงในวันพรุ่งนี้ เดือนหน้า และปีหน้า คุณกำลังลงมือทำสิ่งต่างๆ ที่จะพาคุณไปในทิศทางนั้นแล้วหรือยัง และมันบอกอะไรเกี่ยวกับสิ่งที่คุณจำเป็นต้องทำในตอนนี้นบ้าง

หากคุณฝึกตัวเองให้รู้เท่าทันในช่วงที่จิตใจเผลอเปรียบเทียบในทางที่บั่นทอนตัวเอง แล้วแทนที่ด้วยการเปรียบเทียบที่มุ่งไปที่เป้าหมายของคุณเพียงอย่างเดียว ลองจินตนาการดูว่าภายในเวลาแค่หนึ่งปี คุณจะสามารถประสบความสำเร็จได้มากแค่ไหน ลองนึกภาพว่าความรู้สึกที่คุณมีต่อตนเองและชีวิตของคุณจะเปลี่ยนแปลงไปมากน้อยเพียงใด มีเพียงวิธีเดียวเท่านั้นที่จะรู้คำตอบ

สรุปท้ายบท

- เมื่อเอาตัวเองไปเปรียบเทียบกับคนอื่นแล้วรู้สึกด้อยกว่า หากไม่เกิดแรงบันดาลใจที่จะเรียนรู้และพัฒนาตัวเอง คุณก็จะจมดิ่งไปกับความไม่พอใจในชีวิตและตัวตนของตัวเองไปเลย ถ้าคุณเป็นแบบหลัง จำไว้ว่าปัญหาไม่ได้อยู่ที่คุณหรือข้อบกพร่องในตัวคุณ แต่อยู่ที่การเปรียบเทียบของคุณ
- การเลิกเอาตัวเองไปเปรียบเทียบกับคนอื่นไม่ใช่เรื่องง่าย เพราะการเปรียบเทียบคือเครื่องมือที่ติดตัวมาตั้งแต่เกิดซึ่งมีทั้งคุณอนันต์และโทษมหันต์ หากใช้อย่างถูกวิธี มันจะช่วยนำพาคุณไปสู่ทิศทางที่ดี เป็นแรงบันดาลใจ และเป็นแรงผลักดันให้ก้าวข้ามขีดจำกัดของตัวเองได้ แต่หากใช้ในทางที่ผิด มันจะสร้างความเสียหายให้คุณได้อย่างยิ่งยวดและยาวนาน
- การเปรียบเทียบตัวเองกับคนในโซเชียลมีเดียหรือคนที่คุณรักจะเป็นอันตรายต่อตัวคุณและความสัมพันธ์ของคุณ เมื่อไหร่ที่รู้ตัวว่ากำลังทำแบบนั้น คุณต้องรีบเตือนตัวเองให้หันมาใช้ในการเปรียบเทียบที่เป็นประโยชน์
- สิ่งที่เปรียบเทียบต้องชัดเจนและเฉพาะเจาะจง คุณต้องจดจ่อกับพัฒนาการของตัวเองและวิธีที่จะไปถึงจุดหมาย

- ห้ามเอาคุณค่าของตัวเองเข้ามาเกี่ยวข้องกับการเปรียบเทียบ นี่คือกฎเหล็กของการเรียนรู้ ไม่ใช่การอ่อนข้อให้ตัวเอง
- เลือกคนที่จะเอาตัวเองไปเปรียบเทียบกับ เขาควรเป็นคนที่เก่งพอจะสร้างความท้าทายให้คุณในตอนี้ แต่ไม่เก่งเกินจนพยายามเท่าไรก็เอื้อมไม่ถึง
- เมื่อการเปรียบเทียบเริ่มทำให้รู้สึกน้อยเนื้อต่ำใจ จงหยุดและหันกลับมาพิจารณาชีวิตของคุณเอง ใช้พลังงานของคุณไปกับการรู้สึกขอบคุณทุกสิ่งที่สำคัญต่อคุณ
- อย่าเอาตัวเองไปเปรียบเทียบกับใครก็ตามที่ยึดถือคุณค่าในชีวิตแตกต่างจากคุณ
- มองย้อนกลับไปยังจุดที่คุณเคยอยู่เมื่อวานเพื่อชื่นชมความก้าวหน้าของตัวเอง และมองไปยังจุดที่คุณอยากอยู่ในวันพรุ่งนี้เพื่อรักษาแรงผลักดันให้ก้าวเดินต่อไป