

افغانستان آزاد – آزاد افغانستان

AA-AA

چو کشور نپاشد تن من مباد بدین بوم و بر زنده یک تن مباد
همه سر به سر تن به کشتن دهیم از آن به که کشور به دشمن دهیم

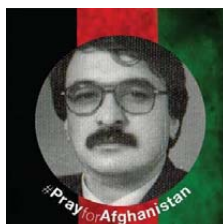
www.afgazad.com

afgazad@gmail.com

Scientific

علمی

داکتر محمد کریم فارغی-استرالیا
۰۳ جون ۲۰۲۲



داکتر محمد کریم فارغی

سندروم امپوستر Impostor

نمی دانم عزیزانم در مورد سندروم Impostor چه اندازه شنیده اند، می خواهم در مورد آن اندک توضیح بدهم: کلمه Impostor به معنای متقلب، شیاد و یا شارلتان است، سندروم Impostor یک تجربه داخلی است که در آن شخص به این باور است که آنچه از لیاقت و موفقیت هایش دیگران تصور دارند، واقعی نیست زیرا عامل آن بیشتر یک چانس و اتفاق بوده است و او هرگز متصف به آن نیست. این مفهوم به ندرت به ذهانت و موفقیت به کار می رود و بیشتر به زمینه های اجتماعی و خود برتر بینی ارتباط می گیرد. این حالت هر کسی را مبتلا ساخته می تواند مهم نیست در چه سطحی زندگی می کنیم و چه شغل و وظیفه ای داریم، سطح مهارت ها و درجه تحصیل و مدارک تحصیلی ما تا کدام اندازه است ... این اصطلاح بار اول در سال ۱۹۷۰ به وسیله روان شناسان Suzanna Imes و Pauline Rose به کار گرفته شد. وقتی این مفهوم معرفی گردید فکر می شد به خانم هائی که به موفقیت های شایانی دست یافته اند به کار برده شود ولی از آن به بعد کار برد وسیع تری یافت .. مشخصات این سندروم :

- خود مشکوک بینی (Self doubt) یا شکاکیت
- ناتوانی در ارزیابی ها و مهارت های واقعی شخص
- ارتباط دادن موفقیت ها و دستاورد ها به عوامل بیرونی
- ترس از این که نمی تواند در سطح توقعات دیگران زندگی کند
- فکر به دست آوردن دستاورد های خارق العاده در حالی که عامل درونی برای به دست آوردن آن در اختیار ندارد
- سبوتاژ موفقیت های خودی چون شخص فکر می کند توانائی واقعی در خود ندارد
- تعیین اهداف خیلی بلند و چلنج برانگیز و مایوسی از عدم دستیابی به آن

در حالی که بعضی ها فکر می کنند این سندروم ممکن احساس خود آگاهی برای احراز موفقیت ها را تشدید کند ولی این حالت به قیمت اضطراب دوامدار و حتی افسردگی منجر می گردد زیرا شخص باید از حد معمول بیشتر آمادگی بگیرد و تلاش سخت تر و غیر ضروری انجام دهد تا مطمئن گردد که کس در نخواهد یافت که او یک شخص متقلب است. پرابلمی که در مورد افراد مبتلا به سندروم امپوستر موجود است این است که تجربه دستیابی به موفقیت های نسبی آنها در بعضی موارد، مفکوره آنها را مبنی بر غیر واقعی بودن شان تغییر نمی دهد زیرا هر قدر دستاورد داشته باشند به همان پیمانه احساس متقلب بودن در آنها ایجاد می گردد. این حالت گویای آنست که موفقیت های شخص درونی (Internalize) نمی گردد .

پرسش های ذیل کمک خواهد کرد تا بدانیم که به سندروم امپوستر مبتلا هستیم یا نه :

- ۱- آیا بخاطر اشتباهات خیلی ناچیز و یا کاستی های کوچک در اجرای کار ها تا سرحد مرگ خود خوری می کنید؟
- ۲- آیا فکر می کنید موفقیت های تان یک چانس یا اتفاق بوده و عامل بیرونی داشته است؟
- ۳- آیا در مقابل انتقاد دیگران ولو خیلی سازنده باشد حساسیت بیش از حد نشان می دهید؟
- ۴- آیا فکر می کنید که به طور اجتناب ناپذیر کرکتر ساختگی دارید؟
- ۵- آیا تجارب خود را ناچیز می پندارید حتی در مواردی که به طور طبیعی در آن از دیگران مهارت بیشتر دارید؟