

اصول اعتماد به نفس

آنچه زنان باید بدانند

کمی کی و کلر شیمین

سوده کربابی

نشر آسیم

تهران، ۱۳۹۸

این کتاب برگردانی است از:

THE CONFIDENCE CODE

The Science and Art of Self-Assurance – What Women Should Know

by

Katty Kay and Claire Shipman

An Imprint of Harper Collins Publishers, U.S.A., 2014

چاپ اول: ۱۳۹۸

شمار نسخه‌های این چاپ: ۷۷۰

حق چاپ برای نشر آسیم محفوظ است

ویراستار: بهاره فیروزه

حروف‌نگار: مهری فروتن

آماده‌سازی و اجرا: امیر عباسی

طراح جلد: پارسوا باشی

چاپ: اکسیر

ناشر چاپی: بهمن سراج

بها: ۳۸۰۰۰ ریال

۲۷۲

سرشناسه:	کی، کتی (Kay, Katty)
عنوان و نام پدیدآور:	اصول اعتماد به نفس: آنچه زنان باید بدانند/ کتی کی، کلر شیمین؛ [ترجمه] سوده کریمی؛ ویراستار بهاره فیروزه.
مشخصات نشر:	تهران: آسیم، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری:	۲۷۲ ص.
شابک:	978-964-418-644-8
وضعیت فهرست‌نویسی:	فیا
یادداشت:	عنوان اصلی:
عنوان دیگر:	آنچه زنان باید بدانند/ 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).
شناسه افزوده:	شیمین، کلر، ۱۹۶۲ – م. (Shipman, Claire)
شناسه افزوده:	کریمی، سوده، ۱۳۵۷ – ، مترجم.
رده‌بندی کنگره:	۱۳۹۷ ۸۴ ک ۶ الف / BF ۵۷۵
رده‌بندی دیویی:	۱۵۸/۲
شماره کتابشناسی ملی:	۵۵۵۹۷۵۵

دفتر مرکزی و مرکز توزیع

خیابان استاد مطهری ○ خیابان میرعماد ○ خیابان جنتی (سیزدهم) ○ شماره سیزده

www.nashrasim.ir

دورنگار: ۸۸۷۵۵۶۷۸

تلفن: ۸۸۷۴۵۰۰۲

E-mail: nashr.asim@yahoo.com

مستقیم شهرستان: ۸۸۷۵۴۴۳۲

مستقیم تهران: ۸۸۷۵۰۳۸۳

telegram.me/nashrasim

فهرست

۱	مقدمه
۱۵	۱. کافی نیست که نقطه خوب انیم
۴۷	۲. بیشتر انجام دهید، که تک کی
۸۳	۳. هیجان زده برای اعتماد به نفس
۱۱۹	۴. «ماده سگ خرفت زشت» و...
۱۶۳	۵. تربیت جدید
۱۸۹	۶. شکست‌های سریع و دیگر عادت‌های ارتقاء اعتماد به نفس
۲۲۳	۷. حالا رها کنید
۲۵۱	۸. علم و هنر

مقدمه

خصوصیتی و بر د دارد که برخی افراد را از بقیه متمایز می کند. تعریف این خصوصیت دشوار اما تشخیص آن آسان است. با آن می توانی به مصاف دنیا بروی؛ و بدون آن در راه بسیاری به استعداد های بالقوه خود به اولین مانع برخورد و در همان وضع زندگانی کنی.

تردیدی نیست که سوزان ۲۸، به مقدار زیادی از آن را داشت؛ اگرچه او هم مثل خیلی از ما از صحبت کردن در میان جمع وحشت داشت. سوزان حرف های زیادی داشت که بگوید، اما از ترس گرفتن زیر نورافکن صحنه بدش می آمد. او نزد دوستانش اعتراف کرد که سبب های زیادی را در نگرانی اتفاقات در راه و ترس از مسخره شدن بی خراب شده بود. اولین تجربیات سخنرانی او جالب نبودند اما ادامه داد و او خود را به یادداشت های متعدد و لباس های آراسته مجهز کرد تا توانست بر اعصابش مسلط شود و پیام بحث برانگیزش را بارها و بارها به گوش همه برساند، به خصوص به مستمعین فوق العاده بدبین مذکر. او می دانست برای اینکه کارش را خوب انجام دهد باید بر ترسش غلبه کند و این کار را کرد و در نهایت یک سخنران عمومی کاربلد از آب درآمد.

سوزان بی. آنتونی^۱، صدای حق رأی زنان در آمریکا، ۵۰ سال تلاش کرد تا زنان در این کشور از حق رأی برخوردار شدند. او در سال ۱۹۰۶ فوت کرد و نتوانست ثمره تلاش‌هایش را که چهارده سال بعد به بار نشست، ببیند. آسیب‌پذیری‌های او و این حقیقت که پیروزی همیشه در همان زمان به دست نمی‌آید، او را هرگز از راهش باز نداشت.

دختری که در پاکستان امروزی هر روز به مدرسه می‌رود نیز باید همین ویژگی را داشته باشد. تصور کنید همچنان که مدارس در اطراف شما تخریب می‌شوند به عنوان یک دختر دوازده ساله باید برای ایجاد اصلاحات آموزشی که، دیداً خواهان آن هستید، با طالبان چالش و برای تمام دنیا و بلاگ‌نویسی کنید. وقتی اتوبوسان کنار جاده متوقف می‌شود و افراتیون به سرتان شلیک می‌کنند و شما را در چهارده سالگی مرده رها می‌کنند، این مستلزم مقدار زیادی از «جرای» مهم است تا بتوانید ادامه دهید و برای یک هدف بجنگید. ملا به یوسف زی جرئت دارد که مطمئن باشد. وقتی طالبان اعلام کرد قصد دارند از او بکشند، فقط نگاهی گذرا انداخت و گفت: «من گاهی به آن فکر می‌کنم و رصانه آن را به وضوح تصور می‌کنم. حتی اگر آنها بیايند تا مرا بکشند، به آنها نخواهم گفت کاری که می‌خواهند انجام دهند اشتباه است و تحصیل حق اولیه است.»

اما او دارد «چیز» دیگری را هم آماده می‌کند؛ چیزی که هیزه به آسدان مبارزه طلبی‌اش می‌ریزد و خط مشی حرکت جدی رو به جلوی او را تعیین می‌کند. ملاله این عقیده فوق‌العاده و تقریباً غیرقابل باور را می‌پروراند که حتی اگر همه آدم‌های عجیب و غریب همچون تخته سنگی بر ضد او جمع شوند، او می‌تواند موفق شود.

این دو زن که یک قرن با هم اختلاف زمانی دارند، با یک عقیده مشترک به هم می‌پیوندند - این حس که می‌توانند هر آنچه قصد انجامش را دارند، به نتیجه برسانند. آنچه هر دوی آنها دارند «اعتماد به نفس» است. اعتماد به نفس مهم و ضروری و برای زنان به طور هشداردهنده‌ای یکی از ملزومات اولیه است.

ماهیت اغواکننده اعتماد به نفس از زمانی که نگارش و منمیکس^۱ را در سال ۲۰۰۸ شروع کردیم، سال‌هاست ما را درگیر خود کرده است. ما سرگرم توضیح جزئیاتی بودیم که تغییراتی مثبت را در زنان ایجاد می‌کرد: اطلاعاتی بهم در مورد ارزش‌هایمان برای درآمد خالص شرکت‌ها و قدرتی که ما زنان توان متعادل کردن زندگی‌هایمان و استمرار موفقیت‌هایمان را می‌دهد. اما همین طور که ما با زنان صحبت می‌کردیم؛ زنانی که ده‌ها نفر سال پیش به دست و معتبر بودند، به نقطه تاریکی برخورد می‌کردیم که نمی‌توانستیم آن در دست شناسایی کنیم، نیرویی که ما را به عقب می‌راند. چرا سرمایه‌گذار ما افن بانک به ما می‌گفت که واقعاً شایستگی ترفیع بزرگی که به تازگی دریافت کرده را نداشته است؟ این چه معنی داشت، مهندسی که دهه‌ها یک زن پیشرو در صنعت خود بوده است، با دستپاچگی به ما می‌گفت مطمئن نیست که ما بهترین گزینه برای مدیریت پروژه بزرگ جدید شرکتش باشد؟

ما در دو دهه‌ای که آمریکن پلیتیکز^۲ را پوشش می‌دادیم، با تعداد زیادی از متنفذترین زنان کشور مصاحبه کردیم. در زندگی شخصی و

۱. *Womenomics*: نام یک تئوری است که در آن پیشرفت زنان به نرخ رشد روزافزون ارتباط داده می‌شود. این تئوری را اولین بار نخست وزیر ژاپن مطرح کرد. نویسندگان کتاب حاضر، در سال ۲۰۰۹ کتابی را با همین نام تألیف و منتشر کردند - مترجم.

۲. *American Politics*: نام صفحه‌ای در نشریه/کونومیس است که اخبار سیاسی آمریکا را پوشش می‌دهد - مترجم.

حرفه‌ای مان به میان افرادی رفتیم که فکر می‌کنید از اعتماد به نفس کافی برخوردارند. اما در بررسی‌های نزدیک‌تر با تمرکز جدیدمان، تعجب کردیم از اینکه کشف نمودیم مراکز قدرت آمریکا مناطقی از تردید زنانه هستند. زنان زیادی از وکلا تا مدیران عامل، شکل‌های مختلفی از همان احساس غیرقابل توضیح را برای ما بازگو کردند که «به طور کامل حق خودمان نمی‌دانند در رأس باشند». بسیاری از زنان بی‌نهایت توانایی که ما ملاقاتشان کردیم و با آنها حرف زدیم، به نظر می‌آمد از جسارت لازم برخوردار نیستند و در مورد برخی از زنان قدرتمند کشف کردیم که به طور کلی به صحبت کردن و کندوکاو درباره این موضوع راحت نیستند چون فکر می‌کنند ممکن است آنچه که آنها آن را ضعفی خجالت‌آور می‌دانند فاش شود. اگر آنها چنین احساسی داشته‌اند، تصور کنید بقیه ما چگونه هستیم.

شما آن احساس‌های ناراحت‌کننده را می‌شناسید: ترس از اینکه اگر حرف بزنید احمق یا خودبزرگ‌بین فرض خواهید شد؛ این حس که موفقیت شما شانس بوده و یا شایستگی آن را ندارید؛ اضطراب دور شدن از آرامش برای امتحان کردن چیزی هیجان‌انگیز و سخاوتمندانه و احتمالاً بر مخاطره.

ما خودمان هم اغلب همین نوع تردیدها را احساس می‌کنیم. مقایسه یادداشت‌هایی در مورد سطوح اعتماد به نفس در پایان یک بهمان شام که چند سال پیش بود - در حالی که ما فکر می‌کردیم همدیگر را می‌شناسیم - چیزهای جدیدی را افشا کرد. کتی به دانشگاه عالی رتبه‌ای رفت و مدرک خوبی گرفت و به چندین زبان صحبت می‌کند و زندگی‌اش را این چنین سپری کرده که متقاعد بوده است به اندازه کافی باهوش نیست تا برای موقعیت‌های پر آوازه در روزنامه‌نگاری رقابت کند. کلر هم «آن» را غیرممکن و واقعاً خنده‌دار یافت و فهمید او هم در طول سال‌ها تصمیم را به روزنامه‌نگاران مرد اطرافش واگذار کرده و به این نتیجه رسیده است که

چون مردها صدای بلندتری دارند و مطمئن تر حرف می زنند حتماً بیشتر می دانند. او تقریباً ناخودآگاه اعتقاد دارد که آنها بیشتر حق دارند در تلویزیون صحبت کنند. آیا آنها واقعاً بیشتر به خودشان اطمینان داشتند؟ سؤال‌ها از پی هم می آمدند. آیا ما صرفاً در میان داستان‌هایی از اینجا و آنجا در اشتباه بودیم و یا زنان واقعاً اعتماد به نفس کمتری از مردان دارند؟ و به هر حال، اعتماد به نفس چیست؟ اعتماد به نفس به ما امکان انجام چه کارهایی را می دهد؟ اعتماد به نفس برای «خوب بودن» ما در کارهایمان تا چه اندازه مهم است؟ برای درخشیدن تا چه اندازه مهم است؟ برای موفقیت؟ آیا ما با اعتماد به نفس به دنیا می آییم؟ آیا می توانیم اعتماد به نفس بیشتری از آنچه با آن به دنیا آمده ایم به دست آوریم؟ آیا ما می توانیم آن را در کوکائیمان به وجود بیاوریم و یا از بین ببریم؟ یافتن جواب این سؤال فقط پروژه بعدی مان بود.

ما حوزه‌های بسیار بسیاری از آنچه در ابتدا در نظر داشتیم را پوشش دادیم. زیرا هر مصاحبه و پاسخ بیش از پیش متقاعدمان می کرد که اعتماد به نفس نه تنها یک جزء ضروری زندگی است، بلکه به طور غیرمنتظره‌ای پیچیده هم هست. ما با دانشمندانی ملاقات کردیم که راه‌های بروز اعتماد به نفس در موش‌ها و میمون‌ها را در آزمایشگاه بررسی می کردند. ما با عصب‌شناس‌هایی صحبت کردیم که معتقد بودند اعتماد به نفس ریشه در دی ان ای مان دارد و با روان‌شناس‌ها حرف زدیم که به ما گفتند اعتماد به نفس محصول انتخاب‌های ماست. ما با داورهای ورزشی صحبت کردیم که گفتند اعتماد به نفس از کار سخت و تمرین می آید. ما به زنانی برخورد کردیم که به وضوح از آن برخوردار بودند و زنانی را دیدیم که به اندازه کافی اعتماد به نفس نداشتند تا کارشان را انجام دهند؛ و با مردان صحبت کردیم — رئیس‌ها، دوستان و همسران. بیشتر چیزهایی که یافتیم مربوط به هر دو جنس بود؛ وقتی حرف از

اعتماد به نفس است، ویژگی‌های ژنتیکی مان چندان متفاوت نیست. اما برای زنان بحران خاصی در این زمینه وجود دارد.

ما زنان سال‌های زیادی سرمان را زیر نگه داشته‌ایم و از قانون تبعیت کرده‌ایم. ما پیشرفت‌های غیر قابل انکاری داشته‌ایم. اما هنوز به بلندی‌هایی که می‌دانیم توانایی صعود به آنها را داریم، نرسیده‌ایم. برخی آدم‌های نادان فکر می‌کنند زنان صلاحیت و شایستگی ندارند. (ما زنان ناتوان زیادی را در تحقیقاتمان پیدا نکردیم) برخی دیگر می‌گویند بچه‌ها اولویت‌های ما زنان را تغییر می‌دهند و البته این حقیقت دارد. غرایز مادری ما یک کشش اخلاقی پیچیده میان خانه و زندگی حرفه‌ای مان ایجاد می‌کند که — حداقل هم اکنون — چنین شرایطی برای بیشتر مردان وجود ندارد. بسیاری از مفسران به سوانح فرهنگی و رسمی اشاره می‌کنند که فراروی ما قرار دارند. در این نگاه هم حقیقتی وجود دارد، اما همه این دلایل چیزی عمیق‌تر را گم می‌کنند — عدم خودباوری ما.

ما آن را همه جا می‌بینیم: زنان درخشانی که ایده‌هایی عالی برای در میان گذاشتن با دیگران دارند اما در جلسات دستان را برای صحبت کردن بالا نمی‌برند. زنان پر حرارتی که می‌توانند رهبری عالی رتبه شوند، اما راحت نیستند که خود را در معرض رأی بگذارند و برای کوشششان پول جمع کنند. مادران و وظیفه‌شناسی که ترجیح می‌دهند شخص دیگری رئیس انجمن اولیاء مربیان باشد و همچنان پشت صحنه باقی می‌مانند چرا این‌طور است که ما زنان در زمانی که می‌دانیم حق با ماست اطمینان کمی به خود داریم، اما مردان حتی وقتی می‌دانند اشتباه کرده‌اند، اطمینان بیشتری به خود دارند؟

رابطه پیچیده ما با اعتماد به نفس بیشتر در محیط کار در حرفه عمومی مان خود را نشان می‌دهد؛ اما گاهی به زندگی مان در خانه هم وارد می‌شود. به این فکر کنید. شما دوست داشتید در جشن تولد دوستان

درباره خوبی‌هایش صحبت کنید، اما حتی فکر صحبت کردن در حضور سی نفر آدم باعث می‌شود عرق کنید - بنابراین فقط چند کلمه زمزمه می‌کنید و حرف‌هایتان را تا آنجا که می‌شود کوتاه می‌کنید و در نهایت این احساس برایتان باقی می‌ماند که نظر دوستان را جلب نکرده‌اید. شما همیشه دوست داشته‌اید در کالج رئیس کلاس باشید اما فکر اینکه از دیگران بخواهید به شما رأی بدهند، به نظرتان گستاخانه آمده است. یا فکرش را نکنید: برادر شوهرتان همیشه با نظرات جنسیت زده‌اش آزارتان می‌دهد، اما شما نگرانید که اگر در برابر دیگران جلوی او بایستید، گستاخ به نظر خواهید آمد و به هر حال او همچنان بر نظرات خودش باقی می‌ماند.

همه چیزهایی که یاد آورید که در طول سال‌ها می‌خواستید بگویید یا انجام دهید یا در رهش تلاش کنید اما هر بار چیزی شما را به عقب راند؛ و آن چیزی نبود جز کمبود اعتماد به نفس. بدون اعتماد به نفس ما همیشه در میان آرزوهایی تحقق نیافته گیر خواهیم کرد و آن قدر برای خودمان بهانه خواهیم تراشید تا اینکه کاملاً تسلخ می‌شویم. این امر خسته‌کننده، تخریب‌کننده و ناامیدکننده خواهد بود. به شما کار کنید یا نکنید، چه شغل درجه یک بخواهید و یا شغل پاره وقت، این بسیار بد نخواهد بود که اعتماد به نفس لازم برای انجام کارهایی که قصد شما را دارید، نداشته باشید؟

به بیان ساده، آنچه ما نیاز داریم این است که اقدام به عمل کنیم و ریسک‌پذیر باشیم و شکست بخوریم و دیگر از من من کردن و عذر و بهانه آوردن دست برداریم. این طور نیست که زنان نتوانند موفق شوند؛ ظاهراً این طور است که ما زنان خودمان فکر می‌کنیم نمی‌توانیم موفق شویم و همین باعث می‌شود که حتی نخواهیم تلاش کنیم. زنان مشتاق هستند همه چیز را درست انجام دهند و به همین دلیل از اینکه اشتباهی رخ

دهد وحشت دارند. اما اگر خطر نکنیم، هیچ وقت به مرحله بعدی نمی‌رویم.

زن ماهر قرن بیست و یکمی باید وقت کمتری را برای نگران بودن درباره اینکه آیا به اندازه کافی قابل قبول هست یا نه صرف کند و بیشتر وقت خود را برای تمرکز بر این بگذارد که اعتماد به نفس داشته باشد و وارد عمل شود. او پر از مهارت و توانایی است.

ما به /کونومیسست اخیراً توانمندسازی زنانه اقتصاد را بزرگ‌ترین و ژرف‌ترین تغییر اجتماعی عصر حاضر دانسته است. هم اکنون در آمریکا زنان بسیار بیشتر از مردان به دانشگاه می‌روند و فارغ‌التحصیل می‌شوند. ما برخی از بزرگ‌ترین شرکت‌ها را اداره می‌کنیم. ۱۷ تن از رهبران کشورهای مختلف در جهان زنان هستند. تا سال ۲۰۱۹، اغلب زنان در آمریکا درآمدشان بیش از شوهرانشان خواهد شد. زنان در سطوح مدیریت میانی در حال بستن شکاف موجود میان مردان و زنان هستند. توانایی و مهارت ما زنان در اداره و مدیریت، هیچ‌گاه به اندازه مردان نمایان نبوده است. آنهایی که تغییر هنجارها در جوامع را با دقت پیگیری می‌کنند، متوجه شده‌اند جهان در حال جهت‌گیری به سوی زنان است. و هنوز.

در رده‌های بالا، تعداد ما هنوز کم است و با کندی افزایش پیدا می‌کند. استعدادهای ما در تمام سطوح هنوز به طور کامل درک نشده است. ما فکر می‌کنیم از حرکت ایستاده‌ایم چون نمی‌بینیم و حتی دورنمایی از آنچه که ممکن است باشیم، نداریم.

«وقتی یک مرد به شغل آینده‌اش فکر می‌کند در آینده یک سناتور می‌بیند. اما یک زن هیچ وقت این قدر جسور نیست.» این اظهار نظر ساده از ماری ویلسون، یکی از کهنه کاران جنبش‌های سیاسی زنان، به جهات زیادی سکوی پرتاب تحقیق انجام شده حاضر می‌باشد. این اظهار نظر

کاملاً واقعیت دارد چون هم زمان کم حرفی و سکوت و حس ناامنی زنان را نشان می‌دهد. البته ما یک جمله هم به این اظهار نظر اضافه می‌کنیم: ما زن‌ها حتی وقتی سناتور یا مدیر عامل یا مجری ارشد در هر زمینه‌ای «هستیم»، باز هم خودمان و پیروزی‌هایمان را در آینه به رسمیت نمی‌شناسیم. زنانی که به بلندی‌های قابل تحسینی رسیده‌اند هم به طور کامل آن احساسات آزاردهنده را از ذهنشان پاک نکرده‌اند و ممکن است خود را مدعی‌هایی بی‌قابلیت بدانند. اشکال ما زن‌ها این است که آن احساسات آزاردهنده مان گاهی جلوتر از موفقیت‌هایمان حرکت می‌کنند. خانم شریل سندبرگ^۱، مدیر ارشد عملیات فیس بوک، یک سال پیش از آنکه *انکس* کتابش^۲ چاپ شود به ما گفت: «هنوز روزهایی هست که وقتی از خواب بیدار می‌شوم احساس می‌کنم یک حقه‌باز هستم و نمی‌بایست در اینجا باشم، ایستاده باشم.» درست مثل ما دو نفر که سال‌های سال موفقیت‌هایمان را به شانس نسبت می‌دادیم یا مثل بلانش دوبوا^۳ به مهربانی غریبه‌ها. ما به آرزوهایمان از خود ناراضی نبودیم به آن «اعتقاد» داشتیم. بالاخره به‌طور شایسته بوده‌ایم تا جایگاهی که در آن هستیم را به دست آوریم؟

گاهی اعتماد به نفس زنان به مراحل بسیار مبدل تنزل پیدا می‌کند. خانم پگی مک‌کنتاش^۴، جامعه‌شناس دانشگاه ویسکانسین که درباره آنچه به

1. Sheryl Sandberg

۲. کتاب *Lean In*؛ از شریل سندبرگ با نام *تغییر مسیر: زنان، شغل و میل به پیشرفت* به فارسی ترجمه شده است.

۳. Blanche DuBois؛ شخصیت اصلی نمایشنامه *اتوبوسی به نام هوسگ* نوشته تئسی ویلیامز، نمایشنامه‌نویس آمریکایی، است که به دلیل سلسله اتفاقات ناگوار در زندگی، اعتماد به نفس خود را کاملاً از دست داده و بدون کمک و مهربانی جنس مخالف نمی‌تواند زندگی کند.

4. Peggy McIntosh

درستی «سندروم حقه‌بازی» نامیده شده، کتاب و مقاله نوشته، کنفرانسی را که در آن شرکت کرده بود، به یاد می‌آورد: «در جلسه‌ای با حضور تمام اعضا، هفده زن در یک ردیف صحبت کردند و هر هفده نفر سخنان خود را با نوعی عذرخواهی یا سلب مسئولیت شروع کردند. «من فقط یک نکته است که می‌خواهم خاطر نشان کنم»، «هیچ وقت این قدر به این موضوع فکر نکردم»، «بودم» یا «واقعاً نمی‌دانم این درست است یا نه». و این یک کنفرانس زنان مدیر بود!»

اطلاعات واقعاً ترسناک است. ما در مقایسه با مردان خودمان را برای ترفیع مناسب عرض نمی‌کنیم، پیش‌بینی می‌کنیم که تست‌ها را اشتباه می‌زنیم و تعداد زاده‌ها را به محققین می‌گوییم که در شغل‌هایمان به اندازه کافی احساس اعتماد به نفس نداریم.

بخشی از مشکل اینجاست که ما سر از قوانین در نمی‌آوریم. مدت‌هاست زنان اعتقاد دارند اگر بیهوشی را کار کنند و مشکلی ایجاد نکنند، توانایی‌ها و مهارت‌هایشان به درخشش درمی‌آیند و برای همین پاداش می‌گیرند. اما شاهد آن هستیم که مردهای افرادمان ارتقاء پیدا می‌کنند و حقوق بیشتری می‌گیرند. ما خیلی خوب می‌دانیم که آنها توانا تر از ما نیستند. در واقع گاهی هم کمتر از ما بلدند، اما در سطحی از راحتی با خودشان قرار دارند که ما در آن سطح از راحتی با خودمان نیستیم و همین باعث پاداش گرفتنشان می‌شود. آن راحتی، آن اطمینان با خود — اعتماد به نفس نام دارد یا حداقل نسخه مخصوص مردان از اعتماد به نفس است.

به عبارت دیگر، در خیلی مواقع اعتماد به نفس آن طور که در مردان ظهور می‌کند برای زنان کاملاً غریبه است. بیشتر زنان راحت نیستند که در گفت‌وگوها مسلط باشند و در یک اتاق کنفرانس فقط متکلم وحده باشند و خودنمایی کنند، حرف دیگران را قطع کنند و نتیجه‌گیری خودشان را به

همه تحمیل نمایند. ممکن است برخی از ما در طول سال‌ها این تاکتیک‌ها را امتحان کرده باشیم، اما نهایتاً به این نتیجه رسیده‌ایم که اینها راه و روش ما نیستند.

باید اینجا مکث کنیم و بگوییم می‌دانیم وقتی اسم توده زنان را می‌آوریم، ساده‌سازی می‌کنیم؛ وگرنه خوب می‌دانیم برخی از زنان این موانع را شکسته‌اند و در سوی دیگر، برخی دیگر حتی هرگز در این صحنه‌ها شرکت نکرده‌اند. اما خود را به رسمیت نخواهند شناخت. ما در مورد صد در صد زنان صحبت نمی‌کنیم، اما همین که حرف‌هایمان درباره بیشتر زنان صدق می‌کند کافی است. زنانی با شخصیت‌های متنوع با زمینه‌های قومی و مذهبی متفاوت و طح درآمدهای مختلف. ما تلاش می‌کنیم موضوع را عمیق و وسیع بررسی کنیم زیرا این موضوع شایستگی آن را دارد.

موضوع، بسیار مهم‌تر از آن است که به دلیل عدم تطابق نسخه مردانه و زنانه آن و یا نگران‌کننده بودنش در مورد زنان، از آن دست برداریم. ما زنان فرصت‌های زیادی را به دلیل عدم اعتماد به نفس از دست داده‌ایم. ما با تجزیه و تحلیل مقاله‌های دانشگاهی و ژورنالی مصاحبه‌ها به این نتیجه رسیدیم که به یک نقشه برای اعتماد به نفس یا یک دستورالعمل اعتماد به نفس نیاز است تا زنان با کمک آن در مسیر درست جلو بروند.

زنی مثل دوست ما ونسا^۱ را در نظر بگیرید که به عنوان شخصی که برای یک سازمان غیرانتفاعی اعانه جمع می‌کرد، بسیار موفق عمل کرده بود. چندی پیش رئیس سازمانش او را برای شرکت در جلسه سالانه فرا خوانده بود. او پول زیادی برای گروه جمع‌آوری کرده بود و انتظار می‌رفت که قرار است مورد ترفیع قرار بگیرد. اما رئیس او را با واقعیت روبه‌رو کرد. بله او سرمایه خوبی برای سازمان جمع کرده بود، اما اگر قرار

بود یکی از مدیران ارشد سازمان باشد، می‌بایست تصمیم بگیرد. رئیس به او گفت: «مهم نیست که تصمیم‌هایت درست باشند یا نه. تیم تو فقط باید بداند که می‌توانی فراخوانشان کنی و پیگیر هستی.» و نسا نمی‌توانست باور کند چه می‌شنود. «مهم نبود که تصمیماتش درست باشند یا نه؟» این برایش حیرت‌انگیز بود.

نسا در آنچه رئیسش به او گفته بود، حقیقت را یافت. او بیشتر تمرکز کرده بود که در کار مشخص خودش یعنی جمع‌آوری اعانه کامل و درست باشد و هر باره از تصمیم‌سازی خود را دور نگه داشته بود. آن هم تصمیم‌هایی که با تسبیح اتخاذ می‌شدند. و نسا هم مانند خیلی از زن‌ها کمال‌گراست، اما آن عصبانیت بجوی کمال و آن چهارده ساعت در روز کار کردن‌ها چیزی نبود که سر به رواقعاً از او می‌خواست. علاوه بر این، عادت‌های او باعث شده بود که نتواند در برخی مواقع حرکت قاطعی که لازم بود را انجام دهد.

اگر شما هم مثل ما از دانشمندان و دانش‌آزمایان پیرسید خوش‌بینی چه تعریفی دارد، پاسخی شبیه ما دریافت خواهید کرد. آنها به شما خواهند گفت خوش‌بینی همان چیزی است که به خوشحالی و بسیاری کیفیت‌های روانی دیگر می‌انجامد؛ در اثر بررسی‌های آنان، ما هم اکنون پنجاهای عملی زیادی را برای ایجاد این کیفیت‌ها در خودمان و دیگران در اختیار داریم. اما کشف کردیم در مورد اعتماد به نفس این چنین نیست. اعتماد به نفس کیفیتی پیچیده است و آنچه ما از ابتدا درباره آن یاد گرفته بودیم، با چیزی که در زمان تلاش برای کشفش به آن رسیدیم، متفاوت بود.

فرق بزرگی میان «تظاهر به شجاعت» و «اعتماد به نفس» وجود دارد. ما متوجه شدیم که اعتماد به نفس منحصرأ به ذهن محدود نیست و صرفاً با تمرین به دست نمی‌آید. آنچه ما به آن رسیدیم این است که موفقیت رابطه نزدیک‌تری با اعتماد به نفس دارد تا توانایی. بله، نشانه‌هایی وجود دارد که

اعتماد به نفس مهم‌تر از توانایی است و متأسفانه ما تمام عمرمان را صرف این می‌کنیم که توانایی‌هایمان را بالا ببریم.

یکی دیگر از یافته‌های عجیب این است که بعضی از ما با اعتماد به نفس بیشتری نسبت به دیگران به دنیا می‌آییم. این تا حدی ژنتیکی است. ما برای تأیید یافته‌هایمان بعضی تست‌های ژنتیکی را انجام دادیم. بعداً نتایج آن را در اختیار شما قرار می‌دهیم، فعلاً فقط می‌توانیم بگوییم نتایج ما را متعجب کرد. ما همچنین دریافتیم که مغز مردان و زنان در مورد اعتماد به خود متفاوت عمل می‌کند. بله، این واقعیت بحث برانگیز، اما واقعیت است.

اما نکته دیگری از اعتماد به نفس علم است و نیم دیگر آن هنر. اینکه انسان‌ها چه طور زندگی کنند تأثیر بزرگی بر چهارچوب اصلی اعتماد به نفس آنها دارد. جدیدترین تحقیقات نشان می‌دهند که ما در هر سنی می‌توانیم مغزمان را طوری تغییر دهیم که بر افکار و رفتارمان تأثیر بگذارد. خوشبختانه بخش مهمی از دستورالعمل اعتماد به نفس آن چیزی است که روان‌شناسان آن را «امریادی» می‌نامند: انتخاب. همه ما می‌توانیم با تلاش مستمر، اعتماد به نفس خود را افزایش دهیم. اما این به شرطی به دست می‌آید که دیگر نخواهیم کامل باشیم. برای شکست آماده باشیم. آنچه دانشمندان آن را انعطاف‌پذیری می‌نامند، به آن امید می‌گوییم. اگر روی امید کار کنید، می‌توانید ساختار مغزتان را طوری تغییر دهید که بیشتر مستعد اعتماد به نفس باشد. یک چیز که درباره زنان قطعی است، اینکه ما هرگز از سخت کار کردن نمی‌هراسیم.

ما به عنوان خبرنگار این شانس را داشتیم که دفتر کار رهبران قدرتمند را به دنبال قصه‌های زندگی‌شان زیر پا بگذاریم و شاهد شرایطی بودیم که افراد توانسته بودند فقط با اعتماد به نفس به دست آورند. ما متوجه شدیم چطور برخی افراد اهداف بلند را برای خود تعیین می‌کنند و راحت فکر

می‌کنند که موفق می‌شوند، اما افراد دیگری همان زمان و انرژی را صرف می‌کنند تا دلایل نتوانستنش را پیدا کنند. ما به عنوان مادر شاهد تأثیر اعتماد به نفس بر فرزندانمان هستیم. ما کودکانی را می‌بینیم که آزاد هستند تا حرف بزنند و کاری انجام دهند و ریسک کنند و خود را برای آینده آماده کنند و همچنین بچه‌هایی هستند که خود را عقب نگه می‌دارند و از نتایج نامناسب و ناشایست می‌ترسند.

هر دوی ما به عنوان دو زن به لطف این پروژه تأثیر اعتماد به نفس را در زندگی مشخص و حرفه‌ای‌مان تجربه کردیم. ما کشف کردیم که نتیجه کار لزوماً می‌بایست در در واقع همان «رضایت» است که باید به سادگی به آن رسید و همان باعث می‌شود کار مفید واقع شود. یکی از دانشمندانی که ما با او مصاحبه کردیم، پال شاپش با اعتماد به نفس را این چنین تشریح کرد: «من به نوعی تماشایی، وابسته به قفل و کلید با جهان رسیده‌ام؛ نمی‌توانم عمل کنم و همین‌کافی است؛ متصل شده‌ام.» زندگی با اعتماد به نفس چیز قابل توجهی است.