

دست از مقایسه کردن بردارید!

یک روانشناس گفت: بسیاری از چالش‌های زندگی به این دلیل ایجاد می‌شوند که خود را با دیگران مقایسه می‌کنیم و برای رهایی از آنها باید دست از مقایسه کردن خود با دیگران برداشت.



یک روانشناس گفت: بسیاری از چالش‌های زندگی به این دلیل ایجاد می‌شوند که خود را با دیگران مقایسه می‌کنیم و برای رهایی از آنها باید دست از مقایسه کردن خود با دیگران برداشت.

همایون قسمتی در گفت‌وگو با خبرنگار خبرگزاری دانشجویان ایران (ایسنا) منطقه کردستان، اظهار کرد: بسیاری از چالش‌های زندگی ما به این دلیل ایجاد می‌شوند که ما شرایط پشت صحنه زندگیمان را با ظاهر ساختگی زندگی دیگران مقایسه می‌کنیم.

وی افزود: باید برای رهایی از این چالش‌ها آنچه را باعث سر درگمی می‌شود نادیده بگیریم و دست از مقایسه کردن برداریم.

این روانشناس تاکید کرد: همواره بهترین آرزوها و اهدافتان را مدنظر داشته باشید و هر روز زمانی را صرف اندیشیدن به آنها کنید.

وی بر تاثیر مطلوب تنها قدم زدن تاکید کرد و افزود: هرگز اجازه ندهید منفی بافی دیگران مانع رسیدن شما به بالاترین سطح از توانایی‌هایتان شود.

وی بر انجام کاری که فرد در عمق وجودش آن را بهترین می‌داند، تاکید و توصیه کرد اگر بر کار درستی تمرکز کنید که به شما آرامش خاطر ببخشد، دیگر هیچ عاملی نمی‌تواند شما را متزلزل کند.