

۲۷۷۲۵۹

www.ketab.ir



راز اعتماد به نفس برای زنان

دانش و هنر رسیدن به اعتماد به نفس

کتی کی - کلیر شیپمن

الهام قدوسی جعفری



سرشناسه : کی، کتی Kay, Katty
عنوان و نام پدیدآور : راز اعتماد به نفس برای زنان / کتی کی، کلیر شیپمن ؛
مترجم الهام قدوسی جعفری.
مشخصات نشر : تهران: ادبیات معاصر، ۱۴۰۲.
مشخصات ظاهری : ۲۱۶ص.
شابک : 978-622-5827-01-1

وضعیت فهرست نویسی : فیا
یادداشت : عنوان اصلی: The confidence code: the science and art of self-assurance--what women should know, 2014

عنوان دیگر : رمز اعتماد به نفس: علم و هنر اعتماد به نفس - آنچه زنان باید بدانند.

موضوع : اعتماد به نفس
Self-confidence
عزت نفس زنان
Self-esteem in women
زنان -- روانشناسی
Women -- Psychology
موفقیت در کسب و کار -- جنبه‌های روان‌شناسی
Success in business-- Psychological aspects

شناسه افزوده : شیپمن، کلر، ۱۹۶۲ - م. Shipman, Claire

شناسه افزوده : قدوسی جعفری، الهام، ۱۳۶۴ -، مترجم

لایه هندی کنکره : ۵۷۵BF

رنده بعدی دیوپی : ۰۸۲/۱۵۸

شماره کتابخانه‌ای : ۹۱۶۶۳۳۲

اطلاعات رکورد کتابخانه‌ای : فیا

تهران، جیتگر، میدان
دریاچه، خیابان جوزانی
غربی، خیابان هیرمند،
خیابان هراز، برج صدف
B3 غربی، واحد ۵۸
تلفن: ۰۹۱۲۸۵۷۳۶۲۵

راز اعتماد به نفس برای زنان

نوشته‌ی: کتی کی - کلیر شیپمن

ترجمه‌ی: الهام قدوسی جعفری

ویراستار: طیبه طاهر آبادی

ناشر: ادبیات معاصر

طراح جلد: کارگاه گرافیک آسار

حروفچینی و صفحه‌آرایی: آبان گرافیک

نوبت چاپ: دوم ۱۴۰۳

تیراژ: ۵۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸ - ۶۲۲ - ۵۸۲۷ - ۰۱ - ۱

قیمت: ۱۹۵۰۰۰ تومان

CONFIDENCE CODE

فهرست مطالب

.....	۵	مقدمه
.....	۱۶	۱: خوب بودن کافی نیست
.....	۲۴	اعتماد به نفس به همراه کرم بروله
.....	۳۲	مردها چگونه فکر می کنند؟
.....	۳۵	یک راز کثیف
.....	۳۸	رسیدن به آرامش
.....	۴۱	۲: کمتر فکر کن، بیشتر عمل کن
.....	۴۶	در طبیعت
.....	۴۹	اعتماد به نفس پنج ستاره ای
.....	۵۱	درس های زندگی در موج سواری
.....	۵۴	خویشاوندان اعتماد به نفس
.....	۵۴	عزت نفس
.....	۵۶	خوش بینی
.....	۵۷	مهربانی به خود
.....	۶۰	خود کارآمدی
.....	۶۱	واقعیت
.....	۶۵	تسهیل گر زندگی
.....	۶۸	۳: برنامه ریزی برای اعتماد به نفس
.....	۷۳	رمز انسان ها
.....	۷۶	انگیزه ای برای عمل
.....	۷۸	دوپامین را هم نباید فراموش کرد
.....	۸۳	در زندگی چه اتفاقاتی می افتد
.....	۸۶	قدرت احساسات
.....	۸۹	نقش انعطاف پذیری
.....	۹۶	۴: صفتهایی مانند «خنگ، زشت، هرزه»
.....	۱۰۰	ماندن در کلاس و شرکت نکردن در بازی ها

- یک مسابقه‌ی یکسان با استانداردهای متفاوت ۱۰۶
- زنان موفق، تنها ترند ۱۰۷
- اعتماد به نفس و آینه‌ها ۱۱۰
- زخم‌های اعتماد به نفس خود کرده ۱۱۲
- کدام موضوع اهمیت بیشتری دارد ۱۱۹
- وظیفه‌ی خطیر تستوسترون ۱۲۴
- ۵: روش تربیتی جدید** ۱۲۹
- ضربات سخت و تداوم تلاش ۱۳۳
- افسانه‌ی استعداد ۱۳۹
- روی ملایم‌تر آگاهی ۱۴۱
- سرکوب ندای دل فریب تعریف و تمجید ۱۴۴
- ۶: سریع شکستن خوردن و عادت‌های ارتقاء دهنده‌ی اعتماد به نفس** ۱۵۱
- ترک کردن گوشه‌ی من ۱۵۴
- دست از نشخوار فکری بردارید؛ خود را بازسازی کنید ۱۵۷
- از من به ما ۱۶۳
- هیچ چیز شخصی نیست ۱۶۵
- وقتی باید در محصول خود، بدرخشیم ۱۶۸
- اعتماد به نفس خُرد؛ بایدها و نبایدها ۱۷۵
- ۷: حالا این اطلاعات را منتشر کن** ۱۷۹
- پیشرفت را تحسین کنید، نه کمال‌گرایی را ۱۸۱
- درست کردن نیمرو ۱۸۳
- موضوع اصلی، شما نیستید ۱۸۵
- بزرگ کردن دختران با اعتماد به نفس ۱۸۶
- کودکان را از کمال‌گرایی مأیوس‌کننده بر حذر دارید ۱۸۹
- مهربان، صادق و محکم باشید ۱۹۴
- ۸: علم و هنر** ۲۰۲
- شهامت متفاوت بودن را داشته باشید ۲۱۳
- کمتر فکر کن. بیشتر عمل کن. صادق و اصیل باش. ۲۱۵

مقدمه

وجود یک ویژگی در زندگی، برخی انسان‌ها را از سایرین متمایز می‌سازد. توصیف این ویژگی دشوار ولی شناخت آن آسان است. در صورت دارا بودن این ویژگی، شما می‌توانید دنیا را فتح کنید و در صورت عدم دارا بودن آن قادر به استفاده از هیچ‌یک از توانایی‌های خود نخواهید بود.

بی‌شک سوزان بیست‌وهشت ساله تا حد زیادی از این ویژگی برخوردار بود؛ اما همانند بسیاری از ما از صحبت کردن روبه‌روی مردم می‌ترسید. او حرف‌های زیادی برای گفتن داشت، اما نمی‌خواست در معرض توجه قرار بگیرد. سوزان نزد دوستانش اعتراف کرده بود که شب‌های زیادی را به واسطه‌ی استرس ناشی از اجراها و کنفرانس‌ها، از ترس مسخره شدن تا صبح نخوابیده است. تلاش‌های اولیه‌ی سوزان برای صحبت در ملاعام چندان رضایت‌بخش نبود، اما او پشتکار خود را از دست نداد. او خود را با یادداشت‌های مفید فراوان و لباس‌های تأثیرگذار مجهز کرده و سعی می‌کرد بر اعصاب خود مسلط باشد و پیام مشاجره‌آمیز خود را بارها و بارها حتی مقابل مخاطبان آقا، انتقال دهد. سوزان می‌دانست برای رسیدن به موفقیت در شغلش، باید بر ترس خود غلبه کند؛ و سرانجام توانست با پشتکار زیاد، به یکی از سخنرانان عمومی و تأثیرگذار تبدیل شود.

سوزان بی. آنتونی سخنگوی حق رأی زنان در آمریکا، بیش از پنجاه سال برای گرفتن حق رأی برای زنان تلاش کرد و سرانجام در سال ۱۹۰۶ از دنیا رفت؛ یعنی چهارده سال زودتر از زمانی که زحماتش نتیجه بدهد؛ اما او به واسطه‌ی شجاعت بی‌نظیر خود هرگز باور نداشت که پیروزی، غیرقابل دسترس است.

دختر نوجوان دوازده ساله‌ای که می‌خواهد هر روز به مدرسه برود نیز باید همین ویژگی‌ها را دارا باشد. دختری که در دوران حکومت طالبان و منع تحصیل دختران، از طریق وبلاگ با تمام دنیا در ارتباط بود، درحالی‌که مدارس اطرافش یکی پس از دیگری منفجر می‌شد. چنین دختر نوجوانی باید برای انجام چنین اقدامات شجاعانه‌ای شجاعت و جسارت لازم را دارا باشد، حتی اگر از اتوبوس به پایین پرتاب شود، حتی اگر افراتیون با گلوله به سر او شلیک کنند. بی‌شک ملاله یوسف‌زای برای انجام همین اقداماتی شجاعت لازم را داشت. وقتی طالبان اعلام کرد که قصد کشتن او را دارند، با جسارت تمام گفت: «من بارها این صحنه را تصور کرده‌ام. حتی اگر آن‌ها روزی به آغوش من بیایند، آن‌ها را نسبت به کار اشتباهشان آگاه کرده و می‌گویم که تحصیل یکی از ابتدایی‌ترین حقوق انسان است.»

اما موضوع مهم دیگری که باعث استحکام مقاومت و پیشروی جنبش او شد این بود که ملاله به‌طور قطع باور داشت که به موفقیت می‌رسد، حتی زمانی که اوضاع وخیم می‌شد و تمام مشکلات در برابر او قد علم می‌کردند.

پس از گذشت یک قرن، آرمان‌های این دو زن در رسیدن به موفقیت، ظاهری یکپارچه به خود گرفتند. ویژگی مشترک آن‌ها، اعتماد به نفس بود. این ویژگی بسیار مهم و مؤثر است، اما زنان به میزان زیادی از نبود آن رنج می‌برند.

طبیعت دشوار و دست‌نیافتنی اعتماد به نفس سال‌ها، یعنی از زمان نگارش کتاب زنان‌شناسی در سال ۲۰۰۸، ما را به مطالعات بیشتری واداشت. ما مشغول بررسی تغییرات مثبت در مورد زنان بودیم: اطلاعات خارق‌العاده‌ای در مورد ارزش زنان در سودآوری شرکت‌ها و توان آن‌ها در برقراری تعادل در زندگی شخصی و سرانجام، رسیدن به موفقیت؛ اما وقتی با زنان موفق و صلاحیت‌دار صحبت

می‌کردیم، همواره یک احساس تاریک ما را به عقب می‌راند. چرا آن خانم سرمایه‌گذار موفق به ما گفت که استحقاق ترفیع مقام را نداشته است؟ چرا یک مهندس خانم که سال‌ها در شغل صنعتی خود از هر لحاظ پیشگام بوده، با حواس‌پرتی تمام به ما گفت مطمئن نیست گزینه‌ی خوبی برای پروژه‌ی جدید و بزرگ شرکت باشد؟

ما در بررسی سیاست‌مداران آمریکایی به مدت دو دهه، با برخی از سیاست‌مداران خانم که در سرنوشت مردم بسیار تأثیرگذار بوده‌اند، مصاحبه کردیم. ما به‌واسطه‌ی شغل خود با افرادی سروکار داریم که ممکن است در نگاه اول، آن‌ها را سرشار از اعتمادبه‌نفس تصور کنیم؛ اما با بررسی دقیق‌تر و تمرکز بیشتر متوجه می‌شویم که نقاط قدرت این کشور، یعنی زنان تا چه حد از کمبود اعتمادبه‌نفس رنج می‌برند. فارغ از نسل و سمت، چه در مقام مدیرعامل، چه قانون‌گذار، اغلب زنان خود را لایق پیشرفت و رسیدن به مدارج بالانمی‌دانند. بسیاری از زنان موفق و کارآمدی که با آن‌ها ملاقات و مصاحبه کردیم، از نوعی عدم اطمینان نسبت به توانایی‌های خود رنج می‌بردند. به این فکر می‌کردیم که اگر این زنان قدرتمند و موفق چنین احساسی نسبت به خود دارند، تکلیف ما چیست؟

این احساس برای اکثر ما آشناست: ترس از اینکه اگر صحبت کنیم، احمق یا خودبزرگ‌بین به نظر می‌رسیم؛ احساس اینکه موفقیت ما تصادفی بوده و لایق آن نیستیم؛ اضطراب در مورد ترک ساحل امن خود و تجربه‌ی کاری هیجان‌انگیز و درعین حال سخت و گاهی خطرناک.

همه‌ی ما در زندگی چنین احساسی را تجربه کرده‌ایم. چندین سال پیش، یک شب سر میز شام تصمیم گرفتیم یادداشتهای خود را در مورد اعتمادبه‌نفس خوانده و با هم مقایسه کنیم و این کار، انقلابی با خود به همراه داشت. کتی فارغ‌التحصیل یک دانشگاه بسیار معتبر است، به چند زبان مسلط است، در دانشگاه بهترین نمره‌ها را دریافت کرده و هنوز معتقد است هوش و توانایی لازم را برای استخدام در یک شغل عالی در صنعت روزنامه‌نگاری ندارد. کلیر نیز که سال‌ها در نشریه‌های مردسالارانه کار می‌کرد، معتقد بود کار در این نشریه‌ها به خاطر

قاطعانه بودن محتوا و صدای مدیران آن، بهتر است. او به طور ناآگاهانه باور داشت که مردها حق بیشتری برای حضور در تلویزیون دارند. آیا مردها اعتماد به نفس بیشتری دارند؟

سؤال‌ها یکی پس از دیگری می‌آمدند. آیا این باورها از تواضع و شکسته‌نفسی زنان بود یا زنان واقعاً نسبت به مردان اعتماد به نفس کمتری دارند؟ اصلاً اعتماد به نفس چیست؟ چه نتیجه‌ای دارد؟ تا چه اندازه در سلامت و بهبود زندگی ما مؤثر است؟ در موفقیت و پیشرفت ما چه طور؟ آیا ما با اعتماد به نفس به دنیا می‌آییم؟ آیا می‌توانیم به مرور زمان اعتماد به نفس خود را افزایش دهیم؟ آیا می‌توان اعتماد به نفس را در خود و فرزندان خود ایجاد کرد؟ بی‌شک یافتن پاسخ این پرسش‌ها پروژه‌ی بعدی ما بود.

سعی کردیم گسترده‌ی مطالعات خود را گسترش دهیم، چرا که با هر مصاحبه و پاسخ جدیدی که دریافت می‌کردیم متقاعد می‌شدیم که اعتماد به نفس نه تنها یکی از اجزاء مهم و لاینفک زندگی است، بلکه کاملاً پیچیده نیز هست. در این مسیر با دانشمندانی گفت‌وگو کردیم که بر روی اعتماد به نفس را در موش‌ها و میمون‌های آزمایشگاهی مورد مطالعه قرار داده بودند. همچنین با محاسب‌شناسانی که ریشه‌ی اعتماد به نفس را در دی‌ان‌ای می‌دانستند و روان‌شناسانی که آن را نتیجه‌ی انتخاب‌های ما در طول زندگی می‌پنداشتند صحبت کردیم. با مربی‌های ورزشی و هنری گفت‌وگو کردیم که معتقد بودند اعتماد به نفس، محصول تمرین زیاد و پشتکار است. زندگی زنانی را که اعتماد به نفس داشتند و زنانی که از این نعمت بی‌بهره بودند پیگیری کردیم.

به‌علاوه با مردها، مدیران، دوستان و همسران نیز صحبت کردیم. نتیجه‌ی تحقیقات ما در مورد زنان و مردان صدق می‌کرد؛ ویژگی‌های ژنتیکی ما در مورد اعتماد به نفس تفاوت چندانی با هم ندارند. با این حال بحران اعتماد به نفس در زنان بسیار جدی است.

سال‌های متمادی زنان سر خود را پایین انداخته و طبق قوانین عمل کرده‌اند. با وجود پیشرفت‌ها و موفقیت‌هایی که زنان در دنیا به دست آورده‌اند، هنوز به

مقیاسی که در خور ما باشد دست نیافته ایم. برخی متعصبان جاهل معتقدند زنان به اندازه‌ی کافی شایستگی ندارند. (ما به شخصه با تعداد اندکی مواجه شدیم که شایستگی لازم را نداشته باشند.) برخی دیگر بر این باورند که ورود بچه به زندگی زن، اولویت‌های او را تغییر می‌دهد. ما نیز این حقیقت را قبول داریم. غریزه‌ی مادری ما باعث ایجاد یک کشمکش عاطفی بین خانه و کار ما می‌شود؛ کشمکشی که به ندرت در زندگی مردان به چشم می‌خورد. اکثر صاحب‌نظران به موانع فرهنگی و نهادی و سازمانی علیه زنان اشاره می‌کنند که این هم یک واقعیت است، اما در تمام این موارد، یک واقعیت گم‌شده وجود دارد و آن چیزی نیست جز فقدان خودباوری.

فقدان خودباوری در همه جا به چشم می‌خورد. زنان هوشمند با نظرات درخشان که در جلسات کاری برای اظهار نظر داوطلب نمی‌شوند؛ زنان قدرتمندی که می‌توانند رهبرانی عالی باشند، اما برای جمع‌آوری رأی یا پول برای گروه خود اقدام نمی‌کنند؛ مادران وظیفه‌شناسی که در انجمن اولیا و مربیان به نفع دیگران کنار می‌کشند و در پشت صحنه به آن‌ها کمک می‌کنند. چرا زنان با اینکه از توانایی‌های خود آگاه هستند، به خود اعتماد ندارند؟

رابطه‌ی پیچیده‌ی ما زن‌ها با اعتماد به نفس بیشتر در محل کار و انتظار عمومی آشکار می‌شود؛ اما گاهی به زندگی شخصی نیز نفوذ کرده و بر مواردی که در گذشته از خود مطمئن بودیم نیز اثر می‌گذارد. کمی بیندیشید. اگر به تولد دوست خود دعوت شوید، حاضرید بهترین کیک را برای او ببرید، اما وقتی نوبت به صحبت در حضور سی نفر می‌شود، دست‌وپای خود را گم کرده و عرق می‌کنید، سپس با چند جمله‌ی کوتاه سروته کار را هم می‌آورید و در نهایت نیز از خودتان ناراضی هستید. در کالج در کلاس‌های علوم سیاسی شرکت می‌کنید، اما وقتی نوبت به جمع‌آوری رأی می‌شود، این کار را بسیار خودپسندانه می‌دانید. مثلاً شوهر خواهر شما عقاید جنسیت‌زده‌ای نسبت به زنان دارد که باعث آزار شما می‌شود، اما می‌ترسید اگر در حضور دیگران با او مخالفت کنید پر خاشگر به نظر برسید، بدین ترتیب او همیشه حق به جانب باقی مانده و بر عقاید خود پافشاری می‌کند.

تمام حرف‌هایی که تابه‌حال آرزوی گفتنش را داشته‌اید اما همیشه به دلایلی از گفتن آن صرف‌نظر کرده‌اید را در نظر بگیرید. این دلایل همان عدم دارا بودن اعتماد به نفس هستند. ما بدون اعتماد به نفس در آرزوهای دست نیافته گیر می‌افتیم و مدام در ذهن خود بهانه‌هایی می‌تراشیم تا سرانجام از پا می‌افتیم. احساس خستگی، خشم و افسردگی می‌کنیم. نوع شغلی که مدنظر ماست اهمیتی ندارد، در هر حال آیا کنار گذاشتن این اضطراب و نگرانی بی‌مورد درباره‌ی کارهایی که دوست دارید اما به توانایی خود در انجام آن‌ها باور ندارید، عالی نیست؟

به زبان ساده‌تر، ما به اقدام و خطر کردن و شکست خوردن و پس از آن عذرخواهی نکردن و پشیمان نبودن، نیاز داریم. موضوع این نیست که زنان توانایی انجام برخی کارها را ندارند، بلکه آن‌ها به توانایی‌های خود برای انجام برخی کارها ایمان ندارند و همین امر باعث اجتناب آن‌ها از ورود به بعضی حیطه‌ها می‌شود. زن‌ها بسیار کمال‌گرا هستند و سعی خواهند همه چیز درست و حسابی سر جای خودش قرار بگیرد، بنابراین از اینکه کاری به درستی انجام نشود می‌هراسند؛ اما اگر خطر نکنند و دست به تجربه‌های جدید نزنند، هرگز به مراحل بالاتر دست نمی‌یابند.

یک زن کاملاً موفق در قرن بیست و یک باید به جای نگرانی در مورد توانایی‌ها و قابلیت‌های خود، زمان بیشتری را به تمرکز بر باورها و اقدامات خود اختصاص دهد. قابلیت و توانایی، مشخصه‌ای است که او به اندازه‌ی کافی دارد.

مجله‌ی اکونومیست اخیراً توانمندسازی اقتصادی توسط زنان را بزرگ‌ترین تغییر اجتماعی عصر نامیده است. امروزه زنان در ایالات متحده بیشتر از مردان وارد دانشگاه شده و موفق به اخذ مدرک دانشگاهی می‌شوند. آن‌ها بسیاری از صنایع مهم را مدیریت می‌کنند. هفده رهبر سیاسی موفق در سرتاسر جهان، زن هستند. زنان بیش از ۸۰ درصد مخارج را در آمریکا کنترل می‌کنند و تا سال ۲۰۱۸، درآمد بسیاری از زنان در ایالات متحده از همسرانشان بیشتر بوده است. زنان نیمی از نیروی کار کشور را تشکیل می‌دهند و از این طریق، شکاف‌های موجود در مدیریت

میانی را پر می‌کنند؛ اما توانایی آن‌ها در برتری داشتن و موفق شدن هرگز به اندازه‌ی کافی نمود نداشته است. کسانی که تحولات ارزشی جامعه را با نگاه دقیقی دنبال می‌کنند، جهان را در حال حرکت در مسیری زنانه می‌بینند.

اما هنوز هم در پست‌های مدیریتی و رهبری تعداد زنان بسیار اندک است. توانایی‌های ما زن‌ها هرگز به‌طور کامل درک نمی‌شود. ما معتقدیم نادیده گرفته می‌شویم، چرا که اغلب اوقات خودمان هم فرصت‌های ممکن را نمی‌بینیم.

«وقتی یک مرد به آینه می‌نگرد و آینده‌ی خود را تصور می‌کند، در آینه یک سناتور یا رهبر سیاسی را می‌بیند، اما زنان نمی‌توانند این چنین بی‌پروا باشند.» این جمله‌ی صلح‌آمیز توسط مری ویلسون، یکی از پیشکسوتان عرصه‌ی جنبش زنان، به‌منزله‌ی سکوی پرتاب تحقیقات ما بود. این مطلب به عقیده‌ی ما کاملاً حقیقت داشت، زیرا به‌طور کامل سکوت و عدم امنیت زنان را عنوان کرد. حتی وقتی زنان در پست‌های مدیریتی و مهم یا بسیار می‌قرار می‌گیرند، باز هم موفقیت‌های خود را انکار می‌کنند. حتی زنانی که به موفقیت‌های چشمگیر دست‌یافته‌اند، باز هم احساس نارضایتی آن‌ها از خودشان باعث از بین رفتن موقعیتشان می‌شود؛ به عبارت دیگر، هرچه موقعیت یک زن در شغلی که دارد بالاتر می‌رود، این احساس در او قوی‌تر می‌شود.

یک سال پیش از نگارش کتاب کنار آمدن، شریل سندبرگ، مدیر اجرایی ارشد فیس‌بوک و نویسنده‌ی این کتاب در گفت‌وگویی به ما گفت: «هنوز هم بعضی صبح‌ها از خواب بیدار می‌شوم و احساس می‌کنم یک کلاهبردار هستم، مطمئن نیستم استحقاق جایگاهی که در آن قرار دارم را داشته باشم.» خود ما نیز چندین سال تمام موفقیت‌های خود را به شانس یا به قول بلانچ دوبوا، به لطف دیگران نسبت می‌دادیم. نه اینکه بخواهیم تواضع کنیم، بلکه به معنای واقعی این مسئله را باور داشتیم. با این اوصاف چگونه می‌توانستیم به جایگاهی که حقمان بود برسیم؟

اغلب اوقات حس اطمینان به خود در زنان به طور ملال آوری کاهش می‌یابد. پگی مکینتاش، جامعه‌شناس کالج ولزلی که مقالات فراوانی در مورد سندروم دغل‌کار^۱ نوشته، از خاطره‌ی خود در مورد یکی از کنفرانس‌ها که در آن حضور داشت صحبت می‌کرد: «هفته زن به ترتیب در یک جلسه‌ی عمومی صحبت کردند و همه‌ی این هفته نفر صحبت‌های خود را با معذرت‌خواهی یا تکذیبیه آغاز نمودند. «فقط می‌خواهم به یک نکته اشاره کنم»، «قبلاً زیاد در این مورد فکر نکرده بودم» یا «اصلاً نمی‌دانم این موضوع صحت دارد یا خیر» در حالی که کنفرانس، در مورد رهبری زنان بود؟

اطلاعات موجود در این مورد بسیار ترسناک و شوم است. ما زنان در مقایسه با مردان، به هیچ عنوان خود را لایق ترفیع مقام نمی‌دانیم، پیش‌بینی ما از نتیجه‌ی آزمون‌هایی که در آن شرکت می‌کنیم همیشه افتضاح است، همیشه این طور نشان می‌دهیم که در شغل خود اعتماد به نفس نداریم.

بخشی از این مشکلات ناشی از عدم درک درست از قوانین است. پیش از این زن‌ها تصور می‌کردند اگر در کار خود پیشرفت داشته و مشکلی درست نکنند، توانایی‌های ذاتی آن‌ها به مرور آشکار شده و از آن‌ها قدری‌ترانی خواهد شد؛ اما همیشه مردهای اطراف ما ترفیع مقام گرفته، از ما پیشی گرفته و دستمزد بیشتری داشته‌اند. ما در اعماق وجود اطمینان داریم که در مردها هیچ قابلیت درخشان‌تر و بهتری از ما وجود ندارد، حتی گاهی در بعضی موارد از ما پایین‌تر هستند، اما چنان به خودشان اطمینان دارند که همیشه پاداش و قدردانی شامل حالشان می‌شود.

اغلب اوقات اعتماد به نفسی که در مردان آشکار می‌شود، در مورد زنان کاملاً ناپسند و نامطلوب است. اکثر زنان در به دست گرفتن صحبت در جمع راحت نیستند، بنابراین با حضور در گوشه و کنار مجلس، مخاطب خصوصی برای خود

۱- Fraud Syndrome، یک پدیده‌ی روانی است که در آن فرد برجسته نمی‌تواند اعتبار موفقیت‌هایش را بپذیرد.

پیدا کرده و به بیان دستاوردهای خود می‌پردازند. بسیاری از ما زنان سال‌هاست که از این روش استفاده می‌کنیم.

می‌دانیم که هنگام صحبت در مورد زنان، موضوع را بسیار ساده می‌انگاریم. بعضی از خانم‌ها موفق به شکستن این کد شده‌اند و بعضی دیگر، هنوز خود را در میان این صفحات پیدا نکرده‌اند. موضوع بحث آن قدر برای زنان، اعم از مذهبی و غیرمذهبی، دارای پست مهم یا معمولی، مهم و حیاتی است که باید از آنان به خاطر اینکه گاهی مجبور به کلی‌گویی می‌شویم، عذر بخواهیم.

عدم ایجاد اعتماد به نفس در زنان بسیار خطرناک است، زیرا در بعضی مواقع، مدل مردانه، مناسب بعضی کارها نیست یا گاهی واقعیت‌ها بسیار دلهره‌آور به نظر می‌رسند. زنان بسیاری فرصت‌های خوب را از دست می‌دهند. با بررسی مقالات آموزشی و متون مصاحبه‌ها به این نتیجه رسیدیم که به یک طرح کلی یا کد برای ایجاد اعتماد به نفس در زنان نیاز داریم.

یکی از دوستان ما به نام ونسا در یک مؤسسه‌ی غیرانتفاعی خیریه کار می‌کند. اخیراً مدیر مؤسسه او را برای بررسی سالانه فراخوانده بود. او در سال گذشته کمک‌های زیادی برای مؤسسه جمع‌آوری کرده و خود را آماده دریافت ترفیع و پاداش می‌کرد؛ اما برعکس، مدیر مؤسسه او را با واقعیتی روبه‌رو کرد. علی‌رغم عملکرد عالی ونسا در جمع‌آوری پول، اگر خواستار ترفیع مقام بود باید تصمیم خود را می‌گرفت. مدیر مؤسسه به او گفت: «تیم تو باید قدرت تصمیم‌گیری تو را ببینند. آن‌ها باید ببینند که تو با یک تلفن قادر به انجام چه کارهایی هستی.»

ونسا آنچه را که می‌شنید باور نمی‌کرد؛ اما خیلی زود به این حقیقت رسید. او آن چنان غرق در خوب و کامل بودن عملکرد خود شده بود که فراموش کرده بود تصمیم‌گیری‌ها، آن هم تصمیم‌گیری‌های به موقع و سریع جزو وظایف اوست. ونسا نیز مانند بسیاری از زنان موفق دیگر، کمال‌گراست؛ اما او و گروهش به این تمایل برای کامل بودن و چهارده ساعت کاری در روز، نیاز نداشتند. به علاوه عادت‌های ونسا، او را از تصمیم‌گیری‌های مورد نیاز و به موقع باز می‌داشت.

اگر شما نیز مثل ما از دانشمندان و محققان در مورد تعریف خوش بینی سؤال کنید، یک پاسخ یکسان دریافت می‌نمایید. این امر در مورد تعریف خوشحالی و ویژگی‌های روان‌شناسانه‌ی اساسی دیگر نیز صدق می‌کند. ما آن قدر در مورد این مصادیق و مفاهیم بررسی و کار کرده‌ایم که مفهوم آن‌ها به‌طور عمیق و کامل در ما جا افتاده است؛ اما در مورد اعتماد به نفس این طور نیست. اعتماد به نفس به‌طور کلی یک مفهوم مبهم است و آنچه که در خلال تحقیقات خود دریافته‌ایم کاملاً با انتظارات ما متفاوت بود.

تفاوت بارزی بین لاف زدن و اعتماد به نفس وجود دارد. همچنین اعتماد به نفس صرفاً در ذهن شما وجود ندارد، یا صرفاً با تمرین زیاد با بالا رفتن عزت نفس به وجود نمی‌آید. موضوع مهم‌تری که با بررسی‌های فراوان کشف کردیم این بود که رابطه‌ی متقابل موفقیت با اعتماد به نفس قوی‌تر از رابطه‌ی آن با صلاحیت و توانایی است. شواهد بسیاری مبنی بر تأثیر مهم اعتماد به نفس بر توانایی در رسیدن به موفقیت وجود دارد. این حقیقت برای ما که تمام عمر خود را برای رسیدن به توانایی و قابلیت‌ها صرف کرده بودیم، خبری تکان دهنده بود.

یکی دیگر از یافته‌های آزاردهنده‌ی ما این بود که برخی افراد با اعتماد به نفس بیشتری نسبت به سایرین به دنیا می‌آیند که ظاهراً این امر، به ژنتیک مربوط می‌شود؛ بنابراین ما نیز در آزمایشات ژنتیک شرکت کردیم تا نتیجه را شاهد باشیم. در فصول بعدی نتایج این آزمایشات را با شما نیز در میان می‌گذاریم، اما فعلاً به ذکر این نکته بسنده می‌کنیم که نتایج آزمایشات بسیار شوکه‌کننده بود. به‌علاوه به این حقیقت دست‌یافتیم که عملکرد مغز زنان و مردان در این مورد متفاوت است و همین امر باعث اعتماد به نفس متفاوت در آن‌ها می‌شود. البته این حقیقت کمی جای بحث دارد، اما همیشه همین‌طور بوده و هست.

علم، بخشی از مقوله‌ی اعتماد به نفس را تشکیل می‌دهد و بخش دیگر شامل هنر است. روش زندگی هر کس به‌طور خارق‌العاده‌ای بر چارچوب اعتماد به نفس او تأثیر می‌گذارد. مطالعات اخیر نشان می‌دهد که ما قادر به تغییر ذهن خود هستیم، به‌طوری که رفتار و افکار ما را تحت تأثیر قرار می‌دهد. خوشبختانه بخش

قابل توجهی از رمز اعتماد به نفس شامل مفهومی است که روان‌شناسان آن را ارادی می‌نامند: تصمیم و انتخاب؛ بنابراین همه‌ی ما با تلاش و پشتکار فراوان قادر به افزایش اعتماد به نفس خود هستیم؛ اما این امر زمانی میسر است که دست از کمال‌گرایی برداشته و برای شکست‌های گاه‌وبیگاه آماده شویم.

دانشمندان این ویژگی را انعطاف‌پذیری می‌نامند، در حالی که ما به آن امید می‌گوییم. اگر روی این ویژگی کار کنیم می‌توانیم چارچوب ذهنی خود را به گونه‌ای تغییر دهیم که تمایل بیشتری به سمت اعتماد به نفس داشته باشد. تنها چیزی که در مورد زنان مطمئن هستیم این است که از تلاش زیاد خسته نمی‌شوند.

ما به عنوان خبرنگار شانس جست‌وجو در میان داستان زندگی افراد موفق و مهم را داشتیم و شاهد بودیم که اعتماد به نفس چه‌طور زندگی یک نفر را تحت تأثیر قرار می‌دهد. ما دیدیم که چه‌طور گروهی از افراد با امید و اهداف متعالی به سمت موفقیت حرکت می‌کردند، در حالی که گروهی دیگر، زمان و انرژی خود را صرف فکر کردن به دلایل عدم موفقیت خود می‌نمودند. ما به عنوان مادر شاهد تأثیر فراوان اعتماد به نفس خود بر فرزندانمان بودیم. کودکانی که برای ابراز عقیده و خطر کردن و یادگیری آزاد بوده و برای قدم گذاشتن به آینده و جامعه آماده بودند. همچنین کودکانی که همواره عقب می‌کشیدند، خود را لایق موفقیت نمی‌دانستند.

ما به عنوان عضوی از زنان این جامعه، به واسطه‌ی این پروژه توانستیم تغییرات دگرگون‌کننده‌ی اعتماد به نفس را در زندگی شخصی و کاری خود مشاهده کنیم. در واقع متوجه شدیم کسب موفقیت تنها معیار اعتماد به نفس نیست، بلکه با ایجاد اعتماد به نفس می‌توانید حسی از تکامل و عملکرد خوب را در خود ایجاد کنید. طی مصاحبه‌ای که با یکی از دانشمندان موفق داشتیم، ایشان اعتماد به نفس را این‌گونه توصیف کردند: «احساس می‌کنم رابطه‌ای همانند قفل و کلید با دنیا دارم و همیشه می‌توانم آن را به دست آورم.» زندگی با اعتماد به نفس بسیار ارزشمند و چشمگیر است.