

ಸಾಧಿಸಿಕೊಂಡವರು. ಆದರೆ ಈ ಯಶಸ್ಸಿನ ಸಿಹಿ ಅವರೊಳಗೆ ಇಳಿಯದು. ಅದರ ಬದಲಿಗೆ ತಮ್ಮ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟೇ ಪ್ರತಿಭೆ, ಚಾಕಚಕ್ಯತೆಗಳಿದ್ದರೂ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಲು ಅನುವು ಮಾಡಿಕೊಡದಂತೆ ಸ್ವ-ಅನುಮಾನ, ಖಾಲಿತನ, ಖಿನ್ನತೆ, ಆತಂಕಗಳೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತೊಂದರೆ ಕೊಡಲು ಶುರು ಮಾಡಿಬಿಡುತ್ತವೆ. ಎಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕು ಜನರಿಗೆ ತಾನು ಅಯೋಗ್ಯ ಎಂದು ತಿಳಿದು ಅವಮಾನವಾಗಿಬಿಡುವುದೋ ಎಂಬ ಹೆದರಿಕೆ ಒಳಗೇ ಕೊಲ್ಲುತ್ತಾ ಅವರ ದೈನಂದಿನ ಜೀವನವನ್ನೇ ಒತ್ತಡದ ಕೂಪವಾಗಿಸಿಬಿಡುತ್ತದೆ. 'ಯಾವುದೂ ನನ್ನದಲ್ಲ' ಎನ್ನುವ, ಯಶಸ್ಸನ್ನು ತಲೆಗೆರಿಸಿಕೊಳ್ಳದ ಹಾಗೆ ನಾವು ತಲೆಯೆತ್ತಿ ವಿನಮ್ರ ಸಮತ್ವ ಭಾವವಲ್ಲ. 'ನನ್ನದಲ್ಲ' ಎಂದಾಗ ಅರ್ಪಣೆಯ ಸಂತ್ಯಜ್ಞತೆ ಒಳಗೆ ಅಚ್ಚಾದರೆ, ಇಂಪೋಸ್ಟರ್ ಭಾವ ಅತ್ಯಪ್ಪಿ, ಅಸಮಾಧಾನದ ವೇದನೆಯನ್ನು ಎದೆಯಲ್ಲಿರಿಸುತ್ತದೆ.

ಯಾವುದೂ ನನ್ನದಲ್ಲವೆನ್ನುವ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸ್ಥಿತಿ ಆಂತರಿಕ ಪ್ರಗತಿಯತ್ತ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋದರೆ, 'ಯಾವುದಕ್ಕೂ ಯೋಗ್ಯನಲ್ಲ' ಎನ್ನುವ ನಕಾರಾತ್ಮಕತೆ ಆಂತರಿಕ ಕುಸಿತಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಿ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯವನ್ನೇ ಹದಗೆಡಿಸಿಬಿಡುವುದು.

'ಇಂಪೋಸ್ಟರ್ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್' ಮನೋವಿಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ಶಾಸ್ತ್ರೋಕ್ತವಾಗಿ ವರ್ಗೀಕರಣಗೊಂಡ ಮಾನಸಿಕ ವ್ಯಾಧಿಯಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಇದೊಂದು ರೀತಿಯ ವಿಭಿನ್ನ ಮನೋಬೇನೆ. ಆತಂಕ, ಪರ್ಫೆಕ್ಷನಿಸಂ, ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ಮನೋಸ್ಥಿತಿ ವ್ಯತ್ಯಯ, ಮೊದಲಾದವುಗಳ ಭಾಗವಾಗಿ ಯಶಸ್ವಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಇದನ್ನು ಮನಃಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು ಐದು ವಿಧಗಳಾಗಿ ಗುರುತಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಪರ್ಫೆಕ್ಷನಿಸ್ಟ್

ಎಷ್ಟೇ ಅಚ್ಚುಕಟ್ಟಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದರೂ, ಗುರಿ ತಲುಪಿದರೂ ಇವರಿಗೆ ಸಮಾಧಾನವಿರದು. ಇನ್ನಷ್ಟು ಮತ್ತಷ್ಟು ಕರಾರುವಕ್ಕಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕೆಂಬ ವಿಪರೀತ ಅಪೇಕ್ಷೆ ಮತ್ತು ತಾನು ಪರ್ಫೆಕ್ಟ್ ಆಗಿರುವುದರಿಂದಲಷ್ಟೇ ವಿಜಯಿಯಾಗಿದ್ದೇನೆ ಎಂಬ ನಂಬಿಕೆ ಪಡೆದುಕೊಂಡ ಗೆಲುವು ಫೇಕ್ ಎಂದು ಭಾವಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಎಕ್ಸ್‌ಪೆರ್ಟ್

ಎಕ್ಸ್‌ಪೆರ್ಟ್ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುವ ಇವರಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ವೃತ್ತಿ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಏನೇ ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿದ್ದರೂ ತನಗೆ ಏನೂ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ, ತಿಳಿದಿರುವುದು ಸಾಲದು ಎಂಬ ಕೊರಗು ಕಾಡುವುದು. ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ತಿಳಿದುಕೊಂಡೇ ಮುಂದಿನ ಹೆಜ್ಜೆ ಇಡಬೇಕು ಎಂದು ಅಪೇಕ್ಷಿಸುವವರು. ಈ ವೇಗದ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರೂ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಸಾಧ್ಯ. ಅಗತ್ಯವಿರುವಷ್ಟು ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿದ್ದಾಗ ಕಲಿತರೆ ಸಾಕು ಎಂಬುದನ್ನು ಸುತಾರಾಂ ಒಪ್ಪದೇ ಒದ್ದಾಡುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ.

ಸೋಲೋಯಿಸ್ಟ್

ಏಕಾಂಗಿಯಾಗಿ (ಸೋಲೋ), ಯಾರ ಬೆಂಬಲವೂ ಇಲ್ಲದೇ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಮಾಡಿಬಿಡಬೇಕೆಂಬ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಇವರದ್ದು. ಸಹಾಯ ಪಡೆದುಕೊಂಡಲ್ಲಿ ಅವರಿಗೆ ತನ್ನ ಬಲಹೀನತೆಯ ಅರಿವಾಗಿ ದುರ್ಬಲನೆಂದು ಕಂಡುಬಿಡುತ್ತಾರೆಂಬ ಆತಂಕವೇ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ.

ನ್ಯಾಚುರಲ್ ಜೇನಿಯಸ್

ಕೆಲಸವನ್ನು ಚುರುಕಾಗಿ, ವೇಗವಾಗಿ ಮಾಡಿ ಉಳಿದವರಿಗಿಂತ ಮೊದಲೇ ಮುಗಿಸಿ ಸೈ ಎನಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂಬ ದಾವಂತ ಇರುವವರಿವರು.

ಯಾರ ಬಳಿಯೂ ಹಾಗೆ ಮಾಡಿ, ಹೀಗೆ ಮಾಡಿ ಎಂದು ಹೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ದ್ವೇಷಿಸುತ್ತಾ ಸಲಹೆ-ಟೀಕೆಗಳನ್ನೇ ತಮ್ಮ ಸೋಲು ಎಂದು ಭಾವಿಸುವ ವರ್ಗ ಇದು.

ಸೊಪರ್ ಮ್ಯಾನ್/ವುಮನ್

ಕಡಿಮೆ ಅವಧಿಯಲ್ಲೇ ಹೆಚ್ಚು ಕೆಲಸ ಮಾಡಿ ಮುಗಿಸಿ ತಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಪ್ರದರ್ಶಿಸಬೇಕೆನ್ನುವ ತುಡಿತ ಇವರಲ್ಲಿ. ಮೇಲಿನವರನ್ನು ಮೆಚ್ಚಿಸಲು ಜಾಸ್ತಿ ಸಮಯ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಾ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳನ್ನು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸಬಲ್ಲೆ ಎಂದು ಸಾಬೀತುಪಡಿಸಲು ಚಡಪಡಿಸುವವರು ಇವರು.

ನಿಮಗೂ ಈ ಮನೋಬೇನೆ ಇದೆಯೇ?

'ಇಂಪೋಸ್ಟರ್ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್'ನಿಂದ ನಾನೂ ನರಳುತ್ತಿರುವೆ ಎಂದು ನಿಮಗೆ ಎನಿಸಿದಲ್ಲಿ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಬಹುದು.

- ಕೆಲಸದಲ್ಲಾದ ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ತಪ್ಪುಗಳಿಗೂ ಗಾಬರಿಗೊಳಗಾಗುತ್ತಾ ಹೌಹಾರುವಿರಾ?
- ಎಷ್ಟೇ ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ಹಗಲಿರುಳು ದುಡಿದು ಉತ್ತಮವಾಗೇ ಕೆಲಸ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿದ್ದರೂ ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದು ಸಾಕಾಗುತ್ತಿಲ್ಲವೆಂದು ಮತ್ತಷ್ಟು ಕೆಲಸ ಗುಡ್ಡೆ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಹೇಣಗುತ್ತೀರಾ?
- ನಿಮ್ಮೆಲ್ಲಾ ಏಳೆಗೂ ಬರೀ ಹೊರಗಿನ ಬೆಂಬಲ, ಅವಕಾಶ-ಅದೃಷ್ಟಿಗಳೇ ಕಾರಣ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಬಲವಾಗಿ ನಂಬುತ್ತೀರಾ?
- ವಿಪರೀತವಾಗಿ ನಿಮ್ಮನ್ನೇ ನೀವು ಟೀಕಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಸ್ವ-ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಕಡೆಗಣಿಸುತ್ತೀರಾ?
- ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಟೀಕೆಗಳನ್ನೂ ತೀರಾ ವೈಯಕ್ತಿಕವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹಿಂಸೆಪಡುತ್ತೀರಾ?
- ನಿಮಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಕೌಶಲವಿರುವ, ಇತರರಿಗಿಂತ ಪರಿಣತಿ ಇರುವ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದರೂ ನಾನು ಅನರ್ಹ ಎಂಬ ನೋವಿನಲ್ಲೇ ಇರುತ್ತೀರಾ?
- ನಿಮ್ಮ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮವರ ನಿರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ತಲುಪಲಾಗುತ್ತಿಲ್ಲವೆಂದು ಹತಾಶ ಭಾವ ತಳೆದಿದ್ದೀರಾ?
- ಗೆಲುವು ನನ್ನನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಹೋಗುತ್ತದೆ, ನಾನಿದಕ್ಕೆ ಯೋಗ್ಯನಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದು ಇಂದಲ್ಲಾ ನಾಳೆ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ತಿಳಿದುಹೋಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವಂತಹ ಆತಂಕಕರ ಭಯವೊಂದು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಕಾಡುತ್ತಿರುವುದೇ?

ಹೊರ ಬರುವ ಮಾರ್ಗೋಪಾಯ

- ನೀವು ಅರ್ಹನೋ ಅಲ್ಲವೋ ಎಂಬ ಮನಸ್ಸಿನ ತರ್ಕ ಆಲಿಸದಿರಿ. 'ಗೆಲುವು ಸಿಕ್ಕಿದೆ, ಸಂತೋಷಿಸುವೆ. ಯೋಗ್ಯತೆಯ ನಿರ್ಧಾರ ಈ ಗೆಲುವಲ್ಲ', 'ನಾನು ಯಶಸ್ಸನ್ನು ತಲೆಗೆರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದೂ ಇಲ್ಲ, ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ತಲೆ ಕೆಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದೂ ಇಲ್ಲ' ಎಂದು ದೃಢವಾಗಿ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ಶೇ. 100 ಪರ್ಫೆಕ್ಟ್ ಆಗಿರಲು ಯಾರಿಂದಲೂ

