

# بیماری افراد نابغه و موفق

(سندرم خود ویرانگری و راهبردهای مقابله با آن)

مؤلف:

پوران توکلی طرقي



روان آگاه

## محتوا

۹.....	فصل اول: کلیات و مفاهیم
۱۰.....	سندروم خودتخریبگری.....
۱۱.....	پنج نوع از سندرم ایمپاستر.....
۱۱.....	کمال گرا.....
۱۱.....	نابغه ذاتی.....
۱۱.....	فردگرای خشن یا تکرو.....
۱۲.....	متخصص.....
۱۲.....	ابرقهرمان.....
۱۲.....	سندرم ایمپاستر از کجا می آید؟.....
۱۳.....	شیوه فرزندپروری والدین و دوران کودکی.....
۱۳.....	ویژگی های شخصیتی.....
۱۴.....	وجود علائم مربوط به مشکلات سلامت روان و اختلالات روانشناختی.....
۱۴.....	مسئولیت های جدید.....
۱۴.....	نقش سوگیری.....
۱۵.....	آیا واقعاً با سندروم ایمپاستر مواجه هستید؟.....
۱۶.....	درمان سندرم ایمپاستر.....
۱۸.....	تشخیص سندروم متقلب.....

تشخیص سندروم متقلب در اعضای تیم..... ۱۹

غلبه بر سندروم متقلب..... ۲۰

**فصل دوم: نیمرخ‌های روانی افراد خودتخریبگر..... ۲۳**

چه کسانی بیشتر در معرض خطر سندرم ایمپاستر قرار دارند؟..... ۲۵

گروه‌های در معرض خطر..... ۲۵

ایمپاسترها موفقیت خود را چگونه تفسیر می‌کنند خوش‌شانسی و تقدیر..... ۲۸

سنجش زمان..... ۲۸

شخصیت جذاب و شوخ..... ۲۸

سادگی کار..... ۲۸

معیارهای پایین..... ۲۸

کمک اشخاص دیگر..... ۲۸

خصوصیات روان‌شناختی افراد مبتلا به ایمپاستر..... ۳۲

نیمرخ‌های روانی ایمپاستر از نظر والر یانگ..... ۳۳

راهبردهای مقابله با سندرم ایمپاستر..... ۳۷

آزمون شخصی..... ۳۸

**فصل سوم: سندروم خودویرانگری در رابطه (انکار واقعیت‌های مثبت درباره**

**خود)..... ۳۹**

سندروم خود ویرانگری در رابطه..... ۳۹

علائم سندروم خودویرانگری در رابطه..... ۴۰

عوامل تشدید کننده سندروم خود ویرانگری در رابطه..... ۴۱

۱. موقعیت‌های چالشی..... ۴۲

۲. همراهی با اشخاص با استعداد..... ۴۲

۳. حمل کردن برچسب باهوش..... ۴۲

- درمان سندروم خودویرانگری در رابطه..... ۴۳
۱. نوشتن احساسات..... ۴۳
۲. قدردانی از خود..... ۴۳
۳. خودداری از قضاوت دیگران..... ۴۳
۴. گفتگو با دیگران..... ۴۴
۵. تبدیل نقاط ضعف به قوت..... ۴۴
۶. نگران هستند که به انتظارات خود نرسند..... ۴۵
۷. در یک «چرخه فجیع» گیر کرده باشید..... ۴۵
۸. افراد مبتلا به این سندرم موفقیت خود را انکار میکنند..... ۴۵
۹. خود ویرانگری..... ۴۵
۱۰. رضایت شغلی را تجربه کردن..... ۴۵
۱۱. اجتناب از درخواست ارتقا رتبه..... ۴۶
۱۲. برنامه اهداف..... ۴۶
- عوامل خطر در افراد مبتلا به سندرم ایمپاستر - خودویرانگری..... ۴۶
- غلبه، کنترل و درمان بر سندرم ایمپاستر - خودویرانگری..... ۴۶
- ویژگی‌های مشترک افراد خود ویرانگر..... ۵۱
- چطور سندروم خود ویرانگری در آدم‌های بسیار حساس را تشخیص دهیم؟..... ۵۳
- چند نکته عملی برای کمک به پایان دادن این رفتار ناخودآگاهانه..... ۵۴
- ویژگی‌های خود ویرانگران..... ۵۵
- از رسیدن به هدف و پیروزی دچار غم و اندوه می‌شوند..... ۵۵
- دردسر راه می‌اندازند و بعد ناراحت می‌شوند..... ۵۶
- حال خوبشان را نمی‌پذیرند حتی اگر واقعا خوب باشند..... ۵۶
- کارهای مهم و ضروری شان را به تعویق می‌اندازند..... ۵۶
- تمایل به قربانی کردن خود برای دیگران..... ۵۷
- در مقابل توهین از خودش دفاع نمی‌کند..... ۵۷

خودداری از روابط عاطفی و خویشاوندی.....۵۸

### فصل چهارم: راهبردهای اساسی مقابله با خود تخریبگری ..... ۵۹

۱. دارا بودن اعتماد به نفس و عزت نفس.....۵۹

۲. افزایش مسئولیت پذیری.....۶۱

۳. کنار گذاشتن احساس گناه.....۶۵

۴. غلبه بر کمال گرایی.....۷۰

۵. غلبه بر ترس از شکست.....۷۶

۶. کسب رضایت از زندگی.....۸۰

۷. رفع اضطراب و احساس بی‌قراری و ناخوشی.....۸۸

۸. غلبه بر ترس از قضاوت دیگران.....۹۴

۹. برقراری ارتباط موثر با دیگران.....۹۷

۱۰. درمان اضطراب اجتماعی.....۱۰۲

منابع ..... ۱۰۶

## فصل اول

### کلیات و مفاهیم

«من اینجا چه کار می‌کنم؟»

«من به اینجا تعلق ندارم.»

«فردی متقلبم و دیر یا زود همه متوجه خواهند شد.»

اگر تا به حال در محل کار، خودتان را فردی شیاد حس کردید، تنها نیستید. بررسی سال ۲۰۱۹ مطالعه در مورد سندرم ایمپاستر نشان داد که ۹ تا ۸۲ درصد از افراد، برخی مواقع چنین افکاری دارند. تحقیقات اولیه برای بررسی این پدیده، عمدتاً روی زنان موفق متمرکز بود. با این حال، بعداً مشخص شد که سندروم ایمپاستر که با نام سندرم متقلب یا خودویرانگری هم شناخته می‌شود، می‌تواند هر کسی را در هر حرفه‌ای، از دانشجویان فارغ التحصیل گرفته تا مدیران ارشد، تحت تاثیر قرار دهد. سندرم ایمپاستر، که تقلب ادراک شده<sup>۱</sup> نیز نامیده می‌شود، شامل احساس شک به خود و بی‌کفایتی شخصی است که علیرغم تحصیلات، تجربه و دستاوردهای شما همچنان ادامه دارد (لطیفی نژاد، ۱۳۹۹).

---

<sup>۱</sup> perceived fraudulence

## سندروم خودتخریبگری

سندروم خودتخریبگری<sup>۱</sup> نشان دهنده تضاد بین تصور شما از خودتان و درک دیگران از شماست. حتی زمانیکه دیگران استعدادهای شما را ستایش می‌کنند، باز هم شما موفقیت‌های خودتان را به پای زمان بندی و خوش شانسی می‌نویسید. شما باور نمی‌کنید که آنها را بر اساس شایستگی‌های خودتان به دست آورده‌اید و می‌ترسید که دیگران نیز در نهایت متوجه همین موضوع شوند. در نتیجه، به خودتان فشار می‌آورید تا سخت‌تر کار کنید تا:

- دیگران کاستی‌ها یا شکست‌های شما را تشخیص ندهند.
- شایسته نقش‌هایی شوید که معتقدید لیاقتشان را ندارید.
- آنچه را که کمبود هوش خودتان می‌دانید، جبران کنید.
- احساس گناه به خاطر «فریب دادن» دیگران را کاهش دهید.

کارهایی که انجام می‌دهید می‌تواند این چرخه را تداوم دهد. دستاوردهای بعدی هم به شما اطمینان نمی‌دهد. آنها را تنها محصول تلاش در جهت حفظ «توهم» موفقیت خودتان می‌دانید. آیا از شما تقدیر شده؟ شما اسمش را همدردی یا ترحم می‌گذارید. ولی موفقیت‌هایتان را به شانس نسبت می‌دهید و مسئولیت تمام اشتباهاتتان را به عهده می‌گیرید. حتی اشتباهات جزئی هم باورتان در مورد عدم داشتن هوش و توانایی را تقویت می‌کند. این شرایط با گذشت زمان، می‌تواند چرخه‌ای از اضطراب، افسردگی و احساس گناه را تقویت کند. ترس دائمی از اینکه دیگران متوجه بی‌کفایتی توهمی شما شوند باعث میشود تا برای کمالگرایی در هر کاری تلاش کنید. زمانی که نمی‌توانید به این کمال برسید، شاید احساس گناه یا بی‌ارزشی پیدا کنید، ولی از تلاش‌های مداوم خسته نشده‌اید (عبداله‌نژاد، ۱۳۹۹).

<sup>۱</sup> syndrome Impostor

## پنج نوع از سندرم ایمپاستر

دکتر والری یانگ، محقق برجسته سندروم ایمپاستر، پنج نوع اصلی را در نسخه سال ۲۰۱۱ کتابش با عنوان «افکار مخفی زنان موفق: چرا افراد توانمند از سندروم ایمپاستر رنج می‌برند و چگونه می‌توان با وجود آن پیشرفت کرد» توضیح می‌دهد. به اعتقاد او، این انواع شایستگی، منعکس کننده باورهای درونی شما در مورد معنای شایستگی برای خودتان هستند. در اینجا نگاهی دقیق‌تر به هر نوع و نحوه تجلی آن‌ها انداخته شده است:

- **کمال‌گرا<sup>۱</sup>:** در درجه اول بر نحوه انجام کارها تمرکز می‌کنید، اغلب تا جایی پیش می‌روید که از خودتان در هر جنبه‌ای از زندگی، کمال طلب می‌کنید. با این حال، از آنجایی که رسیدن به کمال همیشه یک هدف واقع بینانه نیست، ولی نمی‌توانید این استانداردها را برآورده کنید. به جای اعتراف به کار سختی که پس از انجام یک کار انجام داده‌اید، ممکن است از خودتان به خاطر اشتباهات کوچک انتقاد کنید و از «شکست» خودتان احساس شرمندگی کنید. اگر فکر کنید که نمی‌توانید چیزهای جدید را در اولین بار به طور کامل انجام دهید، شاید از انجامشان اجتناب کنید.
- **نابغه ذاتی<sup>۲</sup>:** با کمی تلاش، عمرتان را صرف به دست آوردن مهارت‌های جدید کرده‌اید و معتقدید که باید فوراً مطالب و فرآیندهای جدید را بشناسید. اعتقاد شما به اینکه افراد شایسته می‌توانند هر کاری را با کمی سختی انجام دهند، باعث شده تا در زمان سختی حس شیادی پیدا کنید. اگر راحت به چیزی نمی‌رسید، یا در اولین تلاش موفق نمی‌شوید، شاید احساس شرمندگی و خجالت پیدا کنید.
- **فردگرای خشن یا تک‌رو<sup>۳</sup>:** معتقدید که باید بتوانید همه چیز را به تنهایی مدیریت کنید. اگر نتوانید به طور مستقل به موفقیت برسید، خودتان را

۱ perfectionist

۲ natural genius

۳ The rugged individualist or soloist



بی لیاقت می دانید. درخواست کمک از کسی یا پذیرفتن حمایت پیشنهادی دیگران به معنای عدم پایبندی به استانداردهای بالای خودتان نیست. همچنین به معنای پذیرش نارسایی های خودتان و شکست خورده بودن نیست.

- **متخصص<sup>۱</sup>** : قبل از اینکه کار خودتان را موفقیت آمیز بدانید، می خواهید همه چیزهای لازم در مورد آن موضوع را یاد بگیرید. شاید زمان زیادی را صرف جستجوی اطلاعات بیشتر کنید و در نهایت هم مجبور شوید تا زمان بیشتری را به کار اصلی خودتان اختصاص دهید. از آنجایی که فکر می کنید باید همه پاسخها را بدانید، شاید در زمانی که نتوانید به سؤالی پاسخ دهید یا با دانشی که قبلاً از دست داده‌اید مواجه شوید، خودتان را یک کلاهبردار یا شکست خورده بدانید.

- **ابرقهرمان<sup>۲</sup>**: شما شایستگی خودتان را به توانایی موفقیت در هر نقشی که دارید مرتبط می دانید. مثلاً نقش دانش آموزی، دوستی، کارمندی یا والدینی دارید. از نظر شما، ناتوانی در انجام موفقیت آمیز خواسته‌های این نقش‌ها به سادگی نشان دهنده عدم کفایت شماست. پس برای رسیدن به موفقیت، خود را تحت فشار قرار می دهید و تا حد امکان برای هر نقشی انرژی صرف می کنید. با این حال، شاید این تلاش حداکثری هم احساس فریبکاری شما را برطرف نکند. ممکن است فکر کنید، «باید بتوانم کارهای بیشتری انجام دهم» یا «این کار باید راحت تر انجام شود» (لیندن فیلد<sup>۳</sup>، ۲۰۱۴؛ ترجمه موسوی و ساداتیان، ۱۳۹۸).

### سندرم ایمپاستر از کجا می آید؟

هیچ دلیل مشخصی برای احساسات فریبکارانه وجود ندارد. در عوض، به احتمال زیاد ترکیب تعدادی از عوامل باعث تحریک آنها می شوند. علل بالقوه زمینه‌ای شامل موارد زیر هستند.

۱ expert

۲ superhero

۳ Lindenfield

## شیوه فرزندپروری والدین و دوران کودکی

### اگر والدینتان:

- شما را تحت فشار قرار داده‌اند تا عملکرد خوبی در مدرسه نشان دهید
- شما را با خواهر یا برادرتان مقایسه کرده‌اند
- کنترل کننده یا بیش از حد محافظ بودند
- بر هوش ذاتی شما تاکید کرده‌اند
- از اشتباهاتتان شدیداً انتقاد کرده‌اند

احتمال ابتلا به احساسات ایمپاستر یا فریبکارانه وجود دارد. موفقیت تحصیلی در دوران کودکی نیز می‌تواند به تحریف احساسات بعدی زندگی کمک کند. شاید در دوران دبستان و دبیرستان هیچ وقت با چالش‌چندانی مواجه نشده‌اید. شما به راحتی یاد گرفتید و از معلمان و والدین تمجیدهای زیادی دریافت کرده‌اید. با این حال، در دانشگاه، برای اولین بار متوجه می‌شوید که در حال مبارزه هستید. شاید به این باور برسید که همکلاسی‌هایتان باهوش‌تر و با استعدادتر هستند و نگران شوید که به دانشگاه تعلق ندارید.

### ویژگی‌های شخصیتی

کارشناسان ویژگی‌های شخصیتی خاصی را با احساسات ایمپاستر مرتبط می‌دانند. این ویژگی‌ها شامل موارد زیر هستند:

- تمایلات کمال‌گرایانه
- خودکارآمدی پایین یا عدم اعتماد به توانایی خودتان برای مدیریت موفقیت آمیز رفتارها و مسئولیت‌های خودتان
- نمرات بالاتر در معیارهای روان رنجوری پرسشنامه پنج ویژگی شخصیتی بزرگ<sup>۱</sup>

<sup>۱</sup> big five personality trait