

ಮಾನವರಲ್ಲಿ ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಗೊತ್ತಿದ್ದು, ಅಪ್ರಯತ್ನಪೂರ್ವಕವಾಗಿ, ಒಳಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ, ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾನು ಹೀಗೆ ಬಾಲ್ಯದಿಂದಲೇ ಹೋಲಿಸಿ ನೋಡುವುದು ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ.

ಮನೋವಿಜ್ಞಾನದ ಪ್ರಕಾರ ಇದು ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಲು, ತನ್ನದೇ ಆದ ಅಸ್ತಿತ್ವ ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಕಾರಿ. ಮಾತ್ರವಲ್ಲ ಈ ಸಾಮಾಜಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಸ್ಥಾನ ಎಲ್ಲಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಯುವ ವಿಧಾನ. ಆದರೆ ಹೋಲಿಕೆಯನ್ನೇ ಸದಾ ಮಾಡುತ್ತಾ ಅದೊಂದನ್ನೇ ಜೀವನದ ಯಶಸ್ಸಿನ ಮಾನದಂಡವಾಗಿ ಮಾಡಿದಾಗ ಅನೇಕ ರೀತಿಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಒಡ್ಡುತ್ತದೆ.

## ಹೋಲಿಕೆಯ ವಿಧಗಳು

ಹೋಲಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಎರಡು ಮುಖ್ಯ ವಿಧಗಳಿವೆ. ಕೆಳಮುಖ ಹೋಲಿಕೆಯೆಂದರೆ ನಾವು ನಮಗಿಂತ ಕೆಳಗಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಹೋಲಿಕೆ ಮಾಡುವುದು. ಮೇಲ್ಮುಖ ಹೋಲಿಕೆಯೆಂದರೆ ನಮಗಿಂತ ಉನ್ನತ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ದ್ದಾರೆ ಎಂದು ನಾವು ಭಾವಿಸುವವರೊಂದಿಗೆ ತುಲನೆ ನಡೆಸುವುದು. ರೂಪ, ಆರೋಗ್ಯ, ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ, ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆ, ಸಂಪತ್ತು, ಸಾಮಾಜಿಕ ಸ್ಥಾನಮಾನ ಹೀಗೆ ಹೋಲಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಯಾವ ವಿಷಯವೂ ಆಗಿರಬಹುದು! ಎರಡೂ ರೀತಿಯ ಹೋಲಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಮತ್ತು ಕೆಟ್ಟ ಅಂಶಗಳಿವೆ.

ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಕಷ್ಟಕರ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳು ಎದುರಾದಾಗ, ಟೀಕೆ ಟಿಪ್ಪಣಿ ಎದುರಾದಾಗ ಕೆಳಮುಖ ಹೋಲಿಕೆ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಮಾಡಿದಾಗ ಗಾಬರಿಯಾದ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಸಮಾಧಾನ ವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ನಾನು ಅವರಿಗಿಂತ ಉತ್ತಮ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದೇನೆ ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಉಂಟಾಗಿ ಮನಸ್ಸು ಪ್ರಪುಲ್ಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಅವರಿಗಿಂತ ಚೆನ್ನಾಗಿದ್ದೇನೆ ಎಂದರೆ ನಾನು ಸರಿಯಾದುದನ್ನು ಮಾಡಿದ್ದೇನೆ, ನನ್ನ ಸ್ಥಾನ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಅವರಿಗಿಂತ ಮೇಲಿದೆ ಎನ್ನುವ ಅರಿವು ಹಿತಕರ ಭಾವನೆ ಮೂಡಿಸುತ್ತದೆ. ಆ ಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ವಿಶ್ವಾಸ ನೆಮ್ಮದಿ ಕೊಡುವ ಹೋಲಿಕೆ ಇದು. ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ ಆತ್ಮಸ್ಥೈರ್ಯ ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದೇನೋ ಸರಿ; ಆದರೆ ಅದು ಇತರರ ಸಮಸ್ಯೆ, ದುರದೃಷ್ಟಿ, ದೋಷಗಳ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿತವಾದದ್ದು! ಹಾಗೆಯೇ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಗುಣ ಯಶಸ್ಸು ಅಥವಾ ಇನ್ನಿತರ ಒಳ್ಳೆಯ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಬರೀ ನಮ್ಮ ನೆಮ್ಮದಿಗಾಗಿ ಋಣಾತ್ಮಕ ವಿಷಯಗಳನ್ನೇ ಹುಡುಕುವಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಇತರರ ನೋವು, ದುಃಖಕ್ಕೆ ಸಹಾನುಭೂತಿ ಸೂಚಿಸುವುದರ ಬದಲು ಒಳಗೊಳಗೇ ಸಂತೋಷಿಸುವ ಕೆಟ್ಟ ಮನೋಭಾವ ಬೆಳೆಸಬಹುದು. ನಿಧಾನವಾಗಿ ಇದು ನಮ್ಮ

ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಮತ್ತು ಸಂಬಂಧಗಳಲ್ಲಿ ಬಿರುಕು ಮೂಡಿಸುವ ಅಪಾಯವಿದೆ!

ಮೇಲ್ಮುಖ ಹೋಲಿಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನದನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಸ್ಪೂರ್ತಿ ನೀಡಬಹುದು. ಕಷ್ಟಕರ ಸನ್ನಿವೇಶ ಎದುರಿಸಲು ಧೈರ್ಯ ಮತ್ತು ಪರಿಶ್ರಮ ಎದುರಿಸಲು ಹೊಸ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಬಹುದು. ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾದದ್ದು ನನಗೂ ಸಾಧ್ಯ ಎಂಬ ಹುಮ್ಮಸ್ಸು ಮೂಡಿ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಆರೋಗ್ಯಕರ ಸ್ಪರ್ಧಾ ಮನೋಭಾವ ಬೆಳೆಸಲು, ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಗುರಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಅದನ್ನು ತಲುಪಲು ಈ ರೀತಿಯ ಹೋಲಿಕೆಗಳು ಸಹಾಯಕ. ಆದರೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಬಾರಿ ಈ ರೀತಿಯ ಹೋಲಿಕೆಯಿಂದ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಅಸೂಯೆ ಮೂಡುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲೋ ತನಗೆ ಅದನ್ನೆಲ್ಲಾ ಮಾಡಲು ಆಗುತ್ತಿಲ್ಲ ಎಂಬ ನಿರಾಶೆ ಮೂಡಿ ಕ್ರಮೇಣ ಮನಸ್ಸು ಕುಗ್ಗುತ್ತದೆ. ತನ್ನ ಬಗ್ಗೆಯೇ ಕೀಳರಿಮೆಯೂ ಹುಟ್ಟಬಹುದು.

ತಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಮೀರಿದ ಅತಿಯಾದ ನಿರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಇತರರನ್ನು ಆದರ್ಶವಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಹೋಲಿಸಿಕೊಂಡಾಗ ಸೋಲುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು. ಅಂದುಕೊಂಡಿದ್ದನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದೇ ಇದ್ದಾಗ ಅದನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸದೇ ಇತರರ ಮೇಲೆ ಆರೋಪ ಹೊರಿಸುವುದು, ಸುಳ್ಳು ಹೇಳುವುದು, ಅದೃಷ್ಟವನ್ನು ಹಳಿಯುವುದು, ಗತಜೀವನದ ಬಗ್ಗೆ ಹಳಹಳಿಸುವುದು ಹೀಗೆ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವೇ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರೊಂದಿಗೆ ಸಾಧಿಸುತ್ತಿರುವವರ ಬಗ್ಗೆ ಅಸೂಯೆ ಮೂಡಿ ಅವರನ್ನು ಸಾರಾಸಗಟಾಗಿ ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸುವ, ತಿರಸ್ಕರಿಸುವ ಗುಣವೂ ಇರಬಹುದು. ತಮಗಾದ ನಿರಾಶೆಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಡುವ ಮಾರ್ಗ ಇದಾದರೂ ಸ್ವಂತ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಇದು ಹಾನಿಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ.

## ನಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ನಮ್ಮ ಹೋಲಿಕೆ

ಅದೆಷ್ಟೋ ಬಾರಿ ಇತರರೊಡನೆ ಹೋಲಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುವ ಭರದಲ್ಲಿ ನಾವು ಮಾಡಿದ್ದನ್ನು ತಿರುಗಿ ನೋಡುವ ವ್ಯವಧಾನವೇ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಸ್ವಂತದ ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ಸಾಧನೆಗಳೂ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ತುಪ್ಪಿಯೊಂದಿಗೆ ಇನ್ನಷ್ಟನ್ನು ಸಾಧಿಸಬಲ್ಲೆ ಎಂಬ ಹುರುಪನ್ನು ನೀಡಬಲ್ಲದು. ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲೆಂದೆ ಎಲ್ಲೆಗೆ ಹೇಗೆ ಸಾಗಿ ಬಂದಿದ್ದೇವೆ ಎಂಬುದರ ಹೋಲಿಕೆ ಬರಲಿರುವ ನಾಳೆಗಳಿಗೆ ನಾಂದಿಯಾದೀತು. ಅಚಿತಿಮವಾಗಿ ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವು ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸುವುದು ಗುರಿಯಾಗಬೇಕೇ ಹೊರತು ಇತರರನ್ನು ಕೆಳಗೆ ಅಥವಾ ಮೇಲೆ ಏರಿಸುವುದರಿಂದ ದೊಡ್ಡವರಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

## ಸ್ಪಷ್ಟ ಗುರಿ

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯೂ ಭಿನ್ನ, ಹಾಗೆಯೇ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳು ಬೇರೆ ಬೇರೆ. ನಮ್ಮ ಗುರಿ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿದ್ದರೆ ಅತಿಶ್ರೇಷ್ಠ ನೋಡಬೇಕೆಂದಿಲ್ಲ. ಅದನ್ನು ತಲುಪಲು ಸಹನೆಯಿಂದ ಸರಿಯಾದ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಶ್ರಮಪಟ್ಟರೆ ಸಾಕು. ಗಮ್ಯ ಒಂದೇ ಇದ್ದರೂ ದಾರಿಗಳು ಸಾವಿರಾರು!

## ಯಶಸ್ಸಿನ ವೈಭವೀಕರಣ

ಹೋಲಿಕೆ ಮಾಡುವಾಗ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಇಂದಿನ ಯಶಸ್ಸು ಕಾಣುತ್ತದೆಯೇ ಹೊರತು ಅದರ ಹಿಂದಿನ ಸೋಲು, ಶ್ರಮ, ಸಾಧನೆಯಿಲ್ಲ. ಯಾವುದೇ ಯಶಸ್ಸಿನ ಹಿಂದಿನ ಕಾರಣ ಶ್ರಮ ಅರಿತು ಅದನ್ನು ನಮ್ಮದಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕೇ ಹೊರತು ಬರೀ ಯಶಸ್ಸನ್ನು ಕಂಡು ಕರುಬುವುದಿಲ್ಲ. ಹೋಲಿಕೆ ಮಾಡುವುದು ಮನುಷ್ಯ ಸಹಜ ಗುಣವಾದರೂ ಅದನ್ನು ಹೇಗೆ ಎಷ್ಟು ಬಳಸಿ ಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ ಎಂಬುದು ನಮ್ಮ ಕೈಯಲ್ಲಿದೆ!

### ಹೋಲಿಕೆಗೆ ಕಾರಣ ತಿಳಿದಿರಲಿ

ನಮಗೇ ತಿಳಿಯದೇ ಮನಸ್ಸು ಹೋಲಿಕೆ ಆರಂಭಿಸಿದರೂ ಅದರ ಉದ್ದೇಶವೇನು ಎಂಬ ಸ್ಪಷ್ಟ ಅರಿವು ಇದ್ದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಏನಾದರೂ ಸಾಧಿಸಲು, ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಸಮಾಧಾನ, ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಹೀಗೆ ಅದರಿಂದ ಪ್ರಯೋಜನವಿದೆಯೇ ಎಂಬುದನ್ನು ಯೋಚಿಸಬೇಕು. ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಯೋಚನೆ ತುಂಬಿ ಉತ್ತಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ರೂಪಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅಂಥ ಹೋಲಿಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಇಲ್ಲವಾದಲ್ಲಿ ಪ್ರಯತ್ನಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದು ಮುಖ್ಯ.

