

# کلاهدرداری از ادراک



اگر بیشتر اوقات

به خودتان

توانمندی هایتان و

حتی موفقیت هایتان

شک دارید، همانند

۷۰ درصد مردم جهان

به سندروم ایمپاستر

مبتلا شده‌اید

نجات‌شکوندی | روزنامه‌نگار



سندروم «ایمپاستر» که به آن کلاهدرداری ادراک شده هم گفته می‌شود، شامل احساس شک، تردید و حس بی‌کفایتی شخصی است که به رغم تحصیلات، تجربه و دستاوردها همچنان برای بعضی افراد در دسرساز می‌شود. تخمین زده می‌شود که ۷۰درصد از مردم جهان حداقل یک بار این اختلال را در زندگی خود تجربه می‌کنند. این سندروم به تجربه درونی این باور اشاره دارد که شما آن قدر که دیگران شما را دارای صلاحیت می‌دانند، خوب نیستید و می‌تواند هر کسی را بدون توجه به موقعیت اجتماعی، سابقه کاری، سطح مهارت یا درجه تخصص‌اش تحت تأثیر قرار دهد. این اصطلاح برای اولین بار توسط روان‌شناسان «سوزانا ایمز و پائولین رز کلنس» در دهه ۱۹۷۰ استفاده شد. در ادامه بیشتر با این سندروم آشنا خواهید شد.

#### علائم مبتلایان به سندروم ایمپاستر

۱- ناتوانی در ارزیابی واقعی شایستگی و مهارت‌های خود.

۲- نسبت دادن موفقیت خود به عوامل خارجی. ۳- تحقیر عملکرد خود. ۴- ترس از برآورده نکردن انتظارات. ۵- دست کم گرفتن موفقیت‌های خود. ۶- شک داشتن به خودو ...

#### اضطراب داریم، سوغات این سندروم

در حالی که برای برخی از افراد، این سندروم می‌تواند انگیزه برای رسیدن به هدف را تقویت کند اما معمولاً به شکل اضطراب دائمی برای افراد در دسرساز می‌شود. مشکل این سندروم فریبنده این است که تجربه خوب انجام

دادن کاری، هیچ تغییری

در باورهای شما ایجاد

نمی‌کند. مثلاً ممکن

است با همکاران‌تان

ناهار بخورید اما این

فکر همچنان در ذهن

آزارتان دهد که چه

چیزی به من این حق

را می‌دهد که این جا و در این موقعیت باشم؟ در نهایت، این احساسات، اضطراب را بدتر می‌کند و ممکن است به افسردگی منجر شود. افرادی که سندروم فریبکاری را تجربه می‌کنند، تمایل دارند در باره احساس خود با کسی صحبت نکنند و در سکوت مبارزه کنند.

#### علل ابتلا به سندروم ایمپاستر

عوامل خاصی می‌تواند به تجربه سندروم ایمپاستر منجر شود. تحقیقات نشان داده که این‌پدیده در افراد با هر پیشینه، سن و جنسیت رخ می‌دهد. همچنین سبک‌های فرزندپروری که با کنترل یا محافظت بیش از حد است، ممکن است در ایجاد سندروم ایمپاستر در کودکان نقش داشته باشد. برای مثال، شما ممکن است از خانواده‌ای باشید که برای موفقیت‌ها ارزش زیادی قائل هستند یا والدینی دارید که

مدام دیگران را ستایش و از شما انتقاد می‌کنند. به طور کلی مطالعات نشان می‌دهد که افراد با خانواده‌هایی با سطوح بالای تعارض و حمایت‌های کم در معرض ابتلا به این سندروم هستند. در ضمن برخی از ویژگی‌های شخصیتی هم با خطر بالاتر تجربه سندروم ایمپاستر مرتبط است؛ مانند کمال‌گرایی، روان‌رنجوری، اضطراب اجتماعی و ...

#### مقابله با سندروم ایمپاستر

برای غلبه بر سندروم فریبنده، باید شروع به پرسیدن چند سوال سخت از خود کنید: «چه باورهای اصلی در باره خودم دارم؟»، «آیا معتقدم که لایق عشق‌ورزیدن هستم؟»، «آیا باید کامل باشم تا دیگران مرا تایید کنند؟» و ... برای پشت سر گذاشتن این احساسات، باید در مواجهه با برخی از آن باورهای عمیقاً ریشه‌دار که در باره خود دارید، راحت باشید. این تمرین می‌تواند سخت باشد اما در ادامه چند تکنیک وجود دارد که می‌توانید از آن‌ها استفاده کنید:

احساسات خود را به اشتراک بگذارید | با دیگران در باره احساس خود صحبت کنید. باورهای غیرمنطقی وقتی پنهان می‌شوند و در باره آن‌ها صحبت نمی‌شود، اضطراب می‌آفرینند. توانایی‌های خود را ارزیابی کنید | اگر در باره بی‌کفایتی خود در موقعیت‌های اجتماعی و عملکردی باورهای قدیمی دارید، یک ارزیابی واقع‌بینانه از توانایی‌های خود داشته باشید. دستاوردهای خودو آن‌چه را در آن مهارت دارید، بنویسیدو آن را با ارزیابی خودمقایسه کنید. آیا باز هم نتوانید؟

قدم‌های کوچک بردارید | بر انجام کامل کار هاتمرکز نکنید، بلکه سعی کنید با تقسیم آن‌ها به هدف‌های کوچکتر، آن‌ها را به خوبی انجام و سپس برای آن‌به خودپاداش دهید.

افکار خود را زیر سوال ببرید | همان‌طور که شروع به ارزیابی توانایی‌های خود می‌کنید و قدم‌های کوچکی برمی‌دارید، از منطقی بودن افکار خود سوال کنید.

دست از مقایسه بردارید | هر بار که در یک موقعیت اجتماعی خود را با دیگران مقایسه می‌کنید، ایرادی در خودپیدا می‌کنید که به احساس خوب نبودن یا تعلق نداشتن دامن می‌زند.

از رسانه‌های اجتماعی در حد اعتدال استفاده کنید | می‌دانیم که استفاده بیش از حد از رسانه‌های اجتماعی ممکن است با احساس حقارت مرتبط باشد. اگر سعی کنید تصویری را در رسانه‌های اجتماعی از خود نشان دهید که با شخصیت واقعی شما مطابقت ندارد یا دستیابی به آن غیرممکن است، فقط احساس شما را بدتر می‌کند.

عقب‌نشینی نکنید | مهم نیست چقدر احساس

می‌کنید که به جایی که هستید، تعلق ندارید، اما

هرگز اجازه ندهید که این احساس شما را از

پیگیری اهدافتان باز دارد. ادامه دهید و

از متوقف شدن خودداری کنید. به

یادداشته باشید که اگر احساس

می‌کنید یک فرد ناموفق

هستید، به این معنی است که

در جاتی از موفقیت در زندگی

خود دارید که آن‌را به شانس

نسبت می‌دهید. پس سعی

کنید این احساس را به احساس

قدردانی از خودتبدیل کنید.

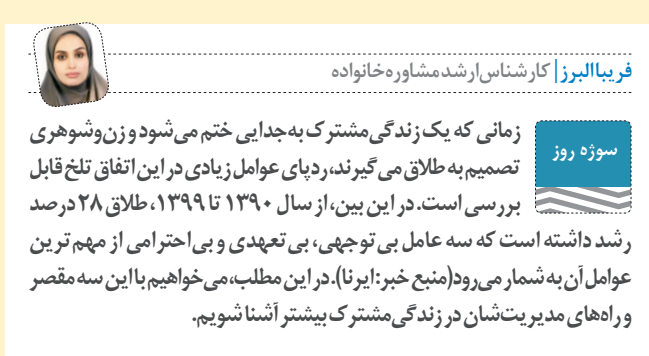
### فتونکته

## دگرگونی ناگزیر است از تغییرات خوب نباید

## ترسید

## ۳ مقصر فروپاشی زندگی‌های مشترک

از بی‌توجهی، بی‌تعهدی و بی‌احترامی به‌عنوان عوامل اصلی افزایش ۲۸ در صدی طلاق در دهه اخیر نام برده می‌شود، زوج‌ها چه کنند؟



زمانی که یک زندگی مشترک به‌جایی ختم می‌شود و زن و شوهری تصمیم به طلاق می‌گیرند، ردیای عوامل زیادی در این اتفاق تلخ قابل بررسی است. در این بین، از سال ۱۳۹۰ تا ۱۳۹۹، طلاق ۲۸درصد رشد داشته است که سه عامل بی‌توجهی، بی‌تعهدی و بی‌احترامی از مهم‌ترین عوامل آن به‌شمار می‌رود(منبع خبر: ایرنا). در این مطلب، می‌خواهیم با این سه مقصر و راه‌های مدیریت‌شان در زندگی مشترک بیشتر آشنا شویم.



#### بی‌توجهی | عاقبت تلاش نکردن برای بهبود رابطه

زمانی که یک یا هر دو زوج فکر می‌کنند شریک‌شان همیشه هست و هیچ تلاشی برای بهبود و نگهداری رابطه نمی‌کنند، بی‌توجهی و غفلت در زندگی مشترک اتفاق می‌افتد. این اتفاق ناگهانی رخ نمی‌دهد بنابراین اگر زن و مرد هوشیار باشند با نشانه‌های اولیه جلوی این مشکل را خواهند گرفت. همچنین وقتی شما احساس و رفتارهای مورد علاقه همسرتان را نادیده می‌گیرید، مثلاً برایتان مهم نیست چه چیزی یا کاری او را خوشحال می‌کند، یا وقتی می‌بینید او ناراحت و دلگیر است و اهمیتی نمی‌دهید، این بی‌توجهی‌هاو غفلت‌ها رفته‌رفته طرف مقابل را افسرده یا بی‌میل و منزوی نسبت به همسر می‌کند.

**زوج‌ها باید چه کنند؟** توصیه اول این است که زوج وقت بیشتری برای صحبت کردن با یکدیگر اختصاص دهند. گفت‌وگویی که در آن سرزنش و توهین و مقایسه کردن و نصیحت و طعنه‌زدن نیست و آرامش و امنیت در پی دارد. گاهی هدیه‌یا گلی تقدیم‌همسر کنند. مراقب‌ظاهر و زیبایی خود برای همسر باشند، هر زن هم مرد. از روابط عاطفی و زناشویی و ابراز محبت کلامی نسبت به همسر اصلاً نباید غافل شد. ابراز محبت مانند دارو است.

#### بی‌تعهدی | ضرورت ماندن کنار همسر در تمام فراز و نشیب‌ها

مورد دوم که از دلایل عمده طلاق در بین زن و شوهر هاست، تعهد نداشتن در رابطه است. زن به همسر باعث می‌شود که زوج در تمام فراز و نشیب‌های زندگی در کنار هم بمانند. تعهد مهم‌ترین نکته برای داشتن یک زندگی مشترک سالم و پایدار است.

**زوج‌ها باید چه کنند؟** واقع‌بین نبودن راجع به زندگی و در رویاها سیر کردن می‌تواند یکی از دلایل جدی خیانت باشد.

بی‌توجهی به یکدیگر و غافل بودن می‌تواند دلیل دیگری باشد. وقتی زوج‌ها از دواج می‌کنند یعنی قرار است در شرایط سلامت یا بیماری و تنگدستی و مشکلات متعددی که ممکن است به‌وجود بیاید در کنار هم باشند. به‌هر حال بهتر است همیشه با چشم باز زندگی کرد که خیانت رخ ندهد چون بعد از این اتفاق خیلی چیزها تغییر می‌کند که دیگر درست نمی‌شود.

#### بی‌احترامی | عادی شدن توهین و شکستن حرمت‌ها

مناسفانه در بعضی زندگی‌های مشترک، بی‌احترامی و توهین خیلی عادی شده، در حالی که اگر بر طرف نشود، نتایج نامناسبی بر زندگی خواهد گذاشت.

**زوج‌ها باید چه کنند؟** اولاً بعضی زوج‌ها، بی‌احترامی و استفاده نکردن از کلمات زیبا برای صدا کردن همسر و ... را نشانه صمیمیت می‌دانند، در صورتی که دقیقاً موضوع برعکس است. برای بر طرف کردن این مسئله، باید در زن یا شوهر) به رفتار خودش نگاه کند که با مشاهده اولین بی‌حرمتی‌ها چه واکنشی داشته مثلاً اجازه داده که طرف مقابل ادامه دهد یا مقابله به مثل کرده او هم شروع به توهین کرده و ... بالاخره کاری که باید کرد، قطع این بی‌احترامی‌هاست تا این که باعث احساس مورد بی‌حرمتی قرار گرفتن در زوج‌ها نشود.

#### ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام  
پیامک ۲۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۵۴۳۹۴۵۷۶

• چه این فوتبال؟ تصاویر شادی مردم

قائم‌شهر بعد از قهرمانی تیم‌شان در جام

حذفی دیدنی بود. این روستایی هم که

در زندگی سلام در باره زمین فوتبالش

نوشتید، نشان می‌دهد که فوتبال با

زندگی مردم عجین شده است.

• تفریحات عجیب نیویورکندی‌ها که در

صفحه‌جوانه در باره‌اش نوشتید، باعث

نمیشه که حالت تهوع بگیرند؟ من که با

تصور قرار گرفتن در آن گوی‌های دایره‌ای

حالم بد شد!

• صفحه اول زندگی سلام در باره یک

استکان چای داغ در کوچک‌ترین

قهوه‌خانه جهان مورخ ۷ اردیبهشت،

بسیار خواندنی بود. حتما این دفعه که

بروم تهران، به‌مغازه‌ایشان سر خواهیم زد.

<b>آگهی دعوت مجمع عمومی فوق العاده شرکت آسمان بیکران هشتم طوس (سهامی خاص) به شماره ثبت ۵۲۸۸۶ و شناسه ملی ۱۴۰۰۴۵۱۸۳۲۰</b>
<p>بدینوسیله از کلیه سهامداران یا نمایندگان قانونی آنان دعوت می‌شود تا در جلسه مجمع عمومی فوق العاده که در ساعت ۱۰ صبح روز پنج شنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۲/۲۲ در محل قانونی شرکت واقع در مشهد بلوار هاشمیه (شهید صارمی) ۲۱) خیابان هاشمیه ۱۰ پلاک ۴۷ طبقه سوم کدپستی ۹۱۷۸۶۴۸۷۸۲ برگزار میگردد با در دست داشتن مدارک شناسایی قانونی معتبر شرکت نمایند.</p> <p><b>دستور جلسه:</b> ۱- تصمیم‌گیری در خصوص افزایش سرمایه و اصلاح ماده مربوطه در اساسنامه ۲- سایر مواردی که در صلاحیت مجمع عمومی فوق العاده باشد.</p> <p>ضمناً به موجب ماده ۹۹ لایحه قانونی اصلاح قسمتی از قانون تجارت و ماده ۲۰ اساسنامه، سهامداران محترمی که مایل به حضور در جلسه مجمع عمومی فوق العاده می باشند جهت اخذ برگه ورود به جلسه مورخ ۱۴۰۱/۰۲/۲۲ از ساعت ۹ تا ۸ صبح همان روز با ارائه اصل کارت ملی یا شناسنامه قبل از شروع جلسه مجمع به آدرس قانونی شرکت در فوق مراجعه نمایند.</p> <p>همچنین ارائه اصل معرفی‌نامه و کارت ملی یا شناسنامه از سوی نمایندگان سهامداران اشخاص حقوقی و نمایندگان سهامداران حقیقی جهت ورود به جلسه الزامی است.</p> <p><b>هیات مدیره</b></p>
۱۴۰۱۶۹۶۰۶/

<p>برگ سبز و سند کمپانی خودرو پراید ۱۳۱ سفید مدل ۱۳۹۲ به شماره انتظامی ایران ۷۴-۶۵۸-۶۴۶ م ۸۷ به شماره موتور ۵۰۱۱۰۲۹ و شماره شاسی ۵۰۱۳۱۹۹۷۰ NAS4۱۳۱۰۰۲۱ نام حامد نظری مروی مفقود شده و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱۶۹۵۷۴/</p>	<p>پروانه اشتغال به کار مهندسی معماری پایه یک (نظارت و طراحی) بنام اینجناب مصطفی عشقی به شماره پروانه ۵۷۶۰۰۵۷۶ و ۱۹۱۰۰۰ و شماره سریال ۱۹۶۹۹۱ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد. ۱۴۰۱۶۹۵۵۹/</p>
<p>برگ سبز، کارت سوخت و کارت موتور سیکلت حصان مدل ۱۳۹۱ نفره ای به شماره انتظامی ایران ۷۴-۳۹۸۹۱-۴۶۸۰۴۸۴ NDX۵۱۶۲۰۰۴۸۴ بنام حسن کرد مفقود شده و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱۶۹۵۱۳/</p>	<p>برگ سبز خودرو پراید جی تی ایکس آی مدل ۸۸ به شماره انتظامی ایران ۷۴-۵۶۸-۴۶۸۰۴۶ به شماره موتور ۲۹۴۰۳۵۲ به شماره شاسی ۵۱۴۱۳۲۸۸۲۶۵۰۹۶ بنام حسین آهنگر دبیار مفقود شده و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱۶۹۴۵۱/</p>



زندگی سلام  
شنبه  
۱۰ اردیبهشت ۱۴۰۱  
شماره ۲۱۴۶

### خانواده و مشاوره