

بسم الله الرحمن الرحيم

اعتماد به نفس کامل

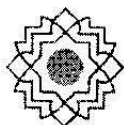
چگونه تصمیمات خود را عاقلانه تنظیم کنید

نویسنده

دان اِلمور

ترجمه

سعید جوی زاده | علیرضا احمدیان



نشر آکادمیک
ACADEMIC PRESS

بر شناسه	مور، دان ا. ۱۹۷۰ م. Moore, Don A.
عنوان و نام پدیدآور	اعتماد به نفس کامل : چگونه تصمیمات خود را عاقلانه تنظیم کنید/ نویسنده دان ا مور ؛ ترجمه سعید جوی زاده، علیرضا احمدیان
مشخصات نشر	تهران: انتشارات آکادمیک، ۱۴۰۰
مشخصات ظاهری	۱۶۱ ص
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۷۶۰۹-۹۵-۰
وضعیت فهرست نویسی	فیا
مادداشت	Perfectly confident : how to calibrate your decisions wisely, عنوان اصلی
عنوان دیگر	۲۰۲۰ چگونه تصمیمات خود را عاقلانه تنظیم کنید
موضوع	ارتباط در مدیریت Communication in management اعتماد به نفس Self-confidence
شناسه افزوده	جوی زاده، سعید. ۱۳۵۷ - مترجم
شناسه افزوده	احمدیان، علیرضا، ۱۳۶۴ - مترجم
شناسه افزوده	Ahmadian, Alireza. ۱۳۸۵
رده بندی کنگره	۳/۳۰-HD
رده بندی دیویی	۴۵۱۶۵۸
شماره کتابشناسی ملی	۸۶۷۶۲۰۷
اطلاعات رکورد کتابشناسی	فیا



اعتماد به نفس کامل

نویسنده	دان ا مور
مترجمین	سعید جوی زاده علیرضا احمدیان
انتشارات	آکادمیک
چاپخانه و صحافی	دانشگاه خوارزمی
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۷۶۰۹-۹۵-۰
نوبت چاپ	اول / ۱۴۰۰
شمارگان	۵۰۰ نسخه
قیمت	۹۰۰,۰۰۰ تومان

خیابان سهروردی شمالی، خ هوپره غربی، خ یوسفی، پلاک ۷ طبقه دوم



Academicpress



۰۲۱-۲۸۲۲۹۲۸۲



Academicpresa.ir



Academicpub1@gmail.com





فهرست مطالب

۴.....	مقدمه
۱۲.....	قسمت اول: پیش و زیر
۱۳.....	فصل ۱: اعتماد به نفس چیست؟
۳۲.....	فصل ۲: چگونه ممکن است اشتباه کنم؟
۴۸.....	فصل ۳: چه چیزی ممکن است؟
۶۶.....	فصل ۴: چقدر میتونه بد باشه؟
۸۴.....	قسمت دوم: درست است
۸۶.....	فصل ۵: روشن کردن
۱۰۳.....	فصل ۶: پیش بینی
۱۲۳.....	فصل ۷: دیدگاه‌های دیگر را در نظر بگیرید
۱۴۱.....	فصل ۸: راه میانه را پیدا کنید
۱۵۹.....	قدردانی ها
۱۶۱.....	درباره نویسنده



مقدمه

قبل از اینکه کسی را به اعتماد به نفس بیش از حد متهم کنم، باید تاریخ پیچیده خودم را بپذیرم. به عنوان یک پسر، با اشتیاق در مورد قدرت مثبت اندیشی مطالعه کردم. من خبره کتاب‌های خودیاری با عناوینی مانند Sleep You When Rich Grow بودم که نوید فرصت‌های بی‌حد و چشم‌انداز وسیعی از ثروت، موفقیت و خودشکوفایی را می‌داد. من در مجموع بیش از حد زیادی از بولم را صرف نوارهای کاست انگیزشی کردم که نوید اعتماد به نفس بیشتری را می‌داد. این نوارها مانند موج سواری اقیانوس به نظر می‌رسید، اما درست در زیر سطح قابل شنیدن، جملات تاکیدی شنیده می‌شد. پیام‌های سابلیمینال چیزهایی مانند این را به من می‌گفتند: «من محبوب هستم و خیلی دوستش دارم. من دوستان زیادی دارم.» این تصدیقات ناخودآگاه قول می‌داد که سانسورهای ذهن خودآگاه من را دور بزند و مستقیماً به عمیق‌ترین تصویر از خود برود تا نحوه نگرش خود را تغییر دهد.

نیازی به گفتن نیست که طرح من موفقیت آمیز نبود. اجازه دادن به هم‌کلاسی‌ها که تکالیف فیزیک من را کپی کنند، برای من دوستان واقعی پیدا نکرد، و باشگاه مناظره راهی سلطنتی به سوی افتخار نشد. حاشیه‌نشینی من در دبیرستان با بی‌میلی حتی خواهر کوچکم برای تصدیق من مشخص شد، از ترس اینکه برخی از عصبانیت‌های من به او سرایت کند. انصافاً، غیرممکن است که بدانم بدون کمک آن پیام‌های ناخودآگاه، دبیرستان برای من چقدر بدتر می‌شد، با این حال تصور سقوط بیشتر در سلسله مراتب اجتماعی در دبیرستان هایلند دشوار است.

آنجا بود، در انتهای پشته، که آموزه‌های تونی رایبیز را کشف کردم. من از توانایی او الهام گرفتم که به من کمک کند تا بهترین خود را تصور کنم و بزرگترین رویاهایم را تحقق بخشم. کتاب‌هایم را خواندم و سعی کردم درس‌هایشان را عملی کنم. تا حدودی به دلیل الهام گرفتن از رایبیز و تا

حدودی به دلیل کلاس اقتصاد که در سال اول در کالج گذراندم، زمانی که فارغ التحصیل شدم در تجارت مشغول به کار شدم. معلوم شد که من در نظارت بر موجودی‌های گرومت، کاری که قرار بود انجام می‌دادم، وحشتناک بودم، و بیشتر به نحوه تصمیم‌گیری سازمان علاقه‌مند بودم. من این حس متمایز را داشتم که اعتماد نقشی اغلب ناکارآمد در این فرآیند بازی می‌کند. به عنوان مثال، مدیران به طور معمول تصمیمات استخدامی را با اطمینان ناموجه می‌گرفتند. آنها به قضاوت خود ایمان مفرط داشتند و اغلب افرادی را که اعتماد به نفسشان، مانند خودشان، از صلاحیت واقعی خود فراتر رفتند. من به تحصیلات تکمیلی در کسب و کار بازگشتم، به این امید که پویایی تصمیم‌گیری در سازمان‌ها را مطالعه کنم.

سال‌ها بعد، من این فرصت را پیدا کردم که با تونی رابینز تدریس کنم. او میزبان دوره‌ای برای «شریک‌های پلاتینیوم» خود بود - افرادی که پول زیادی برای دریافت دعوت‌نامه‌ها و سمینارهای ویژه می‌پردازند - و من باید آنچه را که در مورد مذاکره و معامله می‌دانم آموزش دهم. مدتی پس از آن، من خودم را در یکی دیگر از رویدادهای رابینز دیدم، آخر هفته او "Power the Unleash Within". ده‌ها هزار نفر در مرکز همایش لس آنجلس شرکت کردند. من و همسرم جلوتر، در بخش VIP کنار اپرا وینفری نشستیم که اتفاقاً در حال فیلمبرداری مستندی درباره این رویداد بود. روز اول با یک پیاده روی دراماتیک با آتش به اوج خود رسید.

همه آنجا روز را در جایی بین ترس و وحشت از پیاده روی آتش شروع کردند. در ساعات منتهی به رویداد بزرگ، رابینز جمعیت را به شور و هیجانی پرشور وارد کرد و سعی کرد گروه آتش‌نشان آینده ما را متقاعد کند که می‌توانیم جهان را فتح کنیم. او پیاده روی آتش را با موانعی که در زندگی با آن روبرو بودیم مقایسه کرد و ما را به مقابله با ترس‌هایی که مانع از غلبه بر آنها می‌شد دعوت کرد. همچنین در مورد خطرات واقعی راه رفتن با پای برهنه بر روی زغال‌های داغ و کارهایی که برای عبور سالم از آن باید انجام دهید، صحبت شد. برای جلوگیری از آتش گرفتن پارچه، شلوار خود را جمع کنید. تند راه بروید و دستپاچه نشوید. در پایان پاهای خود را پاک کرده و با آب اسیری کنید. اعضای مفید سازمان آتش‌نشانی لس آنجلس برای کمک به این تلاش با شیلنگ آماده بودند.

در حالی که همه با پای برهنه به سمت پارکینگ مملو از آتش می‌رفتیم، شور پر انرژی را که رابینز در سالن همایش ایجاد کرده بود، با خود حمل کردیم. دیدن آتش‌هایی که در تاریکی غروب می‌درخشند، واقعیت کاری را که می‌خواستیم انجام دهیم، به خانه آورد. زغال‌های ناشی از آن آتش‌سوزی‌ها روی تعدادی گذرگاه آتش‌سوزی بیل کردند. همانطور که منتظر بودیم تا نوبتمان بگذرد، تشویق می‌کردیم و شعار می‌دادیم و سعی می‌کردیم اعتماد به نفس و اشتیاق خود را از بین ببریم.

نوبت من که رسید درنگ نکردم. درد به سختی زره اعتماد را سوراخ کرد. از آن طرف شهادت خود را جشن گرفتم، اما در سرخوشی، از پاک کردن تمام اخگرهای سوزان از پاهایم غافل شدم. به نوعی آن بخش از دستورالعمل‌ها در ذهن من گیر نکرده بود - اما اخگرها به گوشت لطیف کف پایم چسبیده بودند.

بعد از ظهر، احساس کردم تاول‌ها بالا می‌روند. در راه برگشت به هتل متوجه شدم که پاهایم سوخته است. من که از اعتماد به نفسم دور شده بودم، اقدامات احتیاطی کافی را انجام نداده بودم. آنچه غرور بود به سرعت به تحقیر تبدیل شد. من کاملاً آگاه بودم که به خودم اجازه داده بودم که فریب بخورم. در حالی که از درد لنگان لنگان می‌رفتم، به اعتماد به نفسی که من را در مسیر آتش نشانده بود نگاه کردم و فقط احساس حماقت کردم. چقدر احمق بودم برای چی؟ آیا می‌خواستم اپرا را تحت تأثیر قرار دهم؟ او آنقدر مشغول پیاده روی آتشی خودش بود که متوجه نشد من چه کار می‌کنم. سایر شرکت کنندگان؟ من دیگر هرگز این افراد را نخواهم دید. آیا می‌خواستم خودم را تحت تأثیر قرار دهم؟ هر فایده‌ای که ممکن بود از احساس اینکه می‌توانم بر موانع ترسناک غلبه کنم، لذت می‌بردم، با این واقعیت که سعی کردم از میان آتش راه بروم و سوختم، به سرعت برطرف شد.

تجربه من در پیاده روی آتش نشان می‌دهد که یک دلیل شخصی که این خوشبین در موضوع اعتماد به نفس بدبین شده است: می‌دانم که اعتماد به نفس بیش از حد آسان است. تجربه من الهام‌بخش تحقیقاتی بوده است که نتایج آن عمیقاً بخوبی دید من از جهان را شکل داده است و خطرات، حماقت‌ها و سوگیری‌های اعتماد نادرست را ثبت می‌کنند. امیدوارم بتوانم این بینش‌هایی را که به سختی به دست آورده‌ام، بدون اینکه خودت متحمل عواقب دردناکی شوی.

دیدگاه جدیدی از اعتماد به نفس

به احتمال زیاد در مورد اعتماد به نفس اشتباه فکر می‌کنید. اگر زمانی را صرف خواندن کتاب‌های خودیاری کرده‌اید، می‌توان آن را به خاطر این که اعتماد به نفس بیشتر بهتر است، بخشید. کتاب‌هایی با عناوینی مانند اعتماد به نفس: چگونه بر باورهای محدود کننده خود غلبه کنید و به اهداف خود دست یابید و شما یک بدجنس هستید: چگونه از شک به عظمت خود دست بردارید و یک زندگی عالی را شروع کنید وجود دارد. آنها اعتماد به نفس بیشتر را دعوت کننده می‌کنند. چنین کتاب‌هایی به شما می‌گویند که باید اعتماد به نفس خود را افزایش دهید. آنها نشان می‌دهند که چالش شما در زندگی این است که اعتماد به نفس خود را بالا نگه دارید، آن را در برابر کسانی که شما را نابود می‌کنند یا بدبختی‌هایی که باعث می‌شود به خودتان شک کنید، تقویت کنید. شاید سعی

کنید اعتماد به نفس خود را از طریق تأیید خود، یا تماس چشمی بهتر، یا یک دست دادن محکم تر یا ژست گرفتن قوی تر ایجاد کنید.

پیامی که این کتاب‌ها می‌دهند این است که باید اعتماد به نفس خود را به حداکثر برسانید. آنها مرا به این توصیه وحشتناک می‌اندیشند که "تو هرگز نمی‌توانی خیلی ثروتمند یا خیلی لاغر باشی." برای اینکه بدانید ممکن است بیش از حد لاغر شوید، نیازی نیست که از یک اختلال خوردن رنج ببرید. اما آیا می‌توانید بیش از حد اعتماد به نفس داشته باشید؟ آیا برای شما خوب است که باور داشته باشید که خدایان همیشه به شما لبخند می‌زنند، چیزهای خوب در راه شما قرار می‌گیرند بدون اینکه مجبور باشید برای آنها کار کنید، و اینکه مورد لطف ثروت هستید؟ آیا باید باور داشته باشید که همه چیز در زندگی برای شما خوب پیش می‌رود، همه شما را دوست دارند و شما آسیب ناپذیر هستید؟ آیا عاقلانه است که باور کنیم تو که در میان بسیاری از مردم برکت یافته‌ای، آیا شانس شکست دادن و خوش شانس؟ آیا باید باور داشته باشید که هنگام ارسال پیامک و غذا خوردن می‌توانید در ترافیک سنگین با سرعت بالا رانندگی کنید؟ نیازی نیست که عواقب فاجعه بار این باورها را متحمل شوید تا بدانید که واقعاً ممکن است اختلالات اعتماد به نفس وجود داشته باشد.

من نمی‌توانم شما را سرزنش کنم اگر گمان می‌کنید که بیش از حد به حساب آوردن پتانسیل خود، شاید فقط کمی، می‌تواند خوب باشد. بسیاری از مردمان و گروه‌ها دقیقاً از این حمایت می‌کنند. اما در عمل مشکلات زیادی با این رویکرد وجود دارد، از جمله مشکل فریب دادن خود و دانستن دقیق اینکه کدام قسمت‌های شما کدام قسمت‌های دیگر را فریب می‌دهند. علاوه بر این، تشخیص اینکه دقیقاً چقدر باید خودتان را گول بزنید، می‌تواند دشوار باشد. ممکن است زیاده روی کرد. باور به اینکه شما مسیح هستید می‌تواند منجر به برخی رفتارهای آشکارا ناکارآمد شود. اما بسیاری از مشکلات مرتبط با چنین توهمات بزرگ، در مقیاس کوچکتر، به دلیل این باور است که شما کمی بلندتر، ثروتمندتر، به نظر بهتر یا با فضیلت تر از آنچه که هستید هستید. با خواندن این کتاب، زمانی وجود خواهد داشت که شما به تشویق من برای تعدیل اعتماد به نفس خود اعتراض خواهید کرد. شما به مواردی فکر خواهید کرد که در آنها اعتماد به نفس بیشتر به شما کمک می‌کند تا موفق شوید. من کاملاً با آن اعتراض موافق هستم. ما بررسی خواهیم کرد که چه زمانی درست است، چگونه درست است، و چگونه می‌توانید از آن دانش بهره مند شوید.

از سوی دیگر، اگر کتاب‌هایی درباره تصمیم‌گیری خوانده‌اید، ممکن است از آسیب‌پذیری خود در برابر اعتماد به نفس بیش از حد آگاه باشید. دهه‌ها تحقیق نشان می‌دهد که چقدر مردم حس خرد خود را بیش از حد متورم می‌کنند. در واقع، باورهای ما به ندرت به اندازه‌ای که فکر می‌کنیم درست یا

دقیق هستند. اگر مشکوک هستید که ممکن است نسبت به اعتماد به نفس بیش از حد تعصب داشته باشید، ممکن است نگران این باشید که چگونه ایمان بیش از حد به قضاوت‌های شهودی اشتباه می‌تواند شما را به اشتباه سوق دهد. ممکن است فکر کنید که باید اعتماد به نفس خود را به زمین بیاورید، تا از خودسازی رضایت بخش خود بکاهید و فروتن تر شوید.

اما به حداقل رساندن اعتماد به نفس نیز راه حل نیست. عدم اعتماد به نفس یک خطا است. دست کم گرفتن پتانسیل شما را از انجام چالش‌هایی که در آنها موفق خواهید بود منصرف می‌کند، شما را از نزدیک شدن به دیگرانی که با آنها کنار می‌آیید منصرف می‌کند و باعث می‌شود فرصت‌های سودآور را رها کنید. در صفحات پیش رو، بررسی خواهیم کرد که چگونه عدم اعتماد به نفس شما را در معرض خطر کم کاری قرار می‌دهد، در حالی که اعتماد به نفس بیش از حد باعث خطاهای عملی می‌شود، که در آن کاری را انجام می‌دهید که بعداً از آن پشیمان می‌شوید، عدم اعتماد به نفس به احتمال زیاد منجر به خطاهای انفعال می‌شود، که در آن فرصتی را که می‌توانست به خوبی انجام می‌شد رد کنید. اما هر دو خطا هستند.

من شما را تشویق می‌کنم که از واقعیت‌ها و واقعیت‌ها استفاده کنید، نه از افکار آرزویی، تا اعتماد به نفس خود را تنظیم کنید. این مستلزم این است که به معنای باور حقیقت در مورد آینده‌ای نامطمئن فکر کنید. داشتن باورهای دقیق در مورد نتایج عملکردها و دستاوردهایی که هنوز رخ نداده اند به چه معناست؟ کالیبره کردن اعتماد به نفس شما را نیز وادار می‌کند که با این واقعیت روبرو شوید که نمره دادن یا کمی کردن عملکرد اغلب دشوار است. چه معیاری برای ارزیابی صداقت، توانایی رانندگی یا پتانسیل شغلی شما مفید است؟ این کتاب پاسخ‌هایی را ارائه خواهد کرد.

این کتاب دیدگاه جدیدی در مورد اعتماد به نفس ارائه می‌دهد که راه میانی بین داشتن بیش از حد و کم داشتن را ترسیم می‌کند. در طول راه، من سعی خواهم کرد برخی از تصورات غلط رایج در مورد اینکه اعتماد چیست و چگونه عمل می‌کند را از بین ببرم. این نه یک ویژگی شخصیتی است و نه معیاری برای سنجش ارزش خود. در عوض، به آن به عنوان یک ارزیابی فکر کنید که هم باورهای شما و هم حقایق را در نظر می‌گیرد. این ارزیابی توانایی‌های شما و آنچه می‌توانید انجام دهید است. این بر اساس در نظر گرفتن عملکرد گذشته و پتانسیل فعلی است. اینها به نوبه خود مبنایی برای پیش‌بینی‌هایی در مورد آینده و آنچه که فرد می‌تواند به طور واقع بینانه انجام دهد را تشکیل می‌دهد. به عنوان مثال، قضاوت‌های اعتماد به خوبی کالیبره شده می‌توانند تصمیم‌گیری در مورد میزان شرط‌بندی و نحوه محافظت از این شرط‌ها را راهنمایی کنند - چه روی دست پوکر خود شرط‌بندی کنید، چه فروش محصول آتی یا قیمت سهام.