

# önbizalom

8 LÉPÉS,  
HOGY  
TUDD,  
MENNYIT  
ÉRSZ

ROXIE NAFOUSI

ÉDESVÍZ

# TARTALOM

|           |                                     |     |
|-----------|-------------------------------------|-----|
|           | <i>Bevezetés</i>                    | 9   |
| 1. LÉPÉS: | Urald a gondolataidat!              | 27  |
| 2. LÉPÉS: | Cselekedj célzottan!                | 61  |
| 3. LÉPÉS: | Ne akard, hogy mindenki kedveljen!  | 89  |
| 4. LÉPÉS: | Hagyj fel az összehasonlítgatással! | 123 |
| 5. LÉPÉS: | Ünnepeld magad!                     | 145 |
| 6. LÉPÉS: | Tegyél meg nehéz dolgokat!          | 187 |
| 7. LÉPÉS: | Légy mások szolgálatára!            | 213 |
| 8. LÉPÉS: | Mutatkozz a legjobb önmagadként!    | 235 |
|           | <i>Utószó</i>                       | 265 |
|           | <i>Szójegyzék</i>                   | 271 |
|           | <i>Köszönetnyilvánítás</i>          | 275 |

# 4. LÉPÉS

HAGYJ FEL  
AZ ÖSSZEHASONLÍTGATÁSSAL!

*Az összehasonlítás az önbizalom tolvaja*

Azt sokan tudják, hogy az összehasonlítás az öröm tolvaja, de én azt hiszem, hogy az önbizalmunkat is elorozza. Amikor másokhoz hasonlítgatjuk magunkat, gyakran olyanokkal vetjük össze magunkat, akiket sikeresebbnek, vonzóbbnak vagy közkedveltebbnek tartunk. Ezzel megtévesztjük magunkat, és elhitetjük magunkkal, hogy kevésbé vagyunk kompetensek, kevésbé vagyunk tehetségesek, és kevésbé vagyunk *elegek*, mint ők.

***Az összehasonlítás átirányítja a figyelmünket arról, amink van, és akik vagyunk, arra, amivel nem rendelkezünk, és ami az érzésünk szerint hiányzik belőlünk.***

Életünk minden dolgában másokhoz hasonlítjuk magunkat, de a legintenzívebben azokon a területeken tesszük, ahol a legbizonytalanabbak vagyunk. Ha például önbizalomhiánnyal küzdesz a munkahelyeden, akkor azon kaphatod magad, hogy a szakmai eredményeidet folyamatosan a barátaidéhoz hasonlítod, vagy azt hiszed, hogy azok, akik több pénzt keresnek, illetve gyorsabban haladnak előre, egyszerűen jobbak vagy kompetensebbek nálad. Ha egyedülállóként kétségbeesetten keresel partnert, miközben az ismerőseid közösségimédia-oldalait elárasztják az eljegyzési képek, az esküvői bejelentések és a romantikus kiruccanások

fotói, az összehasonlítás hatására azt kezded kérdezgetni magadtól: „Mi a baj velem? Miért nem találom meg a szerelmet, amikor mindenki másnak sikerül? Talán nem vagyok rá méltó?”

Teljesen megértelek. Tényleg nagyon nehéz azt látni, hogy mások jól boldogulnak olyan területeken, amelyeken te az érzésed szerint nem jutsz semmire. Amikor függőséggel küzdöttem, rendkívül érzékenyen érintett, amikor azt láttam az Instagramon, hogy a barátaim egészséges életet élnek. Irigyeltem látszólagos önuralmukat és a képeikről sugárzó vitalitást, amely fájdalmas kontrasztban állt az én valóságommal.

Amikor az életünket elkezdjük másokéhoz hasonlítani, megfosztjuk magunkat a saját örömünktől, békénktől és fejlődésünktől. **Az összehasonlítás annyira elvakít, hogy nem látjuk az életünkben jelen lévő bőséget, sem azt, amit a világnak és a környezetünkben lévő embereknek nyújthatunk.**

Ahhoz, hogy kiszabaduljunk az összehasonlítás csapdájából, először az eredetét kell megértenünk. Két fő oka van annak, hogy az összehasonlítás olyan könnyedén befészkei magát az elménkbe:

1. Benne van a természetünkben.
2. Mélyen beleivódott a kultúránkba és a médiába.

## AZ ÖSSZEHASONLÍTÁS BENNE VAN A TERMÉSZETÜNKBEN

Tudat alatti szinten állandóan összehasonlítunk mindent – a választható ételeket a kávézóban, a körömlakkokat a szépségszalonban, a filmeket a Netflixen. Sőt, egy 2008-as tanulmány sze-

rint az összes gondolatunk 12 százaléka összehasonlító jellegű, ami megmutatja, hogy ez az ösztön mennyire mélyen átszötte a gondolkodásunkat.

Az összehasonlítás fontos célt szolgál: segít értékelni a választási lehetőségeket, irányítani a döntéseinket, felállítani a prioritásokat, és értelmezni a környezetünket. Amikor például arról kell döntenünk, hogy elvállalunk-e egy új állást, vagy maradunk a régi munkahelyünkön, előtte mérlegeljük az előnyöket és a hátrányokat. Amikor vásárolni megyünk, összehasonlítjuk a termékek árát, és megpróbáljuk a legjobb ajánlatot választani. Még a fizikai állapotunk leírására is összehasonlítást alkalmazunk, amikor elmondjuk, hogy érezzük magunkat ma a tegnapi közérzetünkhöz képest, és ez alapján próbáljuk megállapítani, hogy betegek leszünk-e, vagy egy múltó rosszullétet követően már jobban vagyunk.

A mindennapi döntéseken túl az összehasonlítást önmagunk megértésére is használjuk. Leon Festinger pszichológus 1954-ben kidolgozta a társas összehasonlítás elméletét, amely megmagyarázza, miért hasonlítgatjuk magunkat folyamatosan másokhoz. Festinger szerint ösztönös igényünk van arra, hogy magunkat másokhoz hasonlítva határozzuk meg a társadalmi helyzetünket, a képességeinket és a meggyőződéseinket. Ha nem áll a rendelkezésünkre objektív információ, akkor társadalmi összehasonlítás alapján igyekszünk meghatározni, hogy hová tartozunk. **Az összehasonlítás segít értelmet adni a világnak, és meghatározni, hová tartozunk benne.**

Ahogy a tetszési vágy, úgy a társadalmi összehasonlítóztatás is egészen fiatal korban kezdődik. A gyerekek már hároméves korukban kezdenek felfigyelni arra, hogy miben hasonlítanak és miben különböznek a többiektől: „Ő magasabb, mint én”, „Neki

több játéka van, mint nekem”, és így tovább. Ahogy a gyerekek nőnek, az összehasonlítgatások egyre összetettebbek lesznek – kezdik észrevenni a különbségeket a készségek, a tanulmányi teljesítmény és a szociális képességek terén, és elkezdik magukat az osztálytársaikhoz mérni. Ebben az időszakban alkalmazzák először azt, amit Festinger lefelé vagy felfelé irányuló összehasonlításként ír le. Elmagyarázom, hogy ez mit jelent.

- **Lefelé irányuló társadalmi összehasonlítás:** Ez az, amikor olyanokhoz hasonlítjuk magunkat, akikről azt gondoljuk, hogy több kihívással néznek szembe, mint mi, vagy olyan dolgokkal kell megküzdeniük, amilyenekkel nekünk nem. Ennek az összehasonlításnak a célja gyakran az önbecsülésünk növelése, mivel ettől hálásnak érezzük magunkat a saját helyzetünkért.
- **Felfelé irányuló társadalmi összehasonlítás:** Ennek során azokhoz hasonlítjuk magunkat, akiket jobb helyzetben lévőnek, sikeresebbnek vagy valamilyen téren felsőbbrendűnek tartunk magunknál. Az önbizalomhiánnyal küzdő emberek sokat foglalkoznak ilyen összehasonlítgatásokkal, ami tovább táplálja a bizonytalanságukat és az elégtelenség érzését.

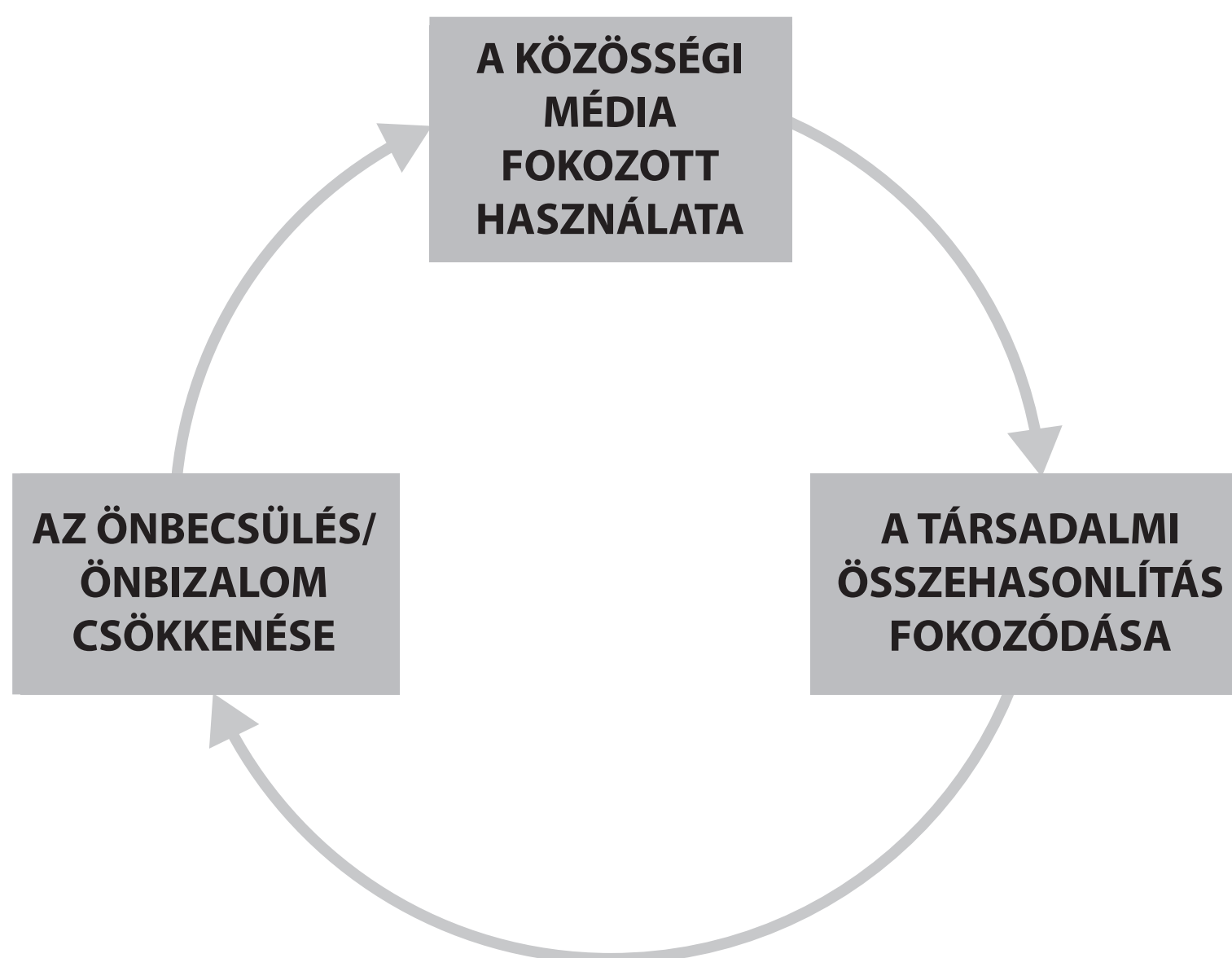
**Egyes tanulmányok szerint minél alacsonyabb valakinek az önbecsülése, annál nagyobb valószínűséggel tesz felfelé irányuló társadalmi összehasonlításokat. És minél többször tesz valaki felfelé irányuló társadalmi összehasonlításokat, annál alacsonyabb lesz az önbecsülése.** Ha bizonytalan vagy a képességeidet illetően, akkor folyamatosan a magasan képzett embereket figyeled, hogy megerősítést nyerj: nem vagy olyan jó, mint ők. Emiatt borzalmasan érzed magadat, ami újabb példát eredményez a megerősítő elfogultságra.

## AZ ÖSSZEHASONLÍTGATÁS MÉLYEN BELEIVÓDOTT A KULTÚRÁNKBA

Gondolj arra, amit rendszeresen nézel, hallgatsz vagy olvasol! Milyen gyakran találkozol bennük valamilyen versengéssel vagy rangsorolással? Sportbajnokságok, tehetségkutató show-műsorok, díjátadók... minden arról szól, hogy ki a „legjobb”. Még olyan területeken is, ahol az eredmények szubjektívek, mint például a filmek vagy a zene esetében, gyakran hozunk ki győzteseket, a többiek pedig veszteseknek számítanak. A kultúránk folyamatosan szembeállítja egymással az embereket és a dolgokat, így nem csoda, hogy a saját életünkben is ugyanezt tesszük.

Manapság gyakorlatilag korlátlanok az összehasonlítási lehetőségek. Régebben csak a közvetlen környezetben élő emberekhez hasonlíthattad magad – családtagokhoz, barátokhoz, a helyi közösség tagjaihoz, vagy esetleg a hírességekhez, akikről a magazinokban olvastál. Tinédzserként összehasonlítgatásom fő alanyai az ismerőseimen kívül a *Smash Hits!* magazin címlapján szereplő hírességek voltak. Mostanra a közösségi média szélesre tárta az ajtókat. Szinte bárkivel, bárhol, bármikor összehasonlíthatjuk magunkat. A hírfolyamunk tele van olyan képekkel, amelyek mások életének a fénypontjait mutatják be, így nagyon könnyen beleeshetünk abba a csapdába, hogy az életünket és az értékünket másokéhoz mérjük.

Nem meglepő, hogy a kutatások szerint a közösségi média gyakori használata nagyban összefügg a társadalmi összehasonlítás fokozott mértékével. Egy 2014-es tanulmány szerint ez a társadalmi összehasonlítás az önbecsülés csökkenéséhez és a szorongás fokozódásához vezet.



**Megjegyzés:** Szeretném tisztázni, hogy nem tartom a közösségi médiát eleve rossz dolognak. Valójában több okból is szeretem. A közvetítésével kapcsolatba léphetek nagyon sok emberrel a világ minden táján, tarthatom a kapcsolatot a barátaimmal, és segített egy olyan platform kiépítésében, amelyen keresztül megoszthatom a küldetésemet, és beteljesíthetem a célomat. Azonban, ahogyan minden kapcsolat, ez is mérgezővé válhat. E fejezet későbbi részében megvizsgáljuk, hogyan változtathatod meg a közösségi médiával kapcsolatos szokásaidat, hogy közben az önbizalmadat is megőrizd.

Bár az összehasonlítás az emberi természet természetes része, amely segíti a megértést, az értékelést és a tájékozódást, erősen káros lehet, mielőst gyakorlatias eszközből az önbizalomhiány és a bizonytalanság állandó forrásává változik. **Nem az a cél, hogy teljes mértékben felhagyjunk az összehasonlítással,**

**hanem az, hogy a tudatában legyünk, mikor lehet a segítségünkre, és mikor kezd lehúzni minket.** Akkor kezdhetjük el egészségesebben kezelni az összehasonlításainkat, ha előtte azonosítjuk a forrásokat.

Vizsgáld meg közelebbről a személyes okaidat, amelyek összehasonlításra készítenek!



### GYAKORLAT: AZ ÖSSZEHASONLÍTÁS KIVÁLTÓ OKAINAK MEGÉRTÉSE

Kezdd el beazonosítani, hogy kihez, mihez és miért hasonlítod magadat.

#### *Készíts listát!*

Az itt található kipontozott helyre írd egy listát azokról az emberekről vagy helyzetekről, akik vagy amelyek összehasonlításra készítenek. Gondolj bárkire és bármire, aki vagy ami olyan érzelmeket vált ki belőled, mint az irigység, a szomorúság, a neheztelés, a keserűség vagy a bizonytalanság.

Figyeld meg azt is, hogy mikor jelentkeznek ezek az érzések. A munkahelyeden tapasztalod, vagy amikor bizonyos barátaiddal töltöd az idődet, vagy amikor a közösségi médiát görgeted? Talán a testvéred váltja ki belőled, akire mindig büszkék voltak a szüleid/gondviselőid, vagy egy barátod, aki állandóan a csodás élményeiről posztol az Instagramon? Azt is írd le, milyen részletesen csak tudod, hogy pontosan milyen érzést váltanak ki belőled ezek a helyzetek.

Ha hirtelen semmi sem jut az eszedbe, a következő héten vezess naplót, és jegyezd fel azokat az embereket, akik irigységet vagy bizonytalanságot keltenek benned.

.....

.....

.....

.....

*Keresd a mintákat!*

Figyeld meg a mintákat a listádon! Az összehasonlításaid nagyrészt a kapcsolatok, a karrier, a pénz, a külső megjelenés vagy a népszerűség körül forognak? Milyen bizonytalanságokat ébresztenek benned? Jegyezd fel az alábbi kipontozott részre.

.....

.....

.....

.....

*Fogadd el az érzéseidet!*

A következő lépés ezeknek az érzéseknek az elfogadása. Hamarosan megosztok veled néhány eszközt, amelyekkel megakadályozhatod, hogy az összehasonlító gondolatok eluralkodjanak rajtad, de most még arra kérlek, hogy egyszerűen csak fogadd el őket. Semmi rossz nincs abban, ha így érzel. Az összehasonlítgatást főleg a vele járó szégyenérzet nehezíti – nem akarjuk másokhoz hasonlítani magunkat, különösen olyanokhoz nem, akiket szeretünk és ismerünk, de sajnos olyan világban élünk, amely pontosan erre ösztönöz minket. Nem tudjuk teljesen elkerülni az összehasonlítgatást, legyél hát együttérző és elfogadó az érzéseiddel. Az összehasonlítás természetes emberi tapasztalat.

## ESZKÖZÖK AZ ÖSSZEHASONLÍTÁS LEGYŐZÉSÉRE

### Változtasd az irigységet inspirációvá!

Ha olvastad az első könyvemet, a *Manifesztáció – 7 lépés a lehető legjobb élethez* címűt, akkor tudod, hogy a manifesztációs út hatodik lépése az, hogy eljussunk az irigységtől az inspirációig. Ez a lépés a szemléletváltásról szól, a negatív érzések pozitív, segítő és motiváló érzésekké alakításáról. Olyan hatékony eszköz az összehasonlítás megfelelő kezeléséhez, hogy muszáj ide is beillesztenem.

*Az irigység hiányérzetből fakad, amely miatt úgy érezzük, hogy a lehetőségeink korlátozottak. Ez sokszor beszűkült gondolkodáshoz vezet, ami félelmet és kétséget vált ki. Amikor irigységet érzünk, azt gondolhatjuk: „Neki van valamije, amit én is akarok, és ez azt jelenti, hogy nekem kevesebb jut belőle”, vagy „Neki van valamije, amit én is akarok, de soha nem leszek képes megszerezni”. E gondolkodásmód hatására megrekedünk, mivel arra összpontosítunk, amink nincs, ahelyett, hogy arra figyelnénk, ami számunkra is elérhető.*

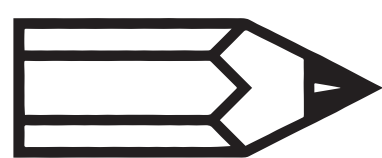
*Az inspiráció az irigység ellentéte. Az inspiráció alapja a bőségben gondolkodás, ami arra ösztönöz minket, hogy azt mondjuk: „Ha ő képes rá, akkor én is!” Ahelyett, hogy fenyegetve éreznénk magunkat mások sikerei láttán, inkább izgalmat és motivációt tapasztalunk. Hagyjuk, hogy mások megmutassák nekünk, mi minden lehetséges!*

Gondolj úgy az irigységre és az inspirációra, mint ugyanannak az éremnek a két oldalára. Az irigység elszívja az energiánkat, és önbizalomhiányt okoz, míg az inspiráció izgalomba hoz és cselekvésre készítet. A jó hír az, hogy az irigység érzését tudatosan *át tudjuk alakítani* inspirációvá.

Először is, amikor azt érzed, hogy az irigység kezd feltámadni benned, legyél őszinte magadhoz. Fogadd el az érzést, és **figyeld oda rá**. Mit mond neked ez az érzés a vágyaidról és azokról a területekről, amelyek gyógyításra szorulnak? Ahelyett, hogy hagynád az irigységet eluralkodni magadon, próbáld megérteni, hogy mit akar megmutatni.

Ezt követően, amikor már tudod, hogy milyen vágy felé mutat, **cseréld le a gondolatot egy inspiráló gondolatra**. Ha például egy magabiztos ember lép be a szobába, ahelyett, hogy azt gondolnád, „Milyen nagyképű!”, vagy hagynád, hogy az illető magabiztossága miatt bizonytalannak érezd magad, próbáld azt mondani: „A magabiztossága annyira inspiráló! Alig várom, hogy egyszer én is ilyen magabiztosan tudjak belépni egy szobába!” Lényegében ahelyett, hogy azt gondolnád, „Neki van valamije, ami nekem nem lehet”, mondd azt: „Neki van valamije, amit én is szeretnék, és tudom, hogy nekem is lehet.”

Régebben mindig tehetségtelennek éreztem magam, amikor sikeres és tehetséges emberek között voltam. Most azonban már szeretek ilyen társaságban lenni, mert a fejlődés lehetőségeként tekintek rá. Az egyik kedvenc idézetem így hangzik: „Ha te vagy a legokosabb a szobában, akkor rossz szobában vagy.” Ahelyett, hogy megijednék ezektől az emberektől, úgy tekintek rájuk, mint a tanulás és a fejlődés forrásaira.



## GYAKORLAT: IRIGYSÉGBŐL INSPIRÁCIÓ

A következő hét során töltsd ki a következő táblázatot olyan irigykedő, összehasonlító gondolatokkal, amelyek felbukkannak benned, majd cseréld le őket olyan gondolatokra, amelyek inspirálnak.

Nézd meg a példákat, és folytasd!

| Irigység                                                                                                                 | Inspiráció                                                                                                                                 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| „A srácnak, akivel együtt jártam egyetemre, már sikeres vállalkozása van. Csődtömegnek érzem magam.”                     | „Szeretnék egy sikeres vállalkozást. Talán elleshetem tőle, milyen lépésekkel indíthatom el a saját projektemet.”                          |
| „Most már az utolsó szingli barátom is párkapcsolatban él. A boldogsága arra emlékeztet, hogy engem nem lehet szeretni.” | „Izgalmas látni, milyen gyorsan változnak a dolgok. Ez reményt ad, hogy hamarosan én is megtalálom a szerelmet. El is kezdek randizgatni.” |
|                                                                                                                          |                                                                                                                                            |
|                                                                                                                          |                                                                                                                                            |

Amikor észreveszed, hogy az irigység vagy az összehasonlítás kényszere bekúszik a fejedbe, mindig térj vissza ehhez a naplózási gyakorlathoz. Idővel és következetes gyakorlással azt fogod tapasztalni, hogy a negatív reakcióid kezdenek megváltozni. Ahelyett, hogy mások eredményeit a saját hiányosságaid mércéjének tekintenéd, egyszerűen motivációnak látod majd.

Folyamatosan emlékeztess magad arra, hogy mások sikere nem csökkenti a saját esélyeidet a sikerre.

VAN ELÉG TÉR MINDANNYIUNKNAK,  
HOGY TÜNDÖKÖLJÜNK.