

Why Do I feel like an **Imposter**?

Imposter Syndrome

ทดลองอ่าน

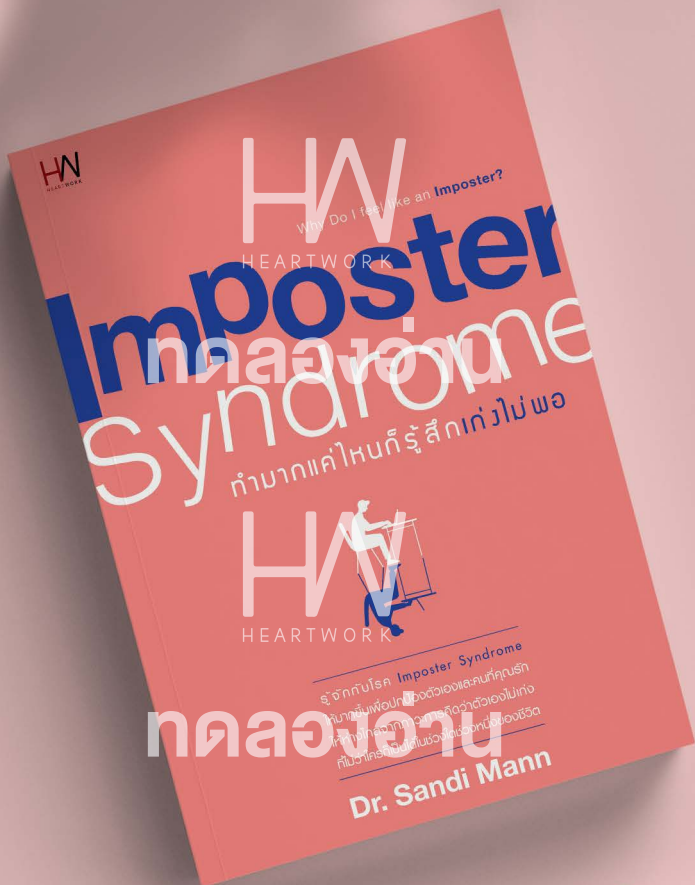
ทำมากแค่ไหนก็รู้สึกเก่งไม่พอ

ทดลองอ่าน



รู้จักกับโรค Imposter Syndrome
ให้มากขึ้นเพื่อปกป้องตัวเองและคนที่คุณรัก
ให้ห่างไกลจากภาวะการคิดว่าตัวเองไม่เก่ง
ที่ไม่ว่าใครก็เป็นได้ในช่วงใดช่วงหนึ่งของชีวิต

Dr. Sandi Mann



GOOD
Work
NEEDS
^A
Heart.



Imposter Syndrome

ท่ามากแต่ไหนก็รู้สึกเก่งไม่พอ

Dr. Sandi Mann เขียน

ดวงทอง สรประเสริฐ แปล

Thai edition published in 2020 by Jamsai Publishing Co., Ltd.

Why Do I Feel Like an Imposter? All Rights Reserved

Design and typography copyright © Watkins Media Ltd 2019

Text Copyright © Dr Sandi Mann 2019

First published in the UK and USA in 2019

by Watkins, an imprint of Watkins Media Limited

www.watkinspublishing.com

สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ พ.ศ. 2537

เลขมาตรฐานสากลประจำหนังสือ ISBN 978-616-06-2634-2

จัดพิมพ์โดย สำนักพิมพ์ Heart Work
ในเครือบริษัท แจ่มใส พับลิชชิ่ง จำกัด
285/33 ถนนจรัญสนิทวงศ์ แขวงบางขุนศรี
เขตบางกอกน้อย กรุงเทพฯ 10700
โทรศัพท์ 0-2840-4800 โทรสาร 0-2840-4801
อีเมล editor@jamsai.com
เว็บไซต์ www.jamsai.com

จัดจำหน่ายทั่วประเทศโดย

บริษัท อมรินทร์ บুক เซ็นเตอร์ จำกัด
108 หมู่ที่ 2 ถนนบางกรวย-จตุรนต์
ตำบลมหาสวัสดิ์ อำเภอบางกรวย จ.นนทบุรี 11130
โทรศัพท์ 0-2423-9999 โทรสาร 0-2449-9561-3
เว็บไซต์ www.naiin.com

ราคา 279 บาท

พิมพ์ที่

กระดาษหนอมสายตา



ห่วงใยสายตาคุณ

www.greenread.com

สารบัญ

บทนำ	5
บทที่ 1	
โรคคิดว่าตัวเองไม่เก่งคืออะไร	11
บทที่ 2	
เหตุใดพวกเราหลายคนจึงเป็นโรคคิดว่าตัวเองไม่เก่ง :	
บทบาทของสังคม	79
บทที่ 3	
ผู้หญิงทำงาน :	
ต้นกำเนิดของโรคคิดว่าตัวเองไม่เก่ง	105
บทที่ 4	
โรคคิดว่าตัวเองไม่เก่งในผู้ชาย :	
ความลับที่น่าอับอาย	135
บทที่ 5	
โรคคิดว่าตัวเองไม่เก่งเชิงสังคม :	
โรคคิดว่าตัวเองไม่เก่งนอกที่ทำงาน	181

บทที่ 6

โรคคิดว่าตัวเองไม่เก่งในพ่อแม่ :

ความกดดันที่จะต้องเป็นพ่อและแม่ที่สมบูรณ์แบบ 215

บทที่ 7

โรคคิดว่าตัวเองไม่เก่งในวัยรุ่น/นักเรียน :

แรงกดดันจากสังคมและโรงเรียน 241

บทที่ 8

บทสรุป 265

บทนำ

Imposter Syndrome หรือโรคคิดว่าตัวเองไม่เก่ง คือความเชื่อที่ว่า คุณกำลังอวดอ้างตัวเองอย่างผิด ๆ ว่าเป็นในบางสิ่งที่คุณไม่ได้เป็น ความเชื่อที่ว่าคุณไม่ได้เก่งเหมือนที่คนอื่น ๆ คิดว่าคุณเก่ง ฉันได้รู้จักกับ โรคนี้ครั้งแรกขณะเรียนต่อปริญญาโทสาขาจิตวิทยา ตอนนั้นฉันแอบคิด ไปถึงขนาดที่ว่ามีใครบางคนสามารถทะลวงเข้ามาถึงความลับในหัวฉันได้ เพราะมันเป็นโรคที่บ่งบอกถึงความเป็นตัวฉันได้ดีมาก แต่กลับกลายเป็นว่า เพื่อนร่วมงานของฉันส่วนใหญ่ต่างก็คิดว่าโรคนี้ถูกสร้างขึ้นมาเพื่อพวกเธอ โดยแท้ นอกจากนี้ผู้คนรอบตัวฉันต่างก็คิดแบบนี้ด้วยเหมือนกัน หรือความจริงแล้วพวกเราทุกคนต่างต้องทนทุกข์จากโรคคิดว่าตัวเองไม่เก่งนี้ เหมือนกันหมดนะ ผลออกมาดูเหมือนว่าเราอาจจะเป็นอย่างนั้นจริง ๆ หรืออย่างน้อยก็ 70% ของพวกเราแน่ละที่เป็นตามผลการวิจัย สำหรับฉันแล้ว มันมีบางช่วงเวลาที่การรับรู้เกี่ยวกับตัวเองมีอะไรมาบั่นทอนให้ ขาด ๆ เกิน ๆ อยู่บ้างในระหว่างการเดินทางเพื่อค้นหาตัวเอง แต่หลังจากนั้น ฉันก็ไม่ได้ทำอะไรมากไปกว่าการหันมาสนใจแนวคิดเรื่องนี้เป็นครั้งคราว

ตลอดเวลาหลายปีบนเส้นทางอาชีพนักจิตวิทยาของตัวเอง

ตัดภาพมายังอีก 20 ปีให้หลัง คำว่า Imposter Syndrome หรือ IS หรือโรคคิดว่าตัวเองไม่เก่งกลายเป็นคำที่มีความสำคัญกับฉันเพิ่มขึ้นอีกหลายเท่าตัว เพราะฉันเริ่มสังเกตเห็นมันมากขึ้นและมากขึ้นทุกทีจากลักษณะภายนอกของคนทั่วไปและผู้ป่วยที่เข้ามาในคลินิกส่วนตัวของฉันเอง ดูเหมือนว่าผู้คนที่ประสบความสำเร็จ ผู้ชาย ผู้หญิง และบ่อยครั้งที่แม้แต่วัยรุ่นต่างก็มีอาการของภาวะโรคคิดว่าตัวเองไม่เก่งนี้ หนาซ้ำพวกเขายังคิดอีกด้วยว่าพวกเขาเป็นเพียงคนเดียวที่เป็นโรคที่ว่า

โรคคิดว่าตัวเองไม่เก่งดูเหมือนจะเป็นปรากฏการณ์ที่กำลังลุกลามขยายตัวกว้างออกไปทุกที และในหนังสือเล่มนี้ฉันได้อธิบายถึงสาเหตุหลายๆ ประการที่ทำให้มันเป็นเช่นนั้นเอาไว้แล้ว ไม่ว่าจะเป็นโซเซียลมีเดียรวมไปถึงการสอบที่เพิ่มปริมาณขึ้นทุกทีในโรงเรียน อันเป็นสองสาเหตุสำคัญที่ทำให้โรคคิดว่าตัวเองไม่เก่งเติบโตขึ้นอย่างรวดเร็ว โรคนี้ไม่ได้ถูกจำกัดเอาไว้ว่าเป็นโรคสำหรับคนบ้างานที่ทะเลาะท้อหรือนประสบความสำเร็จอย่างสูงเหมือนที่เคยคิดกันในอดีตอีกต่อไป ฉันได้เห็นรูปแบบของโรคคิดว่าตัวเองไม่เก่งที่แตกต่างกันมากมายในคลินิกของฉัน ไม่ว่าจะเป็นแม่ที่รู้สึกว่าคุณเองเป็นแม่ที่ไม่ดีพอ พ่อที่รู้สึกว่าคุณเองไม่ 'แมน' พอ เพื่อนที่เชื่อว่าตัวเองไม่เป็นที่นิยมชมชอบมากพอ หรือแม้กระทั่งคนเคร่งศาสนาที่รู้สึกว่าพวกเขายังไม่ดีงามเพียงพอสำหรับพระเจ้าของตัวเอง

ขั้นแรกในการรับมือกับโรคคิดว่าตัวเองไม่เก่ง ซึ่งเป็นคำที่สวนทาง

กับคำว่าความมั่นใจในตัวเองและการมองเห็นคุณค่าในตัวเองพอๆ กับที่มันเป็นโทษต่อความก้าวหน้าทางอาชีพการงานนั้น ก็คือการรู้จักและเข้าใจโรคนี้ให้ดีเสียก่อน จากนั้นค่อยเรียนรู้ว่าจะโรคตัวกระตุ้นให้เกิดอาการของโรค และนี่คือสิ่งที่ฉันตั้งใจจะนำเสนอในหนังสือเล่มนี้ เพราะเมื่อเข้าใจแล้ว เราจึงจะรู้วิธีที่จะนำมาใช้จัดการกับโรคได้เหมาะสมที่สุด ก่อนอื่นฉันขอเสนอแนะวิธีใช้หนังสือเล่มนี้ตามลำดับ ดังนี้

หนังสือเล่มนี้เหมาะสำหรับใคร

- ใครก็ตามที่คิดว่าตัวเองอาจกำลังประสบกับโรคคิดว่าตัวเองไม่เก่ง ไม่ว่าจะในที่ทำงาน บ้าน ครอบครัว หรือกับชีวิตในสังคมที่ตัวเองอาศัยอยู่
- ใครก็ตามที่คิดว่าคนใกล้ชิด สมาชิกในครอบครัว เพื่อน หรือลูก ๆ ของตัวเองกำลังประสบกับโรคคิดว่าตัวเองไม่เก่ง
- พ่อแม่ที่อยากจะลดโอกาสในการเป็นโรคคิดว่าตัวเองไม่เก่งของลูก ๆ
- ใครก็ตามที่สนใจเกี่ยวกับโรคคิดว่าตัวเองไม่เก่ง

คุณจะได้เรียนรู้อะไรจากหนังสือเล่มนี้

ด้วยเนื้อหาหลากหลายรูปแบบ ทั้งชุดคำถามประเมินตัวเอง รวมถึงเคล็ดลับและวิธีการที่มีประโยชน์ หนังสือเล่มนี้จะช่วยให้คุณทำความเข้าใจตัวเองได้ว่าคุณ (หรือคนที่ใกล้ชิดกับคุณ) เป็นโรคคิดว่า

ตัวเองไม่เก่งหรือไม่ และหากว่าใช่แล้วละก็ คุณจะทำอะไรกับมันได้บ้าง หนังสือเล่มนี้มีเป้าหมายที่จะทำให้คุณรู้สึกมั่นใจในความสามารถของตัวเองมากขึ้น ทั้งในที่ทำงาน ที่บ้าน หรือที่อื่นใดก็ตาม และที่มากไปกว่านั้นก็คือ หนังสือเล่มนี้จะช่วยให้คุณรู้ว่าหากคุณเป็นคนหนึ่งที่ประสบกับโรคคิดว่าตัวเองไม่เก่ง คุณก็ไม่ได้อยู่เพียงลำพังคนเดียว และมันเป็นสิ่งที่สามารถจัดการได้

การใช้งานหนังสือเล่มนี้

สองบทแรกของหนังสือเล่มนี้เป็นเนื้อหาสำคัญที่ทุกคนควรอ่าน เพื่อที่เราจะได้ออกสำรวจไปพร้อมกันว่าโรคคิดว่าตัวเองไม่เก่งคืออะไร และทำไมมันจึงปรากฏขึ้นอย่างแพร่หลาย รวมถึงได้เรียนรู้รูปแบบที่แยกย่อยลงไปอีกของโรคนี้ นอกจากนี้ยังมีชุดคำถามที่จะช่วยคุณในการทำความเข้าใจว่าตัวคุณเองกำลังเป็นโรคนี้หรือไม่ ส่วนเนื้อหาในอีกห้าบทถัดไปนั้น จะเป็นการอธิบายโดยเชื่อมโยงโรคคิดว่าตัวเองไม่เก่งเข้ากับกลุ่มบุคคลและสถานการณ์ทางสังคมต่าง ๆ ซึ่งถึงแม้ว่าจะเป็นการเล่าถึงสถานการณ์หรือสิ่งที่กลุ่มคนเหล่านั้นต้องเผชิญ แต่ก็ยังเป็นเนื้อหาที่มีประโยชน์สำหรับผู้อ่านทุกคน สุดท้ายคือบทสรุปสั้น ๆ ที่วาดภาพให้เห็นเนื้อหาทั้งหมดที่เราได้เรียนรู้กันไป และนำเสนอมุมมองเชิงลึกเกี่ยวกับวิธีที่คุณจะสามารถนำความรู้ที่อ่านไปปรับใช้กับชีวิตของตัวเองได้

ในเนื้อหาแต่ละบท คุณจะได้พบกับกรณีศึกษาที่ช่วยให้คุณ

มองเห็นภาพตัวอย่างที่เกิดขึ้นในชีวิตจริงของผู้คนที่เป็นโรคคิดว่าตัวเองไม่เก่ง เพื่อที่คุณจะได้รู้ว่านี่เป็นโรคที่คุณสามารถพบเจอได้ในทุกพื้นที่ของชีวิต ฉันหวังว่าเรื่องราวเหล่านี้จะช่วยเป็นกำลังใจให้กับผู้ที่ทนทุกข์ได้เข้าใจโรค IS ที่มีอยู่ในตัวเอง ซึ่งนั่นนับเป็นก้าวแรกบนเส้นทางที่จะช่วยให้คุณเปลี่ยนความสงสัยในตัวเองให้กลายเป็นความมั่นใจ

ในตอนท้ายของบทที่ 3 ถึงบทที่ 7 นั้น มีเคล็ดลับเล็กๆ น้อยๆ และกลยุทธ์การรับมือกับโรคคิดว่าตัวเองไม่เก่ง รวมถึงวิธีการสร้างความมั่นใจในตัวเอง บางเคล็ดลับอาจจะเหมาะกับบางกลุ่มบุคคลที่มีการเอ่ยถึงในแต่ละบทนั้นๆ ก็จริง แต่ส่วนใหญ่แล้วก็สามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้กับทุกคน โปรดแน่ใจว่าคุณได้อ่านเนื้อหาทั้งหมดตามลำดับเพื่อให้หนังสือเล่มนี้เกิดประโยชน์สูงสุด

บทที่ 1

โรคคิดว่าตัวเองไม่เก่งคืออะไร

ตอนที่เจสส์เข้ามาหาฉันที่คลินิกในแมนเชสเตอร์นั้น เธอดูเหมือนผู้หญิงที่ประสบความสำเร็จทุกกระเปาะนิ้ว เสื้อผ้าหน้าผมล้วนไร้ที่ติ เธอสวมสูทอย่างเนียบและทรงผมที่ตัดมาก็เนียบพอกัน ความสำเร็จล้นปรี่ออกมาจากทุกรูขุมขน ผู้บริหารอาวุโสวัย 42 ในองค์กรระดับนานาชาติ ขนาดมหึมา เธอมีเงินเดือน มีรถ และทุกอย่างที่สะกดได้ด้วยคำว่า 'ฉันทำได้แล้ว' ครอบงำทุกประการ

ถ้าฉัน แล้วทำไมเธอถึงเข้ามาที่คลินิกของฉันนะหรือคะ เมื่อเธอทรุดตัวลงบนเก้าอี้แสนสบายและเริ่มต้นอธิบายถึงปัญหา อากัปกริยาของเจสส์ก็เปลี่ยนไป ไหล่ของเธอเริ่มตกต่ำ น้ำเสียงเริ่มไม่คงที่ หัวเข่าสั่นระริก และนิ้วมือเริ่มบิดพันกันไปมาในขณะที่พูด บุคลิกภาพอันมั่นใจ

ทั้งมวลทลายครึนลงต่อหน้าฉันเมื่อเธอ 'สารภาพ' ว่า ทั้งหมดที่ได้เห็นนั้นล้วนเป็นสิ่งจอมปลอม ความสำเร็จทั้งหมดของเธอเกิดขึ้นได้เพราะโชคช่วย ถึงเธอจะตกตาเพื่อนร่วมงานและเจ้านายมาได้หลายปี แต่เธอมั่นใจว่าพวกเขาจะจับได้ไม่ว่าในไม่ช้าว่าแท้จริงแล้วเธอไม่ได้เก่งเลิศเลอแต่อย่างใด เธอรู้สึกว่าจะลาออกก่อนที่จะถูกเปิดโปง แล้วออกไปทำงานอย่างอื่นที่เหมาะสมกับศักยภาพของตัวเองมากกว่านี้ นั่นอาจจะหมายถึงเงินเดือนและผลตอบแทนที่น้อยลง แต่อย่างน้อยเธอก็ยังได้ทำอะไรที่เป็นประโยชน์ต่อตัวเอง

ขอต้อนรับสู่โลกของผู้เป็นโรคคิดว่าตัวเองไม่เก่งค่ะ นี่เป็นโลกเร้นลับที่มีผู้คนซึ่งประสบความสำเร็จจากทั่วทุกสารทิศมาอาศัยอยู่รวมกันโดยมีสิ่งหนึ่งที่เหมือนกัน นั่นคือพวกเขาเชื่อว่าพวกเขาไม่เก่งพอพวกเขาอาจจะเป็นผู้ชายหรือผู้หญิง เป็นเด็กหรือคนแก่ หรือแม้แต่คนดังที่ประสบความสำเร็จอย่างยิ่งใหญ่ก็ยังสามารถได้รับผลกระทบจากโรคนี้ได้ไม่ต่างกัน (อ่านเกี่ยวกับคนดังที่เป็นโรคคิดว่าตัวเองไม่เก่งได้ในหน้า 25) ความเชื่อของผู้ที่คิดว่าตัวเองไม่เก่งไม่จำเป็นว่าจะต้องเป็นเรื่องงานเสมอไป ฉันได้พบกับผู้ป่วยโรคนี้ที่รู้สึกว่าพวกเขาเป็นพ่อแม่ที่ไม่ดีพอ เป็นสามี เป็นภรรยา เป็นเพื่อน หรือแม้แต่กระทั่งเป็นมนุษย์ที่ไม่ดีพอ ลักษณะของโรคคิดว่าตัวเองไม่เก่งนี้ยังมีอีกมากมายหลายรูปแบบ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อมีหลักฐานเพียงน้อยนิดที่สนับสนุนความเชื่อของผู้ที่ป่วยเป็นโรคนี้ที่คิดว่าตัวเองเป็นพวกหลอกลวงซึ่งไม่เก่งจริง

ในบทนี้จะช่วยให้คุณสามารถระบุอาการของโรคคิดว่าตัวเองไม่เก่งได้

และมีความเข้าใจว่าสรุปแล้วคุณเป็นโรคนี้หรือไม่ ถ้าเป็น คุณกำลัง
ประสบกับโรคคิดว่าตัวเองไม่เก่งแบบไหนอยู่

ถ้าอย่างนั้น แล้วโรคคิดว่าตัวเองไม่เก่งคืออะไร

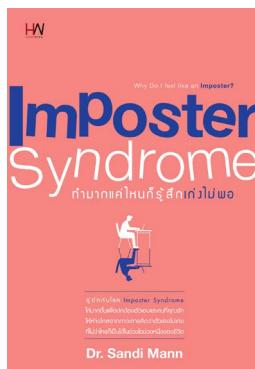
คำเรียก 'โรคคิดว่าตัวเองไม่เก่ง' หรือ 'ภาวะรู้สึกแยกับตัวเอง' นี้
ถูกคิดค้นขึ้นครั้งแรกในปี 1978 โดยนักจิตวิทยาคลินิก พอลีน อาร์ แคลนซ์
และซูซาน เอ เอ็มส์ ในบทความที่ชื่อ 'The Imposter Phenomenon
in High Achieving Women: Dynamics and Therapeutic
Intervention'

ลักษณะอาการของโรคอธิบายได้ว่าเป็น 'ประสบการณ์ภายในของ
การหลอกลวงระดับสติปัญญาของตัวเอง' ที่ส่งผลให้เกิดความทุกข์ทรมาน
กับบรรดาผู้หญิงที่ประสบความสำเร็จอย่างสูงในชีวิต ในบทความของ
พวกเธอ แคลนซ์และเอมส์ได้บรรยายถึงกลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นผู้หญิง
จำนวน 150 คนว่า 'ถึงแม้พวกเธอจะมีปัญญา ได้รับเกียรตินิยม
ทำได้ดีตามในแบบทดสอบมาตรฐาน ได้รับการยกย่องและเป็นที่ยอมรับ
จากเพื่อนร่วมงานรวมถึงผู้บังคับบัญชา...แต่ข้างในลึกๆ (พวกเธอ)
กลับไม่ได้รู้สึกถึงความสำเร็จเหล่านั้นเลย พวกเธอมองตัวเองว่าเป็น
คน "หลอกลวง" ' นักวิชาการทั้งสองอธิบายต่อไปอีกด้วยว่าผู้หญิงเหล่านี้
เชื่อว่าตนเองประสบความสำเร็จได้เพราะความผิดพลาดของกระบวนการ
คัดเลือก หรือไม่ก็เพราะใครบางคนประเมินความสามารถของเธอ
สูงเกินไป หรือเกิดจากปัจจัยภายนอกอื่นๆ บางอย่าง

แคลนซ์และเอมส์กล่าวว่ามีลักษณะของโรคคิดว่าตัวเองไม่เก่ง
อยู่ด้วยกันสามแบบ ได้แก่

1. เชื่อว่าคนอื่นมีมุมมองเกี่ยวกับความสามารถหรือทักษะของ
พวกเธอที่ตึงมากเกินไปจนเป็นจริง
2. ความกลัวว่าจะถูกจับได้และถูกเปิดโปงว่าเป็นคนที่ไม่ได้เก่งจริง
3. คิดอยู่เสมอว่าความสำเร็จที่ได้มาเกิดจากปัจจัยภายนอก
เช่น โชคหรือเพราะผู้ดูแลทำงานหนักจนถึงขีดสุด

(ติดตามอ่านต่อได้ในฉบับเต็ม)



ติดตามความสนุกเพิ่มเติมได้ที่

<https://jamshop.jamsai.com/product/6430->