

خلاصه کتاب:

رمز اعتماد به نفس

علم و هنر اطمینان به خود؛ آن چه به ویژه زنان باید بدانند

نویسندگان:

کتی کی

کلر شیپمن

برگرداننده به فارسی:

دکتر شهلا برجعلی لو

این کتاب برگردان به فارسی اثر زیر است:

THE CONFIDENCE CODE

THE SCIENCE AND ART OF
SELF-ASSURANCE — WHAT
WOMEN SHOULD KNOW

By KATTY KAY & CLAIRE SHIPMAN

Printed in 2014
ISBN 978-0-06-241462-5

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۷	مقدمه ناشر.....
۹	درباره کتاب.....
۲۱	فصل اول: خوب بودن کافی نیست.....
۴۹	فصل دوم: بیش تر عمل کنید، کم تر فکر کنید.....
۷۹	فصل سوم: پیوندهای عصبی خالق اعتمادبه نفس.....
۱۰۹	فصل چهارم: «هرزه‌های زشت خنگ» و سایر دلایل اعتمادبه نفس کم زنان.....
۱۴۷	فصل پنجم: تربیت جدید.....
۱۶۹	فصل ششم: سریع شکست خوردن و سایر عادت‌های تقویت کننده اعتمادبه نفس..
۱۹۷	فصل هفتم: اکنون اعتمادبه نفس را به دیگران منتقل کنید.....
۲۱۹	فصل هشتم: دانش و هنر اعتمادبه نفس.....

خلاصه کتاب: رمز اعتماد به نفس

یک خصوصیت وجود دارد که برخی از افراد را از دیگران متمایز می‌کند. تعریف این خصوصیت دشوار، اما تشخیص آن آسان است. با دارا بودن این خصوصیت، می‌توانید دنیا را به مبارزه بطلبید، اما در صورت عدم برخورداری از آن، شما همواره درگیر مسایل پایه‌ای وجودی خود، خواهید بود.

ماهیت عجیب اعتماد به نفس زنان، سال‌ها موضوعی جذاب بوده است. در سالیان اخیر تغییرات مثبتی برای زنان حاصل شده است. داستان‌های خارق‌العاده‌ای در مورد ارزش‌آفرینی بیش‌تر زنان برای شرکت‌ها و قدرت‌یافتن بیش‌تر زنان برای ایجاد تعادل در زندگی خانوادگی در کنار تداوم موفقیت‌هایشان به گوش می‌رسد. اما در گفت‌وگو با زنانی که بسیاری از آن‌ها دارای موفقیت و اعتبار فراوان هستند، همواره یک نقطه سیاه وجود دارد که به راحتی قابل درک نیست، نیرویی که به وضوح زنان را عقب نگه داشته است. چرا یک سرمایه‌گذار و بانک‌دار موفق زن می‌گوید که واقعا لایق ترفیع بزرگی که به‌تازگی گرفته نبوده است؟ چرا مهندسی که در شغل خود به سرعت پیشرفت کرده و به یک زن پیشرو در صنعت خود تبدیل شده است، زیر لب می‌گوید که مطمئن نیست واقعا بهترین انتخاب برای مدیریت پروژه بزرگ و جدید شرکتش باشد؟

شما ممکن است در شغل و زندگی خود، با زنانی مراوده داشته باشید که

خلاصه کتاب «رمز اعتماد به نفس»

تصور می‌کنید پر از اعتماد به نفس هستند. هرچند با بررسی‌هایی دقیق‌تر و با دیدگاه‌هایی تازه‌تر، با شگفتی درمی‌یابید که اطرافتان مملو از زنانی است که به خودشان شک دارند. زنان یکی پس از دیگری، از قانون‌گذاران گرفته تا مدیرعاملان، همگی دارای این احساس غیرقابل توصیف هستند که استحقاق حضور در رده‌های عالی را ندارند. به نظر می‌رسد بسیاری از زنان توانمند فوق‌العاده فاقد یک جسارت خاص و یک ایمان قوی نسبت به توانایی‌هایشان هستند. برای برخی از زنان قدرتمند، صحبت از قدرت بسیار دشوار است، چون ممکن است این کار نقطه‌ضعف‌های آن‌ها را هویدا کند. اگر زنان قدرتمند چنین احساسی دارند، تصور کنید که وضعیت سایر زنان چگونه است.

شما با این احساسات آزاردهنده آشنا هستید: ترس از این که اگر صدایتان را بالا ببرید ممکن است احمق به نظر برسید یا این‌گونه تصور شود که می‌خواهید خود را مطرح کنید، این احساس که موفقیت شما شانس بوده و شما استحقاق آن را نداشته‌اید، احساس نگرانی از ترک کردن موقعیت امن شغلی و خانوادگی‌تان در تلاش برای رسیدن به یک موقعیت جالب‌تر، دشوارتر و احتمالا همراه با ریسک بیش‌تر.

آیا زنان صرفاً تحت تاثیر حکایت‌ها و امثالی قرار دارند که در فرهنگ‌های مختلف، بر آن‌ها تاکید می‌شود یا واقعا اعتماد به نفس کم‌تری نسبت به مردان دارند؟ اعتماد به نفس چه قدر برای سلامتی و خیر و صلاح زنان مهم است؟ اعتماد به نفس چه قدر برای کسب موفقیت، مهم است؟ آیا زنان با میزان خاصی از اعتماد به نفس به دنیا می‌آیند؟ آیا زنان می‌توانند

خلاصه کتاب «رمز اعتماد به نفس»

در طول زندگی اعتماد به نفس خود را افزایش دهند؟ آیا آن‌ها می‌توانند آن را در فرزندانشان بیافرینند یا سرکوب سازند؟ یافتن پاسخ این سوالات، هدف کتاب "رمز اعتماد به نفس" است.

نویسندگان کتاب "کتی کی" و "کلر شیپمن" معتقد هستند در پاسخ به این سوال نسبت به آن چه در ابتدا تصور می‌کردند، به‌سوی حوزه‌های ناشناخته بیش‌تری کشیده شده‌اند، چون هر مصاحبه‌ای که انجام داده‌اند و هر پاسخی که دریافت کرده‌اند، آن‌ها را بیش‌تر متقاعد کرده که اعتماد به نفس تنها یک خصوصیت مهم در زندگی نیست، بلکه به شکل غیرمنتظره‌ای، پیچیده است. آن‌ها با دانشمندانی مصاحبه کرده‌اند که مشکل اعتماد به نفس در موش‌های آزمایشگاهی و میمون‌ها را مطالعه می‌کرده‌اند. با عصب‌شناسانی مصاحبه کرده‌اند که معتقد بوده‌اند، اعتماد به نفس در DNA انسان‌ها ریشه دارد و روان‌شناسان در مصاحبه با آن‌ها گفته‌اند اعتماد به نفس آن‌ها، محصول انتخاب‌های آن‌ها در زندگی است. مربیان ورزشی به آن‌ها گفته‌اند اعتماد به نفس، حاصل تلاش و تمرین زیاد است. آن‌ها هم با زنانی صحبت کرده‌اند که به‌وضوح اعتماد به نفس زیادی داشتند و هم با زنانی صحبت کرده‌اند که اعتماد به نفس زیادی نداشتند، تا برداشت‌های آن‌ها از این ویژگی را دریابند. آن‌ها با مردانی که با این زنان در ارتباط بوده‌اند نیز گفت‌وگو کرده‌اند، روسای آن‌ها، دوستان آن‌ها و همسران آن‌ها. یافته‌های آن‌ها در هر دو جنس، تقریباً یکسان بوده و نقشه ژنتیکی دو جنس در مورد اعتماد به نفس خیلی با هم متفاوت نبوده است. اما زنان با یک بحران

خلاصه کتاب «رمز اعتماد به نفس»

خاص روبه‌رو بوده‌اند.

سال‌های سال زنان سرهای خود را پایین انداخته و مطابق نقشه‌های از پیش تعیین‌شده پیش رفته‌اند. زنان پیشرفت‌های غیرقابل انکاری داشته‌اند، اما هنوز به درجات و مقاماتی که قابلیت رسیدن به آن‌ها را دارند، نرسیده‌اند. برخی متعصبان گمراه، ادعا می‌کنند که زنان، شایستگی ندارند، برخی دیگر می‌گویند، بچه‌ها، اولویت‌های زنان را تغییر می‌دهند و هنوز هم می‌توان گفت که ادعای آن‌ها، تاحدودی واقعیت دارد. غرایز مادری زنان به‌راستی منجر به یک تقلای احساسی پیچیده میان زندگی خانوادگی و زندگی کاری آن‌ها می‌شود، تقلایی که حداقل تاکنون برای بسیاری از مردان، موضوعیت نداشته است. بسیاری از صاحب‌نظران به موانع فرهنگی و زیرساختی که در مقابل زنان صف کشیده‌اند، اشاره می‌کنند. این ادعا نیز تاحدودی حقیقت دارد. اما همه این دلایل، یک عنصر خیلی عمیق‌تر را نادیده می‌گیرند، و آن نبود خودباوری در زنان است.

ما در همه‌جا شاهد آن هستیم: زنان هوشمندی که ایده‌های خارق‌العاده در ذهن دارند اما در جلسات، دستان خود را بالا نمی‌برند. زنان پرشور و مشتاقی که می‌توانند رهبران عالی باشند، اما تمایلی به رأی جمع کردن ندارند یا به‌راحتی نمی‌توانند برای کارزارهای تبلیغاتی خود، درخواست منابع مالی کنند. مادران وظیفه‌شناسی که ترجیح می‌دهند یکی از پدران، رییس انجمن اولیا و مربیان باشد و آن‌ها در پشت صحنه به او کمک کنند. چرا زنان در زمانی که نظر خود را کاملاً درست می‌دانند،

خلاصه کتاب «رمز اعتماد به نفس»

نسبت به مردانی که حتا احتمال می دهند نظرشان نادرست باشد، اعتماد کم تری به خود دارند؟

رابطه پیچیده زنان با اعتماد به نفس، بیش تر در محیط کار و در فعالیت های اجتماعی نمود دارد، اما می تواند در زندگی خانوادگی آن ها هم دیده شود و موقعیت آن ها را در بسیاری از حوزه هایی که به طور سنتی، احساس اعتماد به نفس بیش تری در آن ها دارند، تضعیف کند. کمی در مورد این موضوع بیندیشید. ممکن است شما همواره دوست داشته اید که در دانشگاه نماینده کلاس خود باشید، اما برای این کار باید از دیگران می خواستید که به شما رأی بدهند و خوب ممکن است با این کار، گستاخ و مغرور به نظر برسید.

همه چیزهایی را تصور کنید که سال ها آرزو داشته اید، بگویید، انجام دهید یا امتحان کنید، اما نگفته اید، انجام نداده اید و امتحان نکرده اید، چون نیرویی ناخود آگاه شما را به عقب کشیده است. این نیرو، نبود اعتماد به نفس است. بدون اعتماد به نفس ما در باتلاق آرزوهای غیر ممکن فرو می رویم و در ذهن خود همواره به دنبال توجیه و بهانه تراشی هستیم تا این که در نهایت از حرکت می ایستیم. نداشتن اعتماد به نفس؛ خستگی، احساس ناکامی و افسردگی به دنبال دارد. چه شاغل باشید چه نباشید، چه شغلی تمام وقت در بالاترین رده های سازمانی داشته باشید چه به صورت پاره وقت کار کنید، آیا این فوق العاده نیست که بتوانید آتش اضطراب و ترس نسبت به همه کارهایی که دوست داشته اید آن ها را امتحان کنید، اما چون به خودتان اعتماد نداشته اید، از آن ها چشم پوشی

خلاصه کتاب «رمز اعتماد به نفس»

کرده‌اید، را خاموش کنید؟

مهم‌ترین چیزی که زنان نیاز دارند شروع به عمل کردن، ریسک کردن و شکست خوردن و توقف آهسته سخن گفتن، عذرخواستن و طفره رفتن است. موضوع این نیست که زنان توانایی موفق شدن را ندارند، موضوع این است که زنان باور ندارند که می‌توانند موفق شوند و این عدم خودباوری، آن‌ها را حتا از تلاش کردن هم باز می‌دارد. زنان بسیار تمایل دارند که همه کارها را درست انجام دهند و از این می‌ترسند که یکی از کارهایشان، غلط از آب دربیاید. اما اگر زنان ریسک‌پذیر نباشند، هرگز به پله‌های بالاتر، قدم نمی‌گذارند.

زن کاملاً موفق قرن بیست و یکم باید زمان کم‌تری را صرف این فکر کند که آیا به حد کافی شایسته هست یا خیر و زمان بیش‌تری را صرف تمرکز بر خودباوری و عمل‌گرایی کند. شایستگی، خصوصیتی است که او به حد وفور دارد.

مجله اکونومیست اخیراً توانمندسازی اقتصادی زنان را مهم‌ترین تحول اجتماعی دوران ما نام نهاد. اکنون زنان در ایالات متحده بیش‌تر از مردان وارد دانشگاه‌ها می‌شوند و موفقیت بیش‌تری از مردان در کسب مدارک دانشگاهی دارند. زنان برخی از بزرگ‌ترین و بهترین شرکت‌های دنیا را مدیریت می‌کنند. ۱۷ زن در دنیا، بالاترین مقام اجرایی کشور خود هستند. کنترل بیش از ۸۰ درصد هزینه‌های مصرفی در ایالات متحده در دست زنان است و تا سال ۲۰۱۸، زنان آمریکا درآمد بیش‌تری نسبت به

خلاصه کتاب «رمز اعتماد به نفس»

شوهرانشان خواهند داشت. اکنون با توجه به این که زنان نیمی از نیروهای کار را تشکیل می‌دهند، شکاف مدیریت میانی در سازمان‌ها در حال پر شدن است و زنان دیگر تنها در سطح مدیریت میانی باقی نمی‌مانند. شایستگی و توانایی‌های زنان برای پیشرفت و موفقیت، هیچ‌گاه تا به این اندازه، واضح نبوده است. کسانی که به‌دقت تغییر ارزش‌ها در جوامع را بررسی می‌کنند، معتقد هستند که جهان به‌سمت ارزش‌های زنانه، پیش می‌رود.

اما هنوز، تعداد زنان در رده‌های عالی اندک است و به‌کندی افزایش می‌یابد. استعدادهای زنان در همه حوزه‌ها، به‌طور کامل کشف نشده است. صدای زنان همواره خفه می‌شود، چون در بیش‌تر مواقع، آن‌ها آن‌چه برایشان امکان‌پذیر است را نمی‌بینند و حتی تصور هم نمی‌کنند. شریل سندبرگ، در گفت‌وگویی اظهار کرده: «هنوز روزهایی هست که من با این احساس از خواب بیدار می‌شوم که یک دروغگوی متظاهر هستم، چون مطمئن نیستم که آیا باید در جایگاهی که هستم، باشم یا نه».

اغلب اطمینان زنان نسبت به خود با الگوهای عجیبی، تحلیل می‌رود. پگی مکینتاش، یکی از اساتید روان‌شناسی دانشکده ولسلی که کتاب‌ها و مقالات بی‌شماری در مورد آن‌چه به‌درستی سندرم تظاهر خوانده می‌شود، نوشته است، به‌وضوح یکی از کنفرانس‌هایی که در آن شرکت کرده بود را به‌یاد می‌آورد: «۱۷ زن یکی پس از دیگری در جلسه عمومی کنفرانس سخنرانی کردند و هر ۱۷ نفر سخنان خود را با پوزش یا نوعی

خلاصه کتاب «رمز اعتماد به نفس»

سلب مسئولیت آغاز کردند. جملاتی از قبیل «من فقط به یک نکته اشاره می‌کنم.» یا «من در مورد این موضوع خیلی فکر نکرده‌ام.» یا «من واقعا نمی‌دانم، این موضوع صحت دارد یا خیر؟» و جالب این است که موضوع کنفرانس، رهبری زنان بود.»

این اطلاعات واقعا ترسناک است. در مقایسه با مردان، زنان خودشان را کم‌تر برای ترفیع آماده می‌دانند، پیش‌بینی می‌کنند که عملکرد بدتری در امتحانات دارند و تعداد بیش‌تری از آن‌ها با روان‌شناسان در مورد احساس عدم اعتماد به نفس در شغل خود صحبت می‌کنند.

قسمتی از مشکل از این‌جا ناشی می‌شود که آن‌ها درک درستی از قواعد ندارند. زنان مدت‌هاست بر این باورند که اگر به‌سختی تلاش کنند و مزاحمتی برای دیگران ایجاد نکنند، استعداد ذاتی‌شان خواهد درخشید و تلاش‌هایشان دیده خواهد شد و پاداش دریافت خواهد کرد. اما درعین حال شاهد این هستند که مردان اطرافشان بیش از آن‌ها ترفیع می‌یابند و بیش از آن‌ها حقوق می‌گیرند. زنان عمیقا می‌دانند که مردان توانمندتر از آن‌ها نیستند و درواقع، اغلب توانایی‌های کم‌تری نسبت به آن‌ها دارند، اما آن‌قدر نسبت به خودشان و ناتوانی‌هایشان، سهل‌گیر هستند، که توانایی‌هایشان بیش‌تر دیده شده و بیش‌تر پاداش دریافت می‌کنند. این سهل‌گیری و این میزان از اطمینان به خود، ثمره اعتماد به نفس آنان است.

در بیش‌تر موارد زنان شیوه‌هایی که مردان از طریق آن اعتماد به نفس

خلاصه کتاب «رمز اعتماد به نفس»

خود را به نمایش می‌گذارند، ناپسند می‌دانند و اکثراً با این شیوه‌ها بیگانه‌اند. بیش‌تر زنان دوست ندارند در گفت‌وگوها، سلطه‌جو باشند، اعمال نفوذ کنند، میان سخنان دیگران بدونند و موفقیت‌های خود را به رخ دیگران بکشند. برخی از ما سال‌های سال این تاکتیک‌ها را آزموده‌ایم تا دریافته‌ایم این کارها، کار ما نیست.

موضوع آن قدر مهم است که زنان نباید فقط به بهانه این که مدل رفتار مردانه همراه با اعتماد به نفس با ویژگی‌های زنانه تناسب ندارد، از جست‌وجوی رمز اعتماد به نفس دست بردارند. یا تنها به دلیل این که آن را دست‌نیافتنی می‌دانند تحقیق در مورد آن را کنار بگذارند. با این بهانه‌ها، آن‌ها فرصت‌های بی‌شماری را از دست خواهند داد. بنابراین آن‌چه زنان به آن نیاز دارند یک طرح برای اعتماد به نفس است. یک رمز برای اعتماد به نفس، که اگر آن را پیدا کنند، در مسیر درست قرار خواهند گرفت.

اگر شما از دانشمندان و اساتید دانشگاه در مورد تعریف خوش‌بینی پرسید، پاسخ ثابتی از آن‌ها دریافت خواهید کرد. پاسخی که در مورد تعریف شادی و سایر ویژگی‌های روان‌شناختی اصلی انسان دریافت می‌کنید نیز ثابت است. این خصوصیات بارها و بارها کالبدشکافی و بررسی شده‌اند و ما گنجینه‌ای ارزشمند از توصیه‌های عملی و کاربردی برای تقویت این ویژگی‌ها در خود و دیگران، داریم. اما به نظر می‌رسد تعریف اعتماد به نفس، تعریف ثابتی نیست. اعتماد به نفس یک ویژگی کاملاً مبهم و مرموز است. برای مثال، میان لاف زدن و اعتماد به نفس تفاوت

خلاصه کتاب «رمز اعتماد به نفس»

وجود دارد. همچنین اعتماد به نفس یک امر ذهنی نیست و شما نمی‌توانید مثلاً با تمرین‌های افزایش عزت نفس، اعتماد به نفس خود را بالا ببرید. شاید جالب‌توجه‌ترین موضوع این باشد که موفقیت همبستگی بیش‌تری با اعتماد به نفس دارد تا شایستگی. این اخبار ناامیدکننده‌ای برای زنان است که اکثراً زندگی خود را صرف تلاش برای کسب شایستگی‌های بیش‌تر می‌کنند.

البته برخی از ما با اعتماد به نفس بیش‌تری نسبت به دیگران به دنیا می‌آییم. یعنی، اعتماد به نفس تا حدودی ارثی است. همچنین مغز زنان و مردان به‌واقع با شیوه‌های متفاوتی، میزان اعتماد آنان به خود را، تحت‌تأثیر قرار می‌دهد. این واقعیتی بحث‌برانگیز و البته حقیقتی محض است.

البته علم، تنها یکی از زوایایی است که از آن می‌توان به اعتماد به نفس نگریست. از زاویه هنر هم می‌توان به اعتماد به نفس نگریست. و نحوه زندگی افراد، در نهایت، تأثیر بزرگی بر روی چارچوب اعتماد به نفس اولیه آنان دارد. جدیدترین تحقیقات نشان می‌دهند که انسان‌ها می‌توانند کاملاً مغزهای خود را به‌شکلی تغییر دهند که توانایی تغییر اندیشه‌ها و رفتارهایشان را در هر سنی داشته باشند. و خوشبختانه، مهم‌ترین بخش، رمز اعتماد به نفس، همان چیزی است که روان‌شناسان آن را «اقدام با اختیار و رضایت» می‌نامند: انتخاب‌های ما. با تلاش زیاد و سخت‌کوشی، همه زنان می‌توانند انتخاب کنند که اعتماد به نفس خود را افزایش دهند. اما تنها زمانی می‌توانند به این نقطه برسند که تلاش برای کامل بودن را

خلاصه کتاب «رمز اعتماد به نفس»

متوقف کرده و خود را برای شکست آماده کنند.

اگر زنان در این راه تلاش کنند، به راحتی می‌توانند ساختار مغز خود را بیش‌تر به سمت اعتماد به نفس، متمایل کنند. چیزی که ما در مورد زنان می‌دانیم این است که آن‌ها هرگز از تلاش زیاد و سخت‌کوشی هراسی ندارند.

نویسندگان این کتاب معتقدند به عنوان گزارشگر و خبرنگار، به حد کافی خوش‌شانس بوده‌اند که در جست‌وجوی داستان‌های اعتماد به نفس، دهلیزهای قدرت در جهان را کاوش کرده و امکاناتی که اعتماد به نفس در اختیار افراد قرار می‌دهد را بشناسند. آن‌ها معتقدند به عنوان مادر، تاثیر اعتماد به نفس را در کودکان خود دیده‌اند و به عنوان یک زن، مخصوصاً با توجه به یافته‌های پژوهش‌های این کتاب، آن‌ها تاثیر تحول‌آفرین اعتماد به نفس در زندگی حرفه‌ای و خانوادگی خود را احساس کرده‌اند. آن‌ها دریافته‌اند که موفقیت، آن قدرها هم مهم نیست. احساسی که شما از موفقیت پیدا می‌کنید و استفاده درست از این احساس، مهم است.