



## ಇಂಪೋಸ್ಟರ್ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್ ಕಾಡುವುದೇಕೆ?

ಇಂಪೋಸ್ಟರ್ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್ ಒಂದು ತರಹ ಅರಿವಿನ, ಆಲೋಚನಾ ಲಹರಿಯ ವಿರೂಪ. ತಮ್ಮ ಕೌಶಲ, ಸಾಧನೆಯನ್ನು ತಾವೂ ಸಂಶಯಿಸುತ್ತಾ ಇತರರು ತೋರುವ ಗೌರವಾದರಗಳನ್ನು ಅನುಮಾನಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುವ ಈ ಮಾನಸಿಕ ಬೇನೆ ಹುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಲು ಇರುವ ಕಾರಣಗಳು ಹಲವು.

- ಅತಿಯಾಗಿ ಹೊರಗಿನ ಏಳಿಗೆಗೆ ಮಹತ್ವ ನೀಡುವ ಕುಟುಂಬ, ಸ್ನೇಹ-ಬಂಧು ವರ್ಗದ ಸಂಪರ್ಕ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದಾಗ. (ಉದಾ: ಪ್ರಮೋಷನ್, ಸಂಪಾದನೆ, ಚಿಕ್ಕಪುಟ್ಟ ಬದಲಾವಣೆ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಸೆಲೆಬ್ರೇಟ್/ ಪಾರ್ಟಿ ಮಾಡುವವರ ಮಧ್ಯೆ ತಾನೂ ತೋರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಬದುಕಬೇಕೆಂಬ ಅತಿಯಾದ ಒತ್ತಡ)
- ತೀವ್ರವಾಗಿ ಪರರಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿ ಟೀಕಿಸುತ್ತಾ ಸಣ್ಣ ತಪ್ಪುಗಳನ್ನೂ ದೂಷಿಸುವ ಪೋಷಕರ ನಡುವೆ ಬೆಳೆದಾಗ. (ಉದಾ: 98 ಮಾರ್ಕ್ ತೆಗೆದರೆ 100 ಏಕೆ ತೆಗೆಯಲಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಆಕ್ಷೇಪ, ಸಹಪಾಠಿಯೊಡನೆ ಹೋಲಿಸಿ ತುಚ್ಛೀಕರಿಸುವುದು)
- ಕೀಳರಿಮೆ, ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದ ಕೊರತೆ, ತುಂಬಾ ಪರ್ಫೆಕ್ಷನಿಸ್ಟ್ ಮನೋಭಾವನೆ.
- ಅಸುರಕೃತೆ, ಆತಂಕ, ಖಿನ್ನ ಮನಃಸ್ಥಿತಿ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುವ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ.
- ಹೊಸ, ಅನಿರೀಕ್ಷಿತ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಬೇಕಾದ ಸಂದರ್ಭ ಅದಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಸಿದ್ಧತೆ ತಮಗಿಲ್ಲ ಎನಿಸಿಬಿಟ್ಟಾಗ.

ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಹಾಗೇ ಯಾವಾಗಲೂ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿರಲೂ ಆಗದು. ಪರ್ಫೆಕ್ಟ್, ಎಕ್ಸ್‌ಪರ್ಟ್ ಆಗಿದ್ದರಷ್ಟೇ ನಾನು ಗೆಲ್ಲುವೆ, ಇಲ್ಲವೇ ನನ್ನ ಗೆಲುವೇ ನಕಲಿ ಎಂಬ ಧೋರಣೆ ಕೈಬಿಡಿ. ಅಲ್ಪಸ್ವಲ್ಪ ತಪ್ಪು, ಸೋಲುಗಳಿಂದ ಬದುಕೇನು ಮುಳುಗದು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಮನದಲ್ಲಿರಿಸಿ.

- ಯಾರೊಡನೆಯೂ ಹೋಲಿಸಿಕೊಳ್ಳದಿರಿ. ನಿಮಗಿಂತ ಬೇರೆಯವರು ಹೆಚ್ಚು ಯೋಗ್ಯರು, ಸಮರ್ಥರು ಎಂದೇ ತೋರಿದರೂ ಅವರಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಮಯ ನೀವು ಕಲಿಯಲು, ಬೆಳೆಯಲು ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿದ್ದರೂ ಅವರವರ ಜೀವನ ಅವರದ್ದು. ಹೋಲಿಸಿಕೊಂಡು ಜೀವನದ ಖುಷಿಗೆ ಕಲ್ಲು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳದಿರಿ.
- ನಿಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತರು, ಆಪ್ತರನ್ನು ಚಿಯರ್ ಮಾಡಲು, ಹುರಿದುಂಬಿಸಲು ಏನು ಹೇಳುವಿರೋ ಅದನ್ನು ನಿಮಗೇ ನೀವು ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಲಿಕ್ಕೆ. ಅವರ ಬದುಕನ್ನು ಹೊರ ನಿಂತು ನೋಡುವಂತೆ ನಿಮ್ಮ ಬದುಕನ್ನು ಹೊರಗಿನಿಂದ ಅವಲೋಕಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಉತ್ತೇಜಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ನಿರಂತರವಾಗಿ ಜರಿಯುವ, ಟೀಕಿಸುವ ಮನಸ್ಸಿನ ಭಾಗವನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ. ಈ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಇಂಪೋಸ್ಟರ್ ಭಾವವನ್ನು ತರುವ ಆಲೋಚನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸುತ್ತಾ ಕಳೆದುಹೋಗುವ ಬದಲು ಅದನ್ನು ಗಮನಕ್ಕೆ ತಂದುಕೊಂಡು ಅವಲೋಕಿಸಲಿಕ್ಕೆ. ಮನಸ್ಸಿನ ಆಧಾರರಹಿತ ಧೋರಣೆಗಳನ್ನು, ದೋಷಾರೋಪಗಳನ್ನು ನಿರಾಕರಿಸಿ.
- ಈಗಾಗಲೇ ಬಂದಿರುವ ಹಾದಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಕೃತಜ್ಞರಾಗಿರುವುದನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸಿ. 'ನನಗೆ ಬದುಕು ಏನೆಲ್ಲಾ ಕೊಟ್ಟಿದೆ' ಕೇಳಿಕೊಳ್ಳಿ. ಮುಂದಿನ ಗುರಿಯತ್ತ ಇರುವ ಗಮನವನ್ನು ಕೊಂಚ ಹಿಂದಿನ ದಾರಿಯತ್ತಲೂ ಬೀರಿ.

ಈಗಾಗಲೇ ಪಯಣದಲ್ಲಿ ನೀವು ಸಾಕಷ್ಟು ದೂರ ಬಂದಿರುವಿರಿ. ಅದನ್ನು ಒಂದು ಕ್ಷಣವಾದರೂ ಸಂಭ್ರಮಿಸಿ ಸಂತೋಷಿಸಿ.

- ಬರೀ ಸಾಮಾಜಿಕ ಯಶಸ್ಸು, ಮೈಲಿಗಲ್ಲುಗಳೇ ಮುಖ್ಯವಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮೊಳಗಿಗಿ ಏನು ಬೇಕು ಕೇಳಿಕೊಳ್ಳಿ. ಹೇಗೆ ನಿಮ್ಮ ಸಮಯನ್ನು ಆನಂದಕರವಾಗಿ ಕಳೆಯಬಹುದು ಯೋಚಿಸಿ, ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ಬರೆಯುವುದನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸಿ. ಆತಂಕಗಳನ್ನು ಮನದಲ್ಲೇ ಮೆಲುಕು ಹಾಕುತ್ತಾ ನಲುಗುವ ಬದಲು ಅವನ್ನು ಬರವಣಿಗೆಯ ಮೂಲಕ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಲು ಅಭ್ಯಸಿಸಿ. ಸೋಲುಗಳು, ಅದರಿಂದ ಕಲಿತದ್ದು, ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಅಂಶಗಳು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಬರೆಯಲು ತೊಡಗಿದಾಗ ಭಯ, ಬಲಹೀನತೆಗಳ ಸ್ಪಷ್ಟತೆ ನಿಮಗೇ ಸಿಗುವುದು. ಆಗ ಅದಕ್ಕೊಂದು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಪರಿಹಾರ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವುದೂ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು.
- ಯಾರು ಏನೆಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೋ ಎಂದು ಊಹಿಸುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ. ಮನುಷ್ಯನಿಂದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದು, ಸೋಲುವುದು, ಅವಮಾನಕ್ಕೀಡಾಗುವುದು ಎಲ್ಲವೂ ಇದ್ದದ್ದೇ. ಅದಕ್ಕೆ ಜಾಸ್ತಿ ತಲೆ ಕೆಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಕೈಬಿಡಿ.
- ಏನೇ ಅಭ್ಯಾಸ, ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡರೂ ಮನಸ್ಸಿನ ಬೇನೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ ಎಂದಾದಲ್ಲಿ ತಜ್ಞರ ಸಹಾಯ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಹಿಂಜರಿಯದಿರಿ. ಯಾವುದೇ ವಿಜಯ, ಸೌಖ್ಯ, ಆರೋಗ್ಯ, ಐಶ್ವರ್ಯಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು ನಮ್ಮ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ಚೆನ್ನಾಗಿದ್ದರಷ್ಟೇ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿರಿಸಿ.

(ಲೇಖಕಿ ಮನಃಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞೆ)  
ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ: [feedback@sudha.co.in](mailto:feedback@sudha.co.in)