

## ઇમ્પોસ્ટર સિન્ડ્રોમ : સફળતાનો ડર

એક અંગત અનુભવ આજે લખવાનો વિચાર આવ્યો. વ્યક્તિઓ પોતાના અનુભવ અને લાગણીઓથી પોતાની જ દુનિયા બનાવે છે. અને તે જ તેમના માટે સાચી હકીકત અને વાસ્તવિકતા બની જાય છે. બસ આવી જ કંઈક વાત મારે આપની સાથે કરવી છે. થોડા સમય પહેલા હું સફળ વ્યક્તિઓની માનસિકતા વિષે રિસર્ચ કરી રહી હતી. તેમાં પણ એવા વ્યક્તિઓ જે પોતાની સફળતાથી ક્યાંક ખુશ નથી અથવા તો તેમની સફળતા માટે પોતાને તેઓ જવાબદાર નથી ગણતાં. તેમની પોતાની આંતરિક માનસિકતા એ પ્રકારે કામ કરે છે કે જે કોઈ સફળતા છે તે માત્ર છળ છે અને જતે દિવસે બીજી વ્યક્તિઓ તેને ઉઘાડી પાડી દેશે. આ પ્રકારનો આંતરિક ડર સતત તેમનો પીછો કરતો રહે છે. ઘણી સફળ મહિલાઓમાં આ સિન્ડ્રોમ જોવા મળે છે. જે પોતાને માત્ર લકી માને છે અથવા તો બીજાની નજરના કારણે તેમને આ સફળતા મળી છે તેવું વિચારે છે. ખાસ કરીને સંબંધોમાં તેમના પાર્ટનર તરફથી સતત વિચાર કર્યા કરે છે કે તે તેમના માટે લાયક નથી. આ તો તેમના નસીબ છે કે આ પ્રકારના પાર્ટનર તેમની સાથે છે. પરંતુ હવે આ પ્રકારના સિન્ડ્રોમ માત્ર મહિલાઓમાં જ નહીં પણ સફળ પુરુષોમાં અને બાળકોમાં જોવા મળે છે. તો શું છે આ સિન્ડ્રોમ?

ઇમ્પોસ્ટર સિન્ડ્રોમ. આ નામ ખૂબ જ પ્રચલિત નથી પણ આ સિન્ડ્રોમથી પીડાતા ઘણા વ્યક્તિઓ છે. તેમાંના ઘણા બધા તો એવા હશે કે જેઓ આ સિન્ડ્રોમ વિષે જાણતા પણ નહિ હોય. તો આ સિન્ડ્રોમનો મતલબ થાય છે કે વ્યક્તિની સફળતા તેની નથી અને તેની સફળતા માત્ર એક ફલૂક છે. આ પ્રકારની વ્યક્તિઓ પોતાને કોઈ જ મહત્વ નથી આપી શકતી. ભલે ને બહારથી સફળતા માટે કેટલી પણ વાહ વાહી મળે પણ પોતાને અંદરથી વેલીડેશન નથી આપી શકતી. આ પ્રકારની વ્યક્તિઓની સૌથી મોટી ખામી હોય છે ઇન્ટરનલ ડિસઓર્ડર. જેમાં તેઓ પોતાના પ્રોબ્લેમને પોતાનાથી જ સોલ્વ કરવામાં માને છે. અને બને ત્યાં સુધી કોઈ બીજી વ્યક્તિને તે કહતા નથી. આ પ્રકારના વ્યક્તિઓ પોતાની જવાબદારી અને બીજાની જવાબદારીને કહ્યા વિના સ્વીકાર કરી લે છે. અને માટે જ આ ઇન્ટરનલ ડિસઓર્ડરથી પીડાતી વ્યક્તિઓ માટે આ લેખ ઉપયોગી નીવડશે તેવી મારી આશા છે.

પહેલા તો ઇમ્પોસ્ટર સિન્ડ્રોમ વિષે કંઈક જાણવું જરૂરી છે. આપ આવા કોઈપણ સિન્ડ્રોમથી પીડાવ છે કે નહી તે તેના લક્ષણોથી જાણી શકાય છે.

### ૧) ઇમ્પોસ્ટર સાઇકલ:

આ સિન્ડ્રોમથી પીડાતી વ્યક્તિઓને ઓવર પેરફેક્શન અથવા તો આભસના શિકાર બને છે. જેમ કે જ્યારે પણ કોઈ પ્રેજેન્ટેશન માટે તૈયારી કરવાની હોય તો અતિથી વધારે પ્રમાણમાં તેને તૈયાર કરશે. તેમણે મનમાં સતત ડર લાગ્યા કરે છે કે ખુલ્લા પડી જશે તો? અને ઓવર પેરફેક્શનથી પીડાતા હોય છે.

બીજું લક્ષણ જેમાં “લાસ્ટ મિનિટ પ્રિપ્રેશન”માં ડૂબેલા હોય છે. તેઓ પોતાની ડેડલાઇન સુધી તૈયારી કરતાં રહે છે અને તેઓ માને છે કે તેઓ ઢોંગી છે અને તેમની આ છેતરપિંડી પકડાઈ જશે.

## ૨) પરફેક્શનીસ્ટ:

આ પ્રકારના લક્ષણમાં વ્યક્તિ પોતાના માટે સાધી ના શકાય તેવા હેતુ પોતાની સામે મૂકે છે. પોતાને આ અશક્ય-થી શક્ય તરફ પહોંચવાના બેન્યમાર્ક સતત હાનિકારક હકારાત્મક પ્રતિસાદ લૂપ ચલાવે છે જેમને 'શ્રેષ્ઠ બનવા'ની જરૂર હોય છે. આ પ્રકારના વ્યક્તિઓ સતત વિચારે છે કે જીવન માત્ર બલિદાન છે. અને માટે જ તેઓ ખોટી રીતે સમજવામાં આવેલા 'વધુ સારા' માટે સ્વ-હિતોનું બલિદાન આપે છે. 'ક્ષમતાનો અભાવ' અને અતિશય નિર્ણાયક બિન-રચનાત્મક સ્વ-પ્રતિસાદ તરીકે જોવામાં આવતી વધુ સામાન્ય ભૂલો જેવી ઘટનાઓને વધુ તીવ્ર બનાવી શકે છે. આ વર્તણૂકો, અન્યો વચ્ચે, સિન્ડ્રોમના સુપર-હિરોઈઝમ પાસાઓ તરફ દોરી શકે છે.

## ૩) નિષ્ફળતાનો ડર:

જ્યારે પોતે નક્કી કરેલા હેતુને પામવા માટે સતત બાહ્ય અથવા આંતરિક દબાણનો અનુભવ કરે છે. અને નિષ્ફળતાનો ડર સતત તેમને સતાવ્યા જ કરે છે. પોતે કાર્યમાં ખૂબ જ સારા હોવા છતાં સાટું પર્ફોમન્સ નથી આપી શકતા. કારણ નિષ્ફળ જશે તો? પોતે તે વિચારે શરમનો અનુભવ કરે છે. સતત વિચાર આવે છે કે લોકો હાસ્ય ઉડાવશે અને જો તેઓ નિષ્ફળ થશે તો તેઓ ઢોંગી તરીકે ઉઘાડા પડી જશે.

## ૪) સુપર હિરોઈઝમ:

આંતરિક પરિબળ જ આ લક્ષણમાં તેમણે દબાણ કરે છે કે તેઓએ બેસ્ટ બનવું જ પડશે. ખૂબ જ વધારે પડતી તૈયારી જેવો વિચાર આ પરિબળ માટે જવાબદાર છે. પોતાના જ ધોરણો વ્યક્તિ એવા નક્કી કરે છે કે તેઓ તે પામવામાં સતત ચિંતાનો અનુભવ કરતાં રહે છે. સતત પોતાને હજુ સાટું હજુ વધારે સારાની વ્યાખ્યા સાથે તોલયા જ કરે છે.

## ૫) યોગ્યતા અને ક્ષમતાનો અસ્વીકાર:

હવેના સતત મોટિવેશનલ સ્પીકર અને પુસ્તકોના મારથી વ્યક્તિ એક હદથી વધારે પોજિટિવ બની જાય છે. અને તે તેટલી જ નકારાત્મક છે જેટલો એક નકારાત્મક વિચાર. કારણ રિયાલિટીથી વ્યક્તિ નજર હટાવી લે છે. સતત ઓવર અચિવમેન્ટ ઉપર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરે છે અને પોતાની યોગ્યતા અને ક્ષમતા બંનેની બાદબાકી થાય છે. અને ખબર હોવા છતાં કે નક્કી કરેલા હેતુને પામી શકાય છે તેમ છતાંય તેઓ નિષ્ફળ બને છે.

## ૬) અચિવમેન્ટફોબિયા:

નિષ્ફળતાઓના આંતરિકકરણને હકારાત્મક પ્રતિસાદ છળ તરીકે વર્ણવે છે અને તેમની સફળતાઓને આંતરિક બનાવવા અથવા ઓળખવામાં મુશ્કેલી છે, કારણ કે સફળ થવાથી અપેક્ષાઓ વધી શકે છે અથવા પૂર્વ-અસ્તિત્વમાં રહેલા વર્કલોડમાં વધારો થઈ શકે છે. આ લાક્ષણિકતાઓ સંપૂર્ણપણે ઇમ્પોસ્ટર સિન્ડ્રોમની તમામ અભિવ્યક્તિઓમાં સમાવિષ્ટ નથી, અને આમાંની કોઈપણ અથવા બધી શાસ્ત્રીય રીતે સ્વીકૃત લાક્ષણિકતાઓનો અભાવ વ્યક્તિને ઇમ્પોસ્ટર સિન્ડ્રોમથી પ્રભાવિત થવાથી બાકાત રાખતો નથી.

કદાચ આ મહત્વનો લેખ વાંચ્યા બાદ આપ પોતે ઇન્ટરોસ્પેક્ટ કરો. અને પોતાને જાણવાની શરૂઆત કરો. સતત મોટિવેશન અને પ્રેરણા આપનારી વાતોને વાસ્તવિકતાથી પણ જોવાની જરૂર છે. સફળતા મેળવવી અને તેનો આનંદ માણવો એટલો જ જરૂરી છે. તો આ લક્ષણોથી બચવા શું કરી શકાય?

- સ્વ-જાગૃતિનો વિકાસ કરો
- તમારી સફળતાના પુરાવા ધ્યાનમાં લો.
- તમારી નિષ્ફળતાની વ્યાખ્યાને બદલીને જુઓ.
- સકારાત્મક સ્વ-પુષ્ટિનો ઉપયોગ કરો.
- બીજાની સાથે પોતાને સરખાવો નહીં.
- તમારી શક્તિઓને સમજો.
- તમારી સફળતાઓને સ્વીકાર કરો.

તમારી સફળતા-નિષ્ફળતાના માપદંડો તમે નક્કી કરો નહીં કે બીજાને નક્કી કરવા દો. ક્યારેક આપણે સભાનાવસ્થાથી પોતાના હેતુને નક્કી નથી કરતાં. બીજાની મેળવેલી સફળતા આપણી સફળતા માણવા લાગીએ છીએ અને ત્યાં પોતાની લાયકાતો અને શક્તિઓને સમજી નથી શકતા. કદાચ આ સિન્ડ્રોમ આપના માટે અજાણ્યો હશે પણ આ વાંચન બાદ આપ પોતાના વિષે સભાન બનશો. તેવી આશા સાથે મારા પ્રણામ.