

سندروم ایمپاستر و شک به خود

بعد از ابتلا به این سندروم فرد همیشه مشکوک به این است که نکند دستاوردهایش فقط و فقط نتیجه شانس خویش بوده و او هیچ توانایی ندارد



اگر در زندگی مدام تصور می کنیم، موقعیتی که در آن قرار داریم برای مان زیادی است یا حس می کنیم، کار یا پروژه‌ای که به ما پیشنهاد می شود، در حد ما نیست و با این تصور که حتما افراد دیگر آن را بهتر از ما انجام می دهند، آن را رد می کنیم؛ دچار سندروم ایمپاستر هستیم. سندروم ایمپاستر یا متقلب، اعتقاد را سخ فرد است به این باور که لیاقت موفقیت‌هایی را که به دست آورده است، ندارد. حسی است که باعث می شود فرد فکر کند آن قدرها که بقیه می گویند با هوش، خلاق یا با استعداد نیست. در سندروم متقلب، فرد همیشه مشکوک به این است که نکند دستاوردهایش فقط و فقط نتیجه شانس خویش بوده باشد یا این که صرفا در زمان مناسب در جای مناسب بوده باشد و سرانجام این سندروم باعث می شود ترسی در دل فرد رخ کند از این که یک روز همه بفهمند که او هیچ توانایی ندارد. در ادامه با این سندروم و راه‌های غلبه بر آن آشنا خواهید شد.

علائم ابتلا به این سندروم

به لحاظ روان‌شناسی مجموعه‌ای از علائم جزو نشانه‌های ایمپاستر است که باید مورد توجه قرار گیرد. جالب است که افراد به سختی می‌توانند این سندروم را در خودشان تشخیص دهند. بیشتر مردم این را قبول می کنند که ممکن است در آدم‌های دیگر چنین سندرومی مشاهده شود اما وقتی نوبت به خودشان



این را ندارم» در ذهن دارید. ۳- نگرانگیز که نکند نتوانید در حد انتظار دیگران ظاهر شوید. ۴- بر اشتباه‌های خود متمرکز هستید، نه موفقیت‌ها. ۵- فکر می کنید شغل‌تان آن قدر راحت است که هر کسی می‌تواند آن را انجام دهد. ۶- فکر می کنید استعدادها و نقاط قوت شما پیش پا افتاده‌اند یا خاص نیستند. ۷- باور دارید که اگر لازم باشد از نو شروع کنید؛ دیگر شانس، استعداد یا توانایی تکرار کردن موفقیت فعلی‌تان را نخواهید داشت.

ایمپاستر زن‌ان را بیشتر نشانه می‌گیرد

حدود ۷۰ درصد انسان‌ها نشانه‌هایی از این سندروم را در زندگی خود تجربه می‌کنند. با وجود این، این سندروم در میان زنان شایع‌تر از مردان است. به این معنی که اگر موقعیتی به یک زن و یک مرد با تجربیات و تحصیلات مشابه پیشنهاد شود، زنان به احتمال بیشتری آن را رد می‌کنند چرا که فکر می‌کنند دیگران از آن‌ها شایستگی بیشتری برای انجام آن دارند.

این احساس تنها به موفقیت‌های کاری

ختم نمی‌شود؛ ممکن است شما در زندگی احساس کنید که همسرتان از شما سرتتر است و....

در برابر این سندروم تسلیم نشوید

در برابر احساس مداوم این که، فلان موفقیت برای ما زیاد و از حد توان مان خارج است، کافی است فلج نشویم و بی حرکت نمانیم و در مسیر یادگیری عمیق، از خود حرکت نشان بدهیم. کافی است جهت‌نشانه گرفتن این سندروم را از شخصیت خود به سمت دانش و ایده‌های خود تغییر دهیم تا به جای سپیل شدن خود باوری مان؛ دانش و ایده‌های مان نشانه روند چرا که ما می‌توانیم دانش و مهارت خود را افزایش دهیم ولی نمی‌توانیم از خودمان جدا شویم.

۴ توصیه برای غلبه بر سندروم متقلب

اغلب اوقات، سخت‌ترین قسمت کار همین است که آدم قبول کند به این سندروم دچار است. بعد از آن مالیدن پوزه این سندروم به خاک راه چاهی دارد:

هیجانات خود را بپذیرید

قدم اول این است که ببینید چه احساسی دارید و اصلا چرا. یک دفتر یادداشت بردارید و آن را همیشه با خود داشته باشید. هر وقت به توانایی‌های خود شک کردید یا احساس بی‌کفایتی داشتید، این حس‌ها را بنویسید و کنارش توضیح بدهید که چه چیزی باعث شده است این حس به شما دست بدهد. تا می‌توانید هر موقعیت را دقیق و با جزئیات توصیف کنید. شاید حتی همان موقع که فکر‌تان را روی کاغذ می‌آوردید، متوجه شوید که اصلا دلیلی برای اضطراب وجود ندارد. سپس با جملات

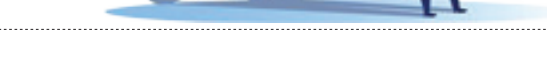
مثبت و خوش‌بینانه به مقابله با افکار منفی بروید.

با دیگران حرف بزنید

برقراری ارتباط با دیگران را امتحان کنید، با افرادی که به آن‌ها اعتماد دارید حرف بزنید. شاید شگفت‌زده شوید اگر ببینید چقدر از دوستان و همکاران‌تان احساس شمارا خوب درک می‌کنند. به کسانی که در زندگی‌تان هستند گوش کنید و اجازه دهید مطمئن‌تان کنند که ترس‌تان اساس منطقی ندارد.

نقاط قوت و ضعف خود را بشناسید

اگر از ضعف‌وقت‌هایتان خبر داشته باشید، اطمینان بیشتری به خود پیدا می‌کنید. سپس فکر کنید ببینید چه راه‌هایی برای کم کردن نقاط ضعف‌تان وجود دارد. وقتی نقاط قوت و ضعف خود را درست بشناسید، دیگر لازم نیست هر بار پروژه جدیدی شروع می‌شود یا مسئولیت جدیدی را بر عهده می‌گیرید ساعت‌ها با خودتان فکر کنید و دلشوره به جان‌تان بیفتد که «اگر از دس‌تم بر نیاید، چه؟». **کمال گرایی را فراموش کنید**
بله، باید بر کمال گرایی غلبه کنید! تعداد بسیاری از کسانی که با سندروم متقلب دست و پنجه نرم می‌کنند، افرادی کمال‌گرا هستند. اهدافی که این اشخاص برای خود تعیین می‌کنند، در حد نامعقولی بزرگ‌اند و زیادی سخت هستند. برای همین هم خیلی احتمال دارد که به هدف نرسند. بعد هم که شکست خوردند، از خودشان خجالت می‌کشند و دچار ناامیدی می‌شوند. اگر این قصه برای شما آشناست، بد نیست در باره اشتباهات رایج در هدف گذاری مطالعه‌ای داشته باشید و یاد بگیرید که چطور می‌شود هدفی تعیین کرد که چالش‌برانگیز و در عین حال دست‌یافتنی و واقع‌گرایانه باشد. به جای این که اشتباه‌های خود را مایه خجالت زدگی و آبروریزی بدانید، به آن‌ها به چشم تجربه‌هایی بنگرید که به شما یاد می‌دهند چطور بار دیگر بهتر از این بار عمل کنید.



باشید تا دختر به شما بدهد، پس معقول و منطقی این است که شما به خدمت‌مقدس سربازی‌تان بپردازید و سعی کنید کاری را انجام دهید که تحت کنترل شماست و نه این که کاری را انجام دهید که نه تنها کنترلی بر آن ندارید بلکه صدمه زننده نیز هست. معنای عشق در خودخواهی نیست. به جای ایجاد درسر به پدر دختر مورد علاقه‌تان از عشق‌تان و اهداف‌تان برای ازدواج بگویید و این که مشکلی با ازدواج بعد از پایان سربازی ندارید.

از یک مشاور کمک بگیرید

در باره شغل، وضعیت اقتصادی خانواده‌تان، مدت باقی مانده از سربازی‌تان و... اطلاعاتی به ما ندادید. توصیه می‌کنم برای این که تصمیم مناسب در این زمینه اتخاذ کنید، به یک مشاور یا روان‌شناس مراجعه کنید تا در این باره، راهنمایی بهتری صورت گیرد.

ساده اما سخت است اما نه این کتاب و نه هیچ کتاب و مربی دیگری در جهان نمی‌تواند برای ما کاری کند اگر نخواهیم و آن چه می‌آموزیم به کار نبنیم. در «بهترین خودمان باشیم» و به خصوص به پایان کتاب در فصل جمع‌بندی هم به این موضوع اشاره می‌کند که تغییر در طی زمان و به آرامی اتفاق می‌افتد. هر کدام از ما بارها برای یک تغییر دورخیز کرده‌ایم اما زود ناامید و خسته شده‌ایم. به حافظه یا نوشته‌هایتان در این باره رجوع کنید. سال گذشته همین موقع چه تصمیمی گرفته‌اید، چقدرش را عملی کرده‌اید؟ اگر خسته نشده بودید و همان مسیر را به آرامی طی کرده بودید حالا حداقل در جای سال گذشته خود قرار نداشتید و چند قدم به هدف خود نزدیک تر بودید، اما با خسته شدن و زود دست از کار شستن یک جا مانده‌ایم اما هیچ وقت برای تغییر دیر نیست. از همین حالا شروع کنید. مثال‌های کتاب را بخوانید، در این کتاب روایت زنی میان سال هم هست که به یادرویش افتاده و قدم در راه سیدن به آن گذاشته است.



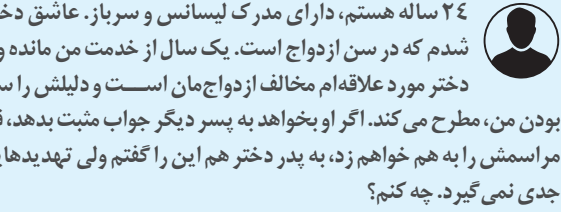
پدر دختر مورد علاقه‌ام تهدیدهایم را جدی نمی‌گیرد!

تهدید کردن در هایتان اشتباه است

این که گفته‌اید من قطعا عروسی دختر مورد علاقه‌ام را در صورت شکل‌گیری به هم خواهم زد، بیشتر تحت‌تاثیر هیجانات شماس‌ت زیر این موضوع کمکی به شما نخواهد کرد و باعث خواهد شد تا بیشتر دچار مشکلات قانونی در آینده شوید که کل زندگی شمار تحت‌الشعاع قرار خواهد داد. به‌خورد‌های هیجانی با موضوعات، معمولا بدون توجه در نظر گرفتن عواقب آن اتفاق می‌افتد پس بهتر است در این زمینه بیشتر منطق خود را به کار گیرید و از این رو دست‌تر رفتار کنید.

از والدین‌تان کمک بگیرید

بهتر است زمینه‌ای را برای گفت‌وگوی بیشتر با پدر دختر مورد علاقه‌تان فراهم



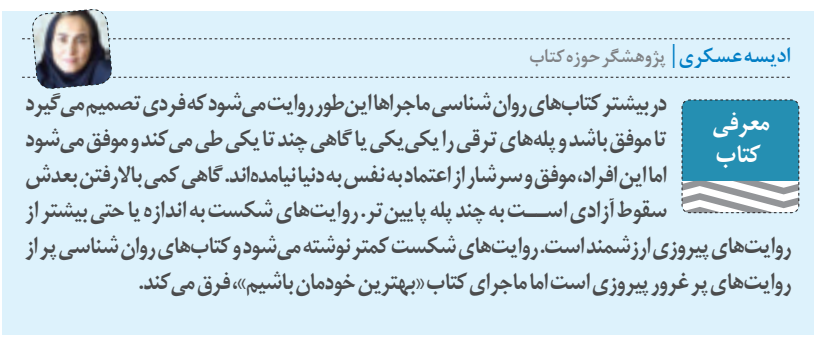
دکتر هادی غلام‌محمدی | مشاور خانواده

۲۴ ساله هستم، دارای مدرک لیسانس و سرباز. عاشق دختری شدم که در سن ازدواج است. یک سال از خدمت من مانده و پدر دختر مورد علاقه‌ام مخالف ازدواج‌مان است و دلیلش را سرباز بودن من، مطرح می‌کند. اگر او بخواد به پسر دیگر جواب مثبت بدهد، قطعاً مرا سمسار می‌به هم خواهم زد، به پدر دختر هم این را گفتم ولی تهدیدهایم را جدی نمی‌گیرد. چه کنم؟

هیجان نیاز داریم، احساسی و هیجانی باشیم. به عبارتی بلوغ یعنی این که ما بتوانیم از احساس و منطق مان در جای خود و به شکل مناسب استفاده کنیم. در ادامه با توجه به نکاتی که در پیامک‌تان مطرح کردید، چند توصیه به شما خواهیم داشت.

بهترین خودمان باشیم

آدم‌های روایت شده در این کتاب از جنس ابر قهرمان‌ها یا نابغه‌های دور از دسترس نیستند آن‌ها از جنس من و شما هستند



در بیشتر کتاب‌های روان‌شناسی ماجراهای این‌طور روایت می‌شود که فردی تصمیم می‌گیرد تا موفق باشد و پله‌های ترقی را یکی یکی یا گاهی چند تا یکی طی می‌کند و موفق می‌شود اما این افراد، موفق و سرشار از اعتماد به نفس به دنیا نیامده‌اند. گاهی کمی بالا رفتن بعدش سقوط آزادی است به چند پله پایین‌تر. روایت‌های شکست به اندازه یا حتی بیشتر از روایت‌های پیروزی ارزشمند است. روایت‌های شکست کمتر نوشته می‌شود و کتاب‌های روان‌شناسی پر از روایت‌های پر غرور پیروزی است اما ماجرای کتاب «بهترین خودمان باشیم»، «فرق می‌کند.

سنگ بزرگ نشانه‌زدن نیست!

این کتاب تالیف تیم سلام‌تپاد است که در انتشارات ثالث به چاپ رسیده است و در آن، شکست‌ها پا به پای پیروزی‌ها و در هم تنیده با هم روایت می‌شود. آدم‌های روایت‌شده در کتاب «بهترین خودمان باشیم»، از جنس ابر قهرمان‌ها یا نابغه‌های دور از دسترس نیستند. این آدم‌ها از جنس من و شما هستند، با همان دغدغه‌های روزمره. اما تفاوت اصلی این آدم‌ها در یک چیز مهم است: خواستن. آدم‌های شکست خورده، افراد

قرار و مدار

روز تمرین رویایی‌زدن با توپ

امروز با استفاده از توپ، یک پالاش هیمن‌انگیز رو شروع کنید. (روپایی‌زدن، اولش سفته و نیاز به تمرکز و آمادگی بدنی داره اما با کمی تمرین، میشه حداقل بین ۵ تا ۱۰ تا (روپایی‌زد، این کار هم یک نوع سرگرمیه و هم یک نوع ورزش محسوب میشه.

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی‌سلام: پیامک ۰۹۹۹۶۲۰۰۰
و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

• پرونده امروز زندگی‌سلام در باره جشن‌های دهه فجر، من رو که متولد سال ۱۳۶۴ هستم، برده به گذشته‌های خیلی دور. یادش بخیر. چه روزهای خوب و خوشی داشتیم تو مدارس.
• در صفحه‌سالمندان گفتید که باید هر ۲۰ یا ۳۰ دقیقه، وضعیت خودشون رو تغییر بدن. الان جوان‌ها هر ۲۴ ساعت تگون نمی‌خورن، چه برسه به سالمندان!
• در باره مسابقات دهه فجر در مدارس، یادمه کلاس ما دو تا تیم فوتبال تشکیل داد که من توش نبودم. یک تیم تشکیل ادم از ضعیف‌ترین بازیکن‌های کلاس مون. تودور حذفی خوردیم به تیم اول کلاس مون که در یک اتفاق عجیب، اون بازی رو با گل به خودی اون‌ها یک هیچ بردیم! خاطره‌اش هیچ وقت از ذهنم نمی‌ره.

میثم، مشهد
• این روزها تماشای موز از پشت وترین، بیشتر از خوردن آن باعث چربی‌سوزی میشه! مربوط به مطلب «چربی‌سوزی با سمونی‌ها» در صفحه سلامت.
• شایسته نیست در زندگی‌سلام با چهره‌های موسیقی معروف کشور صاحبه کنید؟
• پرونده زندگی‌سلام با تایتل «ما بودیم و جشن انقلاب» بسیار خواندنی بود. حیف مسئولان قدر این مردم را نمی‌دانند، حیف.
• در تصویر قراررومار امروز، فرد به جای کنترل عصبانیت، زده کوزه رو رو شکسته! این چه نوع کنترل خشمه؟

۷ توصیه برای چیدمان اتاق خواب‌های کوچک

ما را مرادی | روزنامه نگار

اگر از کوچک بودن اتاق خواب‌تان خسته شدید یا فقط می‌توانید یک یا دو نوع چیدمان برای اتاق‌تان داشته باشید؛ ما برای حل این مشکل، ایده‌های جالب و وسایل چند کاره به شما پیشنهاد می‌دهیم.



۱ | از رنگ سفید کمک بگیرید | در طراحی دکوراسیون اتاق خواب کوچک، رنگ سفید انتخابی فوق‌العاده است. قطعا با انتخاب این رنگ، به اتاق بدون پنجره و کم‌نور جلوه زیبایی می‌بخشیم. همچنین این رنگ باعث بزرگ‌نمایی اتاق می‌شود و فضا را از شلوغی بیش از حد یا بسته بودن دور می‌کند. برای این که اتاق خواب کوچک را

از احساس سردی یا تهی بودن در آورید، می‌توانید ترکیبات سفید دکوراسیون را با الگوهایی از پارچه‌های سفید متفاوت لایه‌بندی کنید. برای حل این موضوع می‌توانید از روتختی، کوسن رنگی و... استفاده کنید.

۲ | تخت را به گوشه ببرید

در طراحی دکوراسیون اتاق خواب کوچک، تخت‌را به کنار دیوار یا گوشه ببرید. در نتیجه هم فضای خوبی ایجاد می‌شود که در آن احساس راحتی بیشتری می‌کنید و هم این که باعث بزرگ‌نمایی می‌شود.

۳ | وسایل کوچک بخرید

سعی کنید برای اتاق خواب‌تان از خریدن وسایل بزرگ صرف‌نظر کنید؛ زیرا نباید فراموش کنید که عملکرد اصلی اتاق خواب این است که باید مکانی برای استراحت و بازپایی انرژی باشد. انجمن خواب آمریکا توصیه می‌کند که فعالیت‌های تحریرک‌کننده را از اتاق خواب خارج کنید. آن‌ها تاکید دارند که تلویزیون، اینترنت و کار حواس‌شمار اپرت می‌کند و می‌تواند الگوی خواب‌شمار مختل کند.

۴ | با آینه، اتاق را بزرگ کنید!

کشیده به راحتی و با کمترین هزینه می‌توانید استفاده کنید.

۵ | میز کار باید کشویی باشد

یکی از وسایل چیدمان برای اتاق کوچک، میز کار کشویی است. در عین حال که کمترین فضا را اشغال می‌کند، استفاده فوق‌العاده کاربردی دارد.

۶ | شلف و قفسه‌ها هم کاربردی است

برای اتاق‌های کوچک، باید کمد‌های بزرگ را حذف کنید و به جای این دکور از شلف‌های ساده که با چند تکه از چوب ساده ساخته می‌شود، استفاده کنید.

۷ | اتاق خواب کوچک را با وسایل تزئینی شلوغ نکنید

کوچک‌تان از وسایل تزئینی کمتری استفاده کنید و فقط اکسسوری‌ها و لوازم تزئینی محبوب‌تان را نگه دارید.

در تهیه این مطلب از سایت archigate کمک گرفته شده است



زندگی‌سلام
دوشنبه
۱۳ بهمن ۱۳۹۹
شماره ۱۸۰۹

خانواده و مشاوره

