

سندرم ایمپاستر یا خود فریبکار انگار

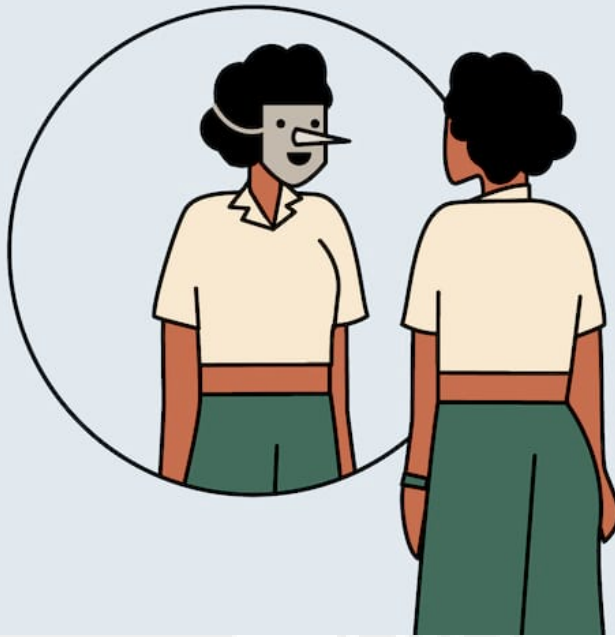
تاریخ روزرسانی: ۱۹ خرداد ۱۴۰۱

سندرم ایمپاستر یا خود فریبکار انگار، یک پدیده روانشناختی است که در آن احساس میکنید لیاقت دستاوردهای خود را ندارید. ممکن است احساس کنید که در جای اشتباهی هستید. حتی ممکن است دائماً نگران باشید که دیگران شما را به عنوان یک کلاهبردار تلقی کنند. افراد مبتلا به سندرم خود فریبکار انگار قادر به درونی کردن موفقیت خود نیستند. به عنوان مثال، یک بازیگر ممکن است جوایز مختلفی را به دست آورده باشد که او را به عنوان بازیگر سال معرفی می کند. اما هنوز نمیتواند احساس درونیش که خود را مانند یک کلاهبردار فرض میکند، از بین ببرد.

آنها ممکن است با خود فکر کنند که این جوایز همه بطور شانسی بوده و به زودی به عنوان یک متقلب شناخته خواهند شد. حال آنکه افراد دیگر، در موقعیت مشابه، بازخوردی مثبتی دریافت میکنند که باعث میشود نسبت به خود احساس خوبی داشته و به توانایی هایشان اطمینان داشته باشند. فرد مبتلا به سندرم ایمپاستر تحسین دیگران را به عنوان برآورد بیش از حد توانایی هایش میبیند تا بازتابی دقیق از خود.

چه کسانی به سندرم ایمپاستر مبتلا میشوند؟

با وجود اینکه سندرم خود فریبکار انگار شایع است، در مورد آن به اندازه کافی صحبت نمیشود. سندرم ایمپاستر میتواند هر کسی را تحت تاثیر قرار دهد. از حرفه ای گرفته تا دانش آموز و افراد بسیار موفق. حتی میشل اوباما، نیل گیمن و مایا آنجلو نیز اعتراف کرده اند که مبتلا به سندرم ایمپاستر هستند. اثرات سندرم ایمپاستر میتواند بسیار مخرب باشد. مطالعات نشان میدهد که سندرم خود فریبکار انگار میتواند منجر به کاهش عملکرد و رضایت شغلی و همچنین افزایش اضطراب و افسردگی شود. حتی با وجود اینکه همه افراد در برابر سندرم ایمپاستر آسیب پذیر هستند، برخی از آنها بیشتر از دیگران مستعد ابتلا به آن هستند، بویژه زنان و رنگین پوستان.



آیا سندرم ایمپاستر دارید؟

به تست سندرم ایمپاستر ما در زیر نگاه کنید و برای هر سوال بله یا خیر پاسخ دهید:

- آیا تا به حال احساس کرده اید که لیاقت دستاوردهای خود را ندارید؟
- آیا تا به حال نگران این شده اید که مردم بفهمند شما در واقع لیاقت ندارید؟
- بعد از موفقیت، آیا آن را فقط به عنوان خوش شانسی تلقی میکنید؟
- آیا فکر می کنید دیگران را فریب داده اید تا فکر کنند موفق تر از آنچه واقعا هستید میباشید؟
- آیا از خودتان عذرخواهی میکنید حتی اگر کار اشتباهی انجام نداده باشید؟
- آیا فکر می کنید دیگران برای موفقیت شما ارزش قائل میشوند؟

اگر پاسخ شما به بیش از دو مورد از سوالات فوق مثبت است، ممکن است سطحی از سندرم ایمپاستر را تجربه کنید. این آزمون فقط میتواند بینش بسیار ابتدایی در مورد سندرم بالقوه خود فریبکار انگار ارائه دهد. اگر احساس میکنید که دچار مشکل هستید، ممکن است ارزش ملاقات با یک درمانگر را داشته باشد تا یک ارزیابی کامل و برنامه درمانی دریافت کنید.

انواع افراد مبتلا به سندرم ایمپاستر

افرادی که به سندرم ایمپاستر مبتلا هستند، همه یکسان نیستند. پنج نوع فرد مبتلا به ایمپاستر وجود دارد.

نوع اول - کمالگرا

فرد کمال گرا بر این تمرکز میکند که چگونه کاری باید انجام شود. آنها از هر پروژه یا کاری در هر زمان بیش از ۱۰۰ درصد بازدهی میخواهند. با این حال، زمانی که این استانداردها رعایت نمیشوند، سندرم فریبکار در این افراد وارد

عمل میشود.

اگر یک کمال گرا هستید، این ویژگیها ممکن است برای شما صدق کند:

- شما همیشه خود را در بالاترین استانداردها نگه میدارید.
 - گاهی اوقات شما را متهم میکنند که یک مدیر نالایق یا ضعیف هستید.
 - حتی اگر یک دستاورد موفق ارائه دهید، به خود خرده میگیرید زیرا بخشی از جزئیات کوچک را فراموش کرده اید.
 - شما هرگز به کمتر از موفقیت کامل و اول شدن راضی نیستید. هر چیز دیگری برای شما شکست محسوب میشود.
- برای غلبه بر کمالگرایی خود، روش G.E.Q. را امتحان کنید. GEQ مخفف «کیفیت کافی خوب» است. به عبارت دیگر، بهتر است به جای تلاش برای بهترینها، چیزی را تحویل دهید که خوب است. افراد کمالگرا میخواهند زمان بیشتری را صرف آماده سازی کنند، بنابراین باید این چرخه را در عمل بشکنند.

ناکامل بودن را با این اعمال بپذیرید:

- **تأیید ناقص:** هر زمان که احساس میکنید کمال گرا هستید، یک تأیید مثبت را در ذهن داشته باشید. به خود بگویید «ایرادی ندارد ۷۵٪ کار را انجام میدهم و نه ۱۰۰٪ آنرا» یا «بهتر است اکنون آنرا به خوبی انجام دهم تا اینکه صبر کنم و بعداً آنرا کامل انجام دهم». این عبارت تاکیدی را روزانه تکرار کنید.
- **طراحی ناقص:** یک قلم و کاغذ بردارید و با داشتن یک ایده، شروع به طراحی کنید. این میتواند یک شخص، خانه شما یا حتی یک ساز موسیقی باشد. یک تایمر را برای دو دقیقه تنظیم کنید و شروع به کشیدن کنید. سعی کنید تا حد امکان جزئیات بیشتری را رسم کنید، اما خیلی سریع نقاشی نکنید. در پایان زمان دو دقیقه ای، به نقاشی خود نگاهی بیندازید. اگه نقاشی کامل نیست، عالی است! هدف این تمرین این است که کار ناتمام تان را با پذیرش کامل در آغوش بگیرید.
- **اهداف واقع بینانه:** آیا فهرستی از اهداف خود دارید؟ اگر دارید، نگاهی به آنها بیندازید. آیا آنها واقع بینانه هستند، یا شما بیش از حد به موفقیت می پردازید؟ سعی کنید با خود و ضرب الاجل های خود واقع بین باشید.

نوع دوم - نابغه ذاتی

آیا فکر میکنید همیشه باید باهوش باشید، سریع یاد بگیرید یا در هر چیزی که به شما آموزش داده میشود برترین باشید؟ در این صورت ممکن است شما یک نابغه ذاتی باشید. اغلب افرادی هستند که سختکوش، با موفقیت بالا و کمالگرا هستند که بیشتر احساس متقلب بودن میکنند. نابغه های ذاتی تمایل دارند به متخصصان رشته خود نگاه کنند و از خود می پرسند: چرا من هنوز آنجا نیستم؟ آنها اغلب متوجه نمیشوند که یک فرآیند میان مرحله ای به نام یادگیری وجود دارد که مبتدیان را به سطح حرفه ای میرساند. بنابراین زمانی که با شکست مواجه میشوند، معمولاً شایستگی خود را زیر سوال میبرند.

نوابغ ذاتی معمولاً این ویژگیها را بطور مشترک دارند:

- آنها معتقدند مردم با استعداد یا ماهر به دنیا می آیند.
- آنها به راحتی ناامید میشوند و ممکن است به سرعت از یک کار به کاری دیگر بپردازند.
- آنها همه اطرافیان خود را در حال رسیدن به موفقیت میبینند در حالی که خود را تنها کسانی میبینند که شکست میخورند.

برای غلبه بر عقده نبوغ خود، سعی کنید یک ذهنیت رشد را پرورش دهید. ذهنیت رشد این باور است که با تلاش می‌توانید تواناییها، مهارتها و استعدادهای خود را ارتقا دهید. برعکس، یک طرز فکر ثابت است که معتقد است افراد به جای کسب استعدادها یا مهارتها، با استعدادها به دنیا می‌آیند. وقتی ذهنیت رشدی داشته باشید، به قدرت تلاش متمرکز برای رسیدن به اهداف خود ایمان خواهید آورد.

نوع سوم - کارشناس

کارشناسان برای کسب اطلاعات بیشتر، تجربه بیشتر و جوایز بیشتر تلاش میکنند. حتی اگر در زمینه تخصصی خود موفقیت و شهرت داشته باشند، فکر میکنند کافی نیست. کارشناسان سعی میکنند کامل باشند زیرا میخواهند دیگران را راضی کنند. آنها احساس میکنند یک شاید هستند زیرا همیشه یک نفر بهتر از آنها وجود دارد.

اگر شما هم مانند من یک کارشناس فریبکار هستید، ممکن است با برخی موارد زیر مرتبط باشید:

- شما تمایل دارید قبل از انجام یک پروژه بزرگ یا ارائه، با غواصی در کتابها، دورهها، آموزشها و غیره خود را کاملاً آماده کنید.
- شما از درخواست شغل اجتناب میکنید زیرا همه شرایط را ندارید.
- حتی اگر سالها در شغل خود تدریس یا کار کرده باشید، باز هم احساس میکنید کافی نیستید.

کارشناسان باید بدانند که دانش هرگز پایانی ندارد. بنابراین به جای اینکه همیشه دانش یا مهارتهای بیشتری را جمع آوری کنید، سعی کنید آنها را فقط در صورت نیاز جمع آوری کنید. این به این معنی است که به جای تقسیم توجه برای یادگیری همه چیز، ۱۰۰٪ روی جمع آوری یک مهارت تمرکز کنید. به عنوان مثال، اگر به برنامه نویسی کامپیوتر، آموزش مدیریت و مهارت های مهندسی علاقه مند هستید، اما به زودی برای موقعیت مدیر ارتقا پیدا خواهید کرد، احتمالاً ایده خوبی است که اکنون ۱۰۰٪ روی آموزش مدیریت تمرکز کنید.

نوع چهارم - فردگرایی سرسخت

فردگرایی سرسخت معتقد است که میتواند همه کارها را خود انجام دهد و ترجیح میدهد کارها را بدون درخواست کمک انجام دهد. آنها بر این باورند که پرسیدن از دیگران نشانه ضعف است.

به عنوان یک فردگرایی سرسخت، شما:

- احساس میکنید برای آماده سازی به زمان بیشتری نیاز دارید.
- پروژه های انفرادی را در مقابل کارهای گروهی ترجیح میدهید.
- درخواست کمک نمیکنید، حتی اگر به آن نیاز داشته باشید.

ممکن است سرسخت باشد، اما مشکل پرسیدن از دیگران ممکن است به این دلیل باشد که افراد مناسب را پیدا نکرده اید. از خود بپرسید: «پنج نفری که بیشتر زمانم را با آنها میگذرانم چه کسانی هستند؟» اگر آنها سازندگان رویا هستند و نه خردکن رویاها، طبیعتاً میخواهید از آنها یاد بگیرید.

نوع پنجم - سوپرمن

سوپرمن دوست دارد مسئولیت بیشتری را به عهده بگیرد. آنها برای نه گفتن مشکل دارند و اغلب سخت تر از همسالان خود کار می کنند. یک سوپرمن اغلب کارهای زیادی را بطور همزمان انجام میدهد، حتی تا حد خستگی بیش از حد.

نشانه هایی وجود دارد که نشان میدهد ممکن است یک سوپرمن باشید:

- شما چندین کار را همزمان انجام میدهید؛ کار، تحصیل، مشاغل جانبی و غیره.
- شما اغلب متوجه می شوید که بیش از حد اضافه کاری میکنید.
- از دوستان، خانواده یا سرگرمی های خود غافل میشوید تا بیشتر کار کنید.

به احتمال زیاد، اگر در حالت فوق العاده کار می کنید، از مردم نیز خوشنودتر هستید. شما در تلاش هستید که نه تنها برای خود، بلکه برای دیگران نیز خوب عمل کنید. شما میخواهید تحت تاثیر قرار دهید و قبول مسئولیت بیشتر ایده شما برای رسیدن به آن است.



نحوه مقابله با سندرم ایمپاستر در ۶ مرحله

اکنون بیایید نگاهی به ۶ نکته برتر برای غلبه بر همه انواع سندرم فریبکار بیندازیم.

روش کوئه

آیا می خواهید نحوه صحبت با خود را تغییر دهید؟ چه کسی بهتر از امیل کوئه، روانشناس و پدر روش کوئه. روش کوئه راهی برای تغییر گفتار با خود به منظور هدایت افکار، احساسات و رفتارهای شماست و در ۳ مرحله ساده قابل انجام است:

۱. عبارتی بر ضد سندرم فریبکار، مانند یک **تأیید مثبت** یا یک عبارت شخصی سازی شده خود را انتخاب کنید که به شما کمک میکند از سندرم فریبکار خارج شوید. مثلاً «من این کار را با نتایج هر چند کوچک به انجام رساندم».

۲. یک **فضای امن** برای خود انتخاب کنید که در آن چیزی حواس شما را پرت نکند. فضای امن شما میتواند به سادگی یک کوسن کوچک در گوشه اتاق باشد. من عاشق بودن در طبیعت هستم و اکسیژن تازه واقعاً مرا آرام

میکنند. هنگامی که در حالت سندرم خود فریبکار انگار هستم، بدون توجه به زمان روز، پیاده روی می‌کنم یا در فضای بیرون مینشینم.

۳. یک تصویر ذهنی انتخاب کنید. این بخش کلیدی است. شما می‌خواهید بتوانید تصویر ذهنی منحصر به فرد خود را انتخاب کنید و بتوانید آن را تجسم کنید و با بیان انتخابی خود مرتبط کنید. هر بار که به این تصویر فکر می‌کنید، بیان منحصر به فرد خود را به یاد خواهید آورد. من دوست دارم از نظر ذهنی یک پروانه را به تصویر بکشم، زیرا نماد آزادی و شادی است. هنگام تجسم تصویر خود عبارت خود را تکرار کنید. اینکار را فقط برای چند دقیقه و دو بار در روز امتحان کنید.

با گذشت زمان، مغز شما نسبت به باور افکار خودسخت تر میشود. بنابراین اگر همیشه فکر می‌کنید که یک فریبکار هستید، این روش را برای چند هفته امتحان کنید و متوجه میشوید که چگونه سندرم فریبکار درونی شما به آرامی از بین می‌رود.

نکته حرفه ای: اگر از خود می‌شنوید که می‌گویید: «اوه، من لیاقت این را ندارم» یا «فقط شانس بود»، مکث کنید و در ذهن خود یا در یک دفترچه یادداشت کنید که این افکار مربوط به سندرم ایمپاستر هستند. سپس عبارت خود را تکرار کنید و تصویر خود را تجسم کنید. وقتی متوجه می‌شوید که چیزی منفی می‌گویید، تجسم کنید. قبل از صحبت کردن، رویدادها را تجسم کنید. قبل از جلسه تجسم کنید. همه اینها به تقویت روش کوئه کمک میکند.

به مدت ۳۰ دقیقه «دیوانه شوید»!

من شما را نمی‌شناسم، اما می‌توانم به شما قول بدهم که آنقدر که فکر می‌کنید عجیب و غریب نیستید. شما انسان هستید و همه ما صفات خوب و نه چندان خوب داریم. همه ما ویژگیهایی از داریم که از بیشتر مردم پنهان میکنیم. بخشی از سندرم فریبکار، کشف مسائلی است که در وهله اول به شما سندرم خود فریبکار انگار می‌دهد. بخش‌هایی از وجود شما که احساس میکنید از دیگران پنهان میکنید. ممکن است معکوس به نظر برسد، اما روبرو شدن با این مسائل میتواند راهی مثبت برای مقابله با آنها باشد.

برای این کار، یک تکه کاغذ و یک خودکار بردارید و همه چیزهایی را که میخواهید پنهان کنید، بنویسید. مضحک‌ترین باورهایتان، بدترین بخش‌های شخصیتتان و همه چیزهایی درباره شما که باعث میشوند احساس کنید یک فریبکار هستید. در حالی که این تمرین، کمکی به خلاص شدن از شر این چیزهای بد نمیکند، بیرونی کردن و ابراز آنها میتواند به شما کمک کند آنها را در چشم انداز خود قرار دهید و احساس بهتری نسبت به آنها داشته باشید.

اگر این مسائل احساس سنگینی روی سینه شما دارد و احساس شجاعت میکنید، حتی میتوانید این موارد را با یک دوست صمیمی در میان بگذارید که ممکن است بتواند در مورد برخی از افکارتان با شما صحبت کند. به عنوان مثال، ممکن است بنویسید که احساس میکنید خودخواه هستید زیرا آنقدر که فکر میکنید به ملاقات یکی از بستگان مسن نمیروید یا اینکه خود را خسته کننده و خنده دار نمیدانید. با این حال، وقتی با دوست خود در این مورد صحبت میکنید، ممکن است به شما یادآوری کند که از بستگان مسن خود مراقبت میکنید و در واقع شما خنده دار و بامزه هستید. این نوع مکالمه میتواند به شما کمک کند تا احساس درک بیشتری داشته باشید و همچنین ممکن است برخی از جنبه‌های مثبت شخصیت شما را که قبلاً در نظر نگرفته اید آشکار کند.

قدرت بردهای کوچک

روزی یکی از شاگردانم از من پرسید: «آیا باید بیشتر ریسک کنم؟». این سوالی است که بسیاری از افراد مبتلا به سندرم ایمپاستر ممکن است از خود بپرسند، شاید به این دلیل که احساس میکنند به اندازه کافی کار نمیکنند یا باید سخت تر کار کنند.

پس من چگونه به آنها پاسخ دادم؟ با قاطعیت: «بله، اگر هدفمند باشند!».

زیرا مسئله اینجاست: وقتی ریسک میکنیم و موفق میشویم، اغلب احساس برندگی یا آن سیل دوپامین میکنیم که باعث میشود نسبت به خود احساس خوبی داشته باشیم. هرچه موفقیت بیشتری را احساس کنیم، شانس بیشتری برای موفقیت بیشتر داریم. این یک حلقه موفقیت در حال تکمیل است. اما آیا دستیابی به موفقیت های بیشتر، منجر به احساس بیشتر سندرم خود فریبکار انگار نمی شود؟!

مطمئناً، اگر بردهای خود را به درستی بدست نیاورید، می تواند سبب سندرم فریبنده شود.

موفقیت عالی است، اما ما نیاز به زمانی داریم که واقعاً این موفقیتها را در خودم جذب کنیم. به همین دلیل است که ۷۰ درصد از برندگان قرعه کشی پس از چند سال ورشکست می شوند. زیرا آنها در وهله اول هرگز آنچه را که برای موفقیت لازم است توسعه نمی دهند. در واقع، یک مطالعه عظیم از ۲۳۸ کارمند نشان داد که بدست آوردن موفقیت های کوچک، به افزایش انگیزه و ایجاد اعتماد به نفس کمک می کند. بنابراین برای بدست آوردن موفقیت های خود، سعی کنید یک دفترچه یادداشت موفقیت یا ژورنال سپاسگزاری داشته باشید.

یک فایل موفقیت نگه دارید

هیچ چیز بیشتر از نوشتن چیزی که برای آن سپاسگزار هستید، شما را تحریک نمیکند. ثابت شده است که نوشتن درمانی یک روش عالی برای بهبود سندرم خود فریبکار انگار است. وقتی این شک و تردیدها را در خود احساس کنید، میتوانید یک دفترچه یادداشت بردارید و در مورد ۵ چیز بنویسید که به خاطر آنها سپاسگزار هستید. یا یک اسکرین شات بگیرید و عکس را در پوشه ای با عنوان «فایل موفقیت آمیز» ذخیره کنید. همچنین می توانید غرور آفرین ترین لحظه روز یا هر برد کوچکی را که بدست آورده اید، ثبت کنید.

وقتی میخواهید در درمان سندرم ایمپاستر خود پیشرفت کنید، میتوانید پرونده ای برای نشاط بخشی نیز داشته باشید. در مورد آنچه دیگران در مورد شما گفته اند و سوابق دستاوردهای خود بنویسید تا بتوانید به درستی در مورد آنها فکر کنید. این ممکن است شامل یک جایزه در محل کار، یک نظر فیس بوک باشد که میگوید شخصی رویدادی را که اخیراً برگزار کرده اید دوست داشته است یا نامه ای عاشقانه از یک شریک عاشقانه.

سم زدایی دیجیتال

اگر مدام شبکه های اجتماعی را بررسی میکنید، ممکن است بطور ناآدولانه خود را با دیگران مقایسه کنید. رسانه های اجتماعی میتوانند تله ای باشند که باعث میشود مردم احساس کنند که به اندازه کافی موفق نیستند. اینفلوئنسرها، مدلها و افرادی که بهترین لحظات خود را سپری میکنند، موارد خوب و مناسبی نیستند که باید به آنها نگاه کرد. بخصوص اگر زندگی شما با زندگی آنها مطابقت نداشته باشد. بنابراین برای توقف مقایسه، هدفمان این است که سم زدایی دیجیتال سالانه یا دوساله انجام دهیم. سم زدایی دیجیتال زمانی است که شبکه های اجتماعی و ایمیل را برای مدتی قطع میکنید و آن را حذف میکنید، مثلاً ۱۰ روز. اگر از راه دور کار میکنید، میتوانید این کار را از خانه یا حتی در تعطیلات انجام دهید. پس از اتمام سم زدایی دیجیتال، ممکن است متوجه شوید که کمتر خود را با دیگران مقایسه میکنید و احساس شادی بیشتری میکنید.

به طور پیش فرض بله

اگر بیش از حد بر دوش خود مسئولیت نمیگذارید، سعی کنید بیشتر «بله» بگویید. اگر سندرم خود فریبکار انگار دارید، ممکن است احساس کنید برای آن شغل به اندازه کافی خوب نیستید. یا فکر میکنید چون در یک پروژه بزرگ ممکن است مرتکب اشتباه میشوید، بنابراین مسئولیت بیشتری را بر عهده نمیگیرید. پاسخ پیش فرض خود را به بله تغییر دهید. برای آن شغل جدید درخواست دهید، حتی اگر شرایط لازم را نداشته باشید. از پروژه جدیدی

که ریاستان پیشنهاد میکند، استقبال کنید، حتی اگر نمیدانید چگونه آنرا انجام دهید. به خود اجازه دهید که شکست بخورید، حتی اگر این به معنای طرد شدن توسط دیگران باشد.

نقطه مقابل سندرم ایمپاستر چیست؟

پدیده دیگری برای کسانی که عکس سندرم فریبکار را دارند وجود دارد و آن اثر دانینگ کروگر نام دارد. شما ممکن است در مورد این موضوع در یک کلاس دانشگاه شنیده باشید. اثر دانینگ - کروگر زمانی است که فکر میکنید قبلاً همه چیز را میدانید یا توصیه های دیگران را نادیده میگیرید. افرادی که اثر دانینگ - کروگر را تجربه میکنند، فوق العاده با اعتماد به نفس و حتی متکبر هستند. اما واقعیت این است که همه ما احتمالاً گاهی اوقات این اثر را تجربه کرده ایم. به عنوان مثال، یک دانشجوی مهندسی ممکن است تصمیم بگیرد که برای یک آزمون از مطالعه صرف نظر کند زیرا فکر میکند از قبل پاسخها را میداند. فقط از آنجایی که آمادگی لازم را نداشته، به شدت شکست می خورد.

آیا ممکن است موردی از سندرم ایمپاستر و اثر دانینگ-کروگر داشته باشیم؟

بله! شما میتوانید در بعضی مسائل احساس فریبکاری کنید اما در بعضی چیزها بیش از حد اعتماد به نفس داشته باشید. با این حال، هر دو اگر به درستی مورد توجه قرار نگیرند منجر به عواقب منفی میشوند.

به یاد داشته باشید، هر موقع احساس میکنید که یک فریبکار هستید مشکلی ندارد، اما اجازه ندهید که مبتلای به سندرم فریبکار شوید. این نکات باید به شما کمک کند، اما در کنار کار مستقیم بر روی سندرم خود فریبکار انگار، کار روی اعتماد به نفس و عزت نفس شما نیز میتواند مفید باشد. این مسئله میتواند به شما پایه عاطفی بهتری دهد تا در حین ادامه رشد خود، روی آن کار کنید. در بخش نظرات زیر در مورد داستان سندرم خود فریبکار انگار شخصی خود بنویسید؛ ما در کنار شما هستیم.

منبع: scienceofpeople.com