

Những cảm giác hài lòng hay bất mãn thường bắt nguồn từ việc so sánh mình với người khác. Khi so sánh với những người thành công hơn, chúng ta thường cảm thấy như bị thua kém và mong muốn được như họ; còn khi so sánh với những người kém hơn, chúng ta lại cảm thấy khoan khoái, dễ chịu hay thấy mình “vẫn còn may mắn hơn người khác”. Điều đó tùy thuộc vào thái độ và quan điểm sống của từng người. Cho dù là so sánh với ai thì cuộc sống của bạn cũng sẽ chẳng thay đổi gì mấy, nhưng khi đó cảm nhận và khát vọng của bạn sẽ rất khác.

Trong một giai đoạn nào đó của cuộc sống, hãy so sánh và hướng mình tới những tấm gương tốt, gần gũi bạn nhất. Điều đó sẽ giúp bạn cảm thấy hài lòng và thanh thản. Khi trưởng thành hơn thì những tấm gương trong bạn cũng sẽ thay đổi theo. Khi những người xung quanh, những hình ảnh cũ không còn đủ sức động viên bạn nữa thì một tấm gương, một con người hay

hình ảnh mới thích hợp hơn sẽ là niềm tin giúp bạn vượt qua thử thách và tìm được ý nghĩa đích thực của cuộc sống.

Joe là anh cả trong gia đình có 6 anh em. Năm nay, Joe đã 42 tuổi còn người em nhỏ nhất cũng đã 21 tuổi. Gia đình Joe không giàu có gì. Những người anh lớn trong gia đình đều lớn lên trong hoàn cảnh thiếu thốn. Sau khi tốt nghiệp trung học, Joe và hai người em kế phải đi làm để nuôi các em nhỏ ăn học. Các em của Joe đều được vào đại học. Chính điều này đã làm cho những người anh lớn cảm thấy như bị thiệt thòi - trước kia vì số tiền trợ cấp quá ít ỏi, thậm chí còn không đủ sống, nên họ không có cơ hội học thêm.

Thực tế là nếu so sánh với các em, Joe và hai em kế của anh có thể cảm thấy ghen tỵ. Họ sẽ thắc mắc tại sao bọn chúng lại có được những cơ hội đó trong khi họ thì không? Nhưng nếu so sánh với các bạn đồng trang lứa khác - những

người có hoàn cảnh tương tự - cả ba người anh đều nhận thấy rằng họ hơn hẳn các bạn mình. Tất cả họ đều đang có một gia đình hạnh phúc và hoàn toàn hài lòng với công việc hiện tại.

Dĩ nhiên, Joe cũng sẽ chẳng lợi lộc gì khi tước đi cơ hội của các em. Nhưng anh vẫn cảm thấy buồn khi so sánh với chúng. Câu hỏi đặt ra là có nên so sánh như vậy không? Hoàn toàn không nên làm như vậy. Hai mươi năm sau, các em út của Joe đều trưởng thành, lập gia đình và ra sống riêng. Thay vì phải thất vọng khi so sánh với các em, nay Joe và hai người em kế của anh đã có thể tự hào về chúng cũng như về chính bản thân họ.

Khi quan sát một nhóm sinh viên tham gia trò chơi giải ô chữ, các nhà nghiên cứu đã so sánh mức độ hài lòng của những sinh viên giải nhanh các câu đố với những sinh viên hoàn tất chậm hơn và họ rút ra kết luận rằng những sinh viên giải quyết nhanh vấn đề so sánh mình với người

giải quyết nhanh nhất và cảm thấy không hài lòng với chính mình. Còn những sinh viên làm chậm nhưng lại so sánh mình với những người chậm hơn thì cảm thấy khá hài lòng với bản thân, và dường như họ chẳng cần biết đến sự hiện diện của những con người giỏi giang kia.