

«کی و شیپ من هوشمندانه نقشی حیاتی را که اعتماد به نفس در توانایی زنان برای موفقیت بازی می‌کند، آشکار کرده‌اند. آنان توصیه‌هایی عملی و رویای آینده‌ای پرامیدتر را در اختیار زنان قرار دادند.»

— شریل سندبرگ، مدیر ارشد اجرایی فیس‌بوک و نویسنده کتاب «تغییر مسیر»

رمز اعتماد به نفس

علم و هنر اعتماد به نفس — آنچه زنان باید بدانند

نویسندگان:

کتی کی و کلیر شیپ من

نویسندگان پرفروش‌ترین کتاب نیویورک تایمز "Womenomics"

مترجم: مهسا ساعی شیرازی

سرشناسه	:	کی، کتی - Kay, Katty
عنوان و نام پدیدآور	:	رمز اعتماد به نفس؛ علم و هنر اعتماد به نفس - آنچه زنان باید بدانند/ نوشته کتی کی و کلیر شیپمن؛ ترجمه مهسا ساعی شیرازی.
مشخصات نشر	:	تهران، نوین توسعه، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	:	۳۲۱ صفحه.
شابک	:	۹۷۸-۶۰۰-۹۶۸۴۳-۲-۸
فهرست نویسی	:	فیپا
یادداشت	:	عنوان اصلی: The Confidence Code; The Science and Art of Self-Assurance - What Women Should Know, 2014.
موضوع	:	اعتماد به نفس، زنان، روانشناسی
رده‌بندی کدها	:	۱۳۹۵ ک۹/ BF۵۷۵
رده‌بندی دیویی	:	۱۵۸/۲
شماره کتاب‌شناسی	:	۴۴۷۱۶۴۳

نشر نوین
nashrenovin

عنوان:	رمز اعتماد به نفس
مؤلف:	کتی کی کلیر شیپمن
مترجم:	مهسا ساعی شیرازی
ویراستار:	محدثه شبیری
زمان و نوبت چاپ:	اول، ۱۳۹۵
ناشر:	نشر نوین توسعه
شابک:	۹۷۸-۶۰۰-۹۶۸۴۳-۲-۸
بها:	۲۰،۰۰۰ تومان

کلیه حقوق کتاب برای ناشر محفوظ است.

فهرست

۷.....	مقدمه
۲۳.....	خوب بودن، کافی نیست!
۶۱.....	کمتر فکر کنید، بیشتر عمل کنید
۱۰۱.....	مستعد اعتماد به نفس
۱۴۳.....	«نیکی‌ها» رشت و کودن» و دیگر عوامل کاهنده اعتماد به نفس زنان
۱۸۹.....	پرورش نم
۲۱۷.....	شکست سریع و دیگر عادت‌های افزایش‌دهنده اعتماد به نفس
۲۵۳.....	حالا آن را به دیگران انتقاد دهید
۲۸۳.....	علم و هنر
۳۰۳.....	قدردانی
۳۱۳.....	یادداشت‌ها
۳۲۰.....	درباره نویسندگان

مقدمه

قابل توجه وجود دارد که برخی افراد را از دیگران متمایز می‌کند؛ به راحتی قابل تشخیص است ولی توضیح آن چندان آسان نیست. با آن می‌توان جهان را تسخیر کرد و بدون آن نمی‌توان حتی از ابتدایی‌ترین پتانسیل‌ها یا راه‌های فراتر نهاد.

شکی نیست که سوزان ده ساله قابل‌تجاهل‌های این چنینی فراوانی داشت، اما مانند بسیاری از ما از صحبت کردن جمع هراسان بود. سوزان حرف‌های زیادی برای گفتن داشت، ولی دوست نداشت روی این قرار بگیرد.

او پیش دوستانش اعتراف کرده بود که شده‌های زیادی را از نگرانی اجراهای آینده‌اش و از ترس مسخره شدن تا صبح نخوابیده است. ترس‌های اولیه سوزان برای صحبت در جمع چندان با موفقیت روبرو نشد، او دست‌بردار نبود. با لباس‌های وزین و برازنده و با تکیه به سلسله یادداشت‌هایی که در جیبش داشت، سعی می‌کرد به اعصابش مسلط باشد و پیام‌های جنجالی و بحث‌برانگیز خود را بیش از پیش به مخاطبین، خصوصاً مردان دیرباور منتقل کند. سوزان می‌دانست که برای دریافت بهترین نتیجه باید بر ترس خود غلبه کند. او در نهایت همین کار را هم کرد و به یکی از تأثیرگذارترین سخنرانان تبدیل شد.

سوزان بی. آنتونی به عنوان صدای حق رای زنان در ایالات متحده آمریکا، ۵۰ سال برای هدفش تلاش کرد. او در سال ۱۹۰۶، یعنی ۱۴ سال قبل از به بار نشستن تلاش هایش، زندگی را وداع گفت؛ ولی هیچ‌گاه نه به خاطر آسیب‌پذیریش و نه با فکر این که پیروزی دور از دسترس است از فعالیت خود باز نماند.

مدرسه رفتن یک دختر در پاکستان امروزی نیز نیاز به چنین قابلیت‌هایی دارد. تصور کنید وقتی یک دختر دوازده ساله با مطرح کردن بحث اصلاحات آموزشی، والدین را به حالش می‌کشد و در حالی که مدارس در اطرافش منفجر می‌شوند با دنیا ارتباط مجازی دارد، این قابلیت به شدت خودنمایی می‌کند. افراتیون او را در حالی که ۱۴ سال به‌تر نداشت، از اتوبوس بیرون کشیدند، به سر او شلیک کردند و او را نیمه‌جان در خیابان رها کردند. در چنین شرایطی ادامه تلاش برای رسیدن به هدف نیاز به حجم زیادی از یک قابلیت برجسته دارد. شکی نیست که این نوجوان، ملاله یوسف‌زی، قابلیت‌هایی به نام شجاعت داشت. وقتی طالبان اعلام کرد که قصد کشتن وی را داشته است، او بدون تعلل گفت: «اغلب به آن اتفاق فکر می‌کنم و به وضوح صحنه را در ذهنم تصویر می‌کنم. حتی اگر آنان برای کشتن من بیايند به آن‌ها می‌گویم که تفکرشان اشتباه است و آموزش حق اولیه ماست.»

اما او چیز دیگری را نیز در خود پرورش داده است؛ چیزی که کمک می‌کند از قوانین طالبانی سرپیچی و با صلابت به جلو حرکت کند. ملاله، یک ایده خارق‌العاده و تقریباً غیرقابل تصور را در ذهن می‌پروراند؛ این که می‌تواند موفق شود، حتی اگر همه با نهایت قدرت بر علیه او باشند.

این دو بانو با یک قرن فاصله، ایمان مشترکی دارند؛ هر دو معتقدند که می‌توانند به هدفی که برایش تلاش می‌کنند، دست پیدا کنند. نقطه اشتراک آنان حس اعتماد به نفس است. حسی که در عین حال که قدرتمند و ضروری است، در زنان به طور هشداردهنده‌ای کم است.

از سال ۲۰۰۸ که شروع به نوشتن کتاب *ویمنامیکز*^۱ کردیم، طبیعت‌گریزان اعتماد به نفس، ما را شیفته خود کرده بود. ما سرگرم پرداختن به جزئیات تغییرات مثبت زنان بودیم. اطلاعات قابل توجه درباره ارزش زنان در قسمت‌های زیربنایی شرکت‌ها و قدرتی که این موضوع به آن‌ها اعطا می‌کند تا بتوانند در عین موفقیت، زندگی خود را به تعادل نگه دارند؛ اما در حین صحبت با ده‌ها زن که همگی نیز توانا و تحصیل‌کرده بودند، دائماً با نقطه‌ای تاریک در جدال بودیم که دقیقاً نمی‌دانستیم چیست. نیرنگی و سوخ ما را به عقب می‌راند. چرا صاحب یک بانک سرمایه‌گذاری موفق به ما می‌گوید که «باعاً لیاقت ترفیعی را که دریافت کرده ندارد؟ چه معنایی دارد که خانم مریسی که به سرعت پله‌های ترقی را طی کرده و در زمینه شغلی خود در میان زنان پیشگام است، بدون مقدمه عنوان کند که مطمئن نیست بهترین گزینه برای انجام پروژه کاریش چیست؟

ما در طول دو دهه پرداختن به سیاست‌های آمریکا با برخی تأثیرگذارترین زنان در این کشور مصاحبه کردیم. هر یک از ما در محیط کار به ایمان به

^۱ کتاب *ویمنامیکز* (Womenomics)، در سال ۲۰۰۹ منتشر شد. نویسندگان در این کتاب تلاش دارند تغییر پارادایم جدیدی را نشان دهند که در آن افراد و سازمان‌ها در حال تغییر دیدگاه خود در مورد نقش و قدرت زنان به عنوان نیروهای کاری هستند و خود زنان نیز در حال تغییر دیدگاهشان در مورد تعادل بین کار و زندگی برای خودشان هستند. (مترجم)

افرادی برمی‌خوریم که تصور می‌کنیم سرشار از اعتماد به نفس هستند؛ اما وقتی بیشتر و با نگاهی دقیق‌تر روی مسئله تمرکز می‌کنیم، در کمال تعجب درمی‌یابیم زنانی که نقاط قدرت این کشور هستند تا چه اندازه به خودشان (و قابلیت‌هایشان) شک دارند. زنان یکی پس از دیگری، از قانون‌گذاران گرفته تا مدیران عامل، همان احساس غیرقابل توجیه را به اشکال گوناگون بیان می‌کردند و خود را لایق ریاست نمی‌دانستند. ما با زنان فوق‌العاده توانایی صحبت کردیم که فاقد شهامت و ایمان را ح به توانایی‌هایشان بودند. برخی از زنان قدرتمند در طول مصاحبه‌ها احساس ناراحتی می‌کردند زیرا ممکن بود آنچه آنان ضعف شرم‌آور خود خطاب می‌کردند، آشکار شود. یعنی آنان همین احساسی دارند، تصور کنید شرایط برای بقیه زنان چگونه خواهد بود.

شما با آن احساسات از طرف، آلوده آشنا کنید: ترس این که اگر صحبت کنید، احق یا خودشیفته به نظر برسید؛ این احساس که شما توقع و شایستگی موفقیت را ندارید؛ نگرانی از این که حاشیه امن خود را از دست بدهید و دست به کاری سخت، هیجان‌انگیز و احتمالاً پرخطر بزنید.

خود ما نیز نگرانی‌ها و دودلی‌هایی از این دست را احساس کرده‌ایم. چند سال پیش، بحثی پس از یک شام دوستانه الهام‌بخش ما شد. کتی به یک دانشگاه رده بالا می‌رفت، مدرک معتبری داشت و به چند زبان نیز مسلط بود؛ ولی به سبب عقیده داشت به اندازه کافی باهوش نیست که برای کسب مشاغل معتبر در رشته‌های علمی وارد عرصه رقابت شود. این مسئله به نظر کلیر واقعاً غیرمنطقی و مضحک بود تا این که بعد متوجه شد خود او نیز سال‌های متمادی در مقابل مردان روزنامه‌نگار اطرافش خود را دست کم می‌گرفته، با این تصور که آنان چون بلندتر و مطمئن‌تر سخن می‌گویند، پس بیشتر می‌دانند. او ناخودآگاه معتقد بود که آنان حق دارند

بیشتر در تلویزیون صحبت کنند. آیا آنان واقعاً فقط اعتماد به نفس بیشتری داشتند؟

سؤالات یکی پس از دیگری به ذهنمان می‌رسیدند. آیا ما تنها تحت‌تأثیر برخی از حکایاتی هستیم که این‌جا و آن‌جا شنیده‌ایم یا زنان واقعاً نسبت به مردان از اعتماد به نفس کمتری برخوردارند؟ اصلاً اعتماد به نفس چیست؟ چه کارهایی را برای ما تسهیل می‌کند؟ چقدر در کیفیت زندگی ما و موفقیت‌مان تأثیرگذار است؟ آیا از زمان تولد همراه ماست؟ آیا می‌توانیم آن را بیشتر کنیم؟ آیا آن را در کودکان مان این‌طور می‌کنیم یا بالعکس آن را خنثی می‌کنیم؟ پیدا کردن پاسخ این سؤالات پروژه مهمی بود.

در نهایت قلمرو مشترک از آنچه در ابتدا پیش‌بینی کرده بودیم را پوشش دادیم؛ زیرا هر مصاحبه و هر باسخی ما را بیشتر متقاعد می‌کرد که اعتماد به نفس نه تنها عنصری ضروری زندگی است، بلکه پیچیدگی‌ای غیرقابل پیش‌بینی دارد. ما با دانشمندانی مرفات کردیم که چگونگی ایجاد اعتماد به نفس در موش‌های آزمایشگاهی و میمون‌ها را بررسی می‌کردند، متخصصین اعصابی که معتقد بودند اعتماد به نفس با دی‌ان‌ای (DNA) ارتباط دارد و روانشناسانی که می‌گفتند این مقوله محصول انتخاب ماست. با تعداد زیادی از مربیان ورزشی و هنری نیز صحبت کردیم که بر این عقیده بودند اعتماد به نفس با تمرین سخت و مداوم حاصل می‌شود. زنانی را که آشکارا دارای اعتماد به نفس بالا بودند بررسی کردیم، همچنین با مردان زندگی آن‌ها - رؤسا، دوستان و همسرانشان - صحبت کردیم. بیشتر آنچه دریافتیم برای هر دو جنس، نسبی است. مدل‌های ژنتیکی ما در زمینه اعتماد به نفس تفاوت‌چندانی با هم ندارند، ولی در عمل وضعیت اعتماد به نفس زنان به وضوح بحرانی است.

ما زنان سال‌ها سرمان را پایین انداخته و تابع مقررات بوده‌ایم و با این که پیشرفت‌های غیرقابل انکاری نیز داشتیم، ولی هنوز به آن مقاصد عالی که می‌دانیم شایستگی‌اش را داریم، نرسیده‌ایم. برخی افراد گمراه و متعصب معتقدند که زنان لیاقت و شایستگی لازم را ندارند (در حالی که ما شخصاً در میان زنان افراد با لیاقت زیادی ندیدیم). برخی نیز می‌گویند که داشتن فرزند، اولویت‌های زنان را تغییر داده است. بله، این ادعای آن‌ها تا اندازه‌ای به واقعیت نزدیک است. حقیقتاً برای مادرانه، تقابل احساسی پیچیده‌ای بین زندگی شخصی و شغلی ما ایجاد می‌کند که حداقل در زمانه کنونی برای بیشتر مردان چندان مهم و تعیین‌کننده نیست. بسیاری از طرز بردازان به موانع فرهنگی و اخلاقی‌ای اشاره می‌کنند که پیش روی ما قرار دارد. این نظریه نیز درست است، اما در همه این دلایل و نظریات، مسئله مهمی فراموش شده است و آن کمبود اعتماد به نفس است.

ما همه‌جا زنانی با شخصیت‌های درخشان و ایده‌های ناب و عالی را می‌بینیم که در گرده‌مایی‌ها دستشان را بلند نمی‌کنند.

زنانی مشتاق که می‌توانند رهبران خیلی خوبی باشند، ولی موقع درخواست رأی یا دریافت بودجه برای مبارزه انتخاباتی راحت نیستند. ادران باهوشی که ترجیح می‌دهند پشت صحنه کار کنند و شخص دیگری بیاید «نمنا اولیاء» و مربیان مدرسه شود.

چرا ما زنان درحالی که می‌دانیم حق با ماست، اعتماد به نفس پایین‌تری نسبت به مردانی که می‌دانند ممکن است اشتباه کنند، داریم؟

ارتباط پیچیده ما با اعتماد به نفس بیشتر در مشاغل و روابط عمومی خودنمایی می‌کند، ولی می‌تواند به محل زندگیمان نیز نفوذ کند و محیط‌هایی را

که عرفاً در آن‌ها استوارتر بوده‌ایم، متزلزل سازد. فکرش را بکنید؛ شما دوست دارید در تولد بهترین دوستان سخنرانی متفکرانه‌ای انجام دهید، ولی حتی دورنمای صحبت در مقابل سی نفر، عرق شرم بر چهره‌تان می‌آورد. پس چند کلمه بیشتر نمی‌گویید، جملات را خیلی کوتاه بیان می‌کنید و خودتان را سرزنش می‌کنید که چرا نتوانستید آن‌گونه که شایسته وی بود، سخن بگویید. شما همیشه آرزو داشتید در رقابت برای انتخاب نماینده کلاستان در کالج شرکت کنید، ولی خیلی متکبرانه به نظر می‌رسید که از دیگران بخواهید به شما رأی بدهند. برادر شوهر شما نظر آن جنسیت‌گرایانه آزاردهنده‌ای دارد، اما شما نگران هستید که اگر در مقابل هم جبری او بایستید، به شما لقب مزاحم پرحرف داده شود و در هر صورت، عقاب او همیشه مورد توجه خواهد بود.

به چیزهایی بیندیشید که آرزو می‌کنید گفته، انجام داده یا امتحان کرده بودید، ولی این کار را نکردید چون مسئله‌ای شما را از آن باز می‌داشت. به احتمال زیاد آن مسئله کمبود اعتماد به نفس بوده است.

بدون اعتماد به نفس، همواره گرفتار آرزوهای تحقق نیافته هستیم و آن‌قدر در ذهنمان به دنبال عذر و بهانه می‌گردیم تا بالاخر نسبت به آن بی‌تفاوت می‌شویم. این موضوع می‌تواند فرسایشی، ناامیدکننده و ملال‌آور باشد. حتی شاغل باشیم یا نه و چه به دنبال یک شغل عالی باشیم یا یک شغل پاره‌وقت، به ندرت بتوانیم بر اضطراب انجام نشدن کارهایی که بر خلاف میلمان تنها به دلیل کمبود اعتماد به نفس موفق به انجامشان نشده‌ایم، غلبه کنیم؟

آنچه در مراحل اولیه به آن نیاز داریم آغاز حرکت، خطر کردن، شکست خوردن و اجتناب از لکنت و عذرخواهی و دروغ گفتن است. این‌گونه نیست که

زنان توانایی موفقیت را نداشته باشند، بلکه به نظر می‌رسد اعتقاد ندارند که می‌توانند موفق شوند و همین مسئله آن‌ها را حتی از تلاش کردن باز می‌دارد. زنان آن‌قدر مشتاقند همه چیز را درست انجام دهند که از اشتباه کردن وحشت دارند، ولی اگر ما ریسک نکنیم هیچ‌گاه به مرحله بعدی راه پیدا نخواهیم کرد.

زن کاملاً توانای قرن بیست و یکم، وقت کمتری را برای نگرانی در خصوص این که آیا یاقوت و شایستگی لازم را دارد یا نه، تلف می‌کند و بیشتر برای تمرکز بر اقدامات و اعمالش وقت می‌گذارد. او شایستگی‌های زیادی دارد.

مجله تخصصی اقتصاد اخیراً افزایش قدرت اقتصادی زنان را عمیق‌ترین تغییر اجتماعی در زمان ما توصیف کرد. امروزه در ایالات متحده آمریکا زنان بیش از مردان مدارک عالی دانشگاه دریافت می‌کنند، زنان برخی از بزرگ‌ترین شرکت‌های دنیا را اداره می‌کنند، سراسر جهان هفده زن، رئیس دولت هستند، زنان بیش از ۸۰ درصد از هزینه‌های بسیاری ایالات متحده را کنترل می‌کنند و تا سال ۲۰۱۸ حقوق زنان در ایالات متحده بیشتر از همسرانشان خواهد بود. زنانی که امروزه نیمی از نیروی کار را تشکیل می‌دهند، در بخش مدیریت میانی نیز در حال پر کردن فاصله‌ها هستند. صلاحیت و توانایی ما در برتری هیچ‌گاه تا این اندازه مشهود نبوده است. کسانی که تغییرات جهان را به دقت دنبال می‌کنند، می‌بینند که دنیا در مسیر زنان در حال حرکت است.

^{۱۱} این آمار مربوط به ایالات متحده است، ولی در اغلب نقاط جهان با مقداری اختلاف زمانی، این وضعیت رخ خواهد داد (مترجم).

و با این حال

تعداد زنانی که در رأس امور هستند هنوز کم است و به کندی نیز افزایش می‌یابد. توانایی‌های زنان در هیچ‌یک از سطوح هنوز کاملاً کشف و شکوفا نشده است. ما معتقدیم که زنان عقب نگه‌داشته شده‌اند، زیرا حتی در رویا هم به آنچه ایشان امکان‌پذیر است، نرسیده‌اند.

«مردی که به شغل آینده‌اش می‌اندیشد، در آینه یک سناتور را می‌بیند که مثل ستاره‌ای به رخشد. یک زن هیچ‌گاه تا این حد جسور و مغرور نیست.» این دیدگاه ساده و متعادل‌کننده که از سوی مری ویلسون، پیشکسوت جنبش سیاسی زنان مطرح شد، از سیار زیاده‌هاست سکوی پرش این اکتشاف بود. از نظر ما نیز این دیدگاه درست است، زیرا کلاً سکوت و تزلزل زنان را تعریف می‌کند. ما به این تزلزل دامن می‌زنیم؛ حتی اگر سناتور، مدیرعامل یا به هر شکل دارای پست‌های عالی باشیم، در آینه خودمان را به ذیبت‌هایمان را نمی‌بینیم. زنانی که به جایگاه‌های رفیع و قابل تحسینی رسیده‌اند، لزوماً همیشه نتوانسته‌اند این احساس آزاردهنده را از خود دور کنند که ممکن است بی‌کفایتی و ظاهرسازی آنان آشکار شود و هرچه جایگاهشان ارتقا می‌یابد، این حس نه تنها کمرنگ نمی‌شود، بلکه بیش از پیش رشد کرده و نمود پیدا می‌کند.

شریل سندبرگ، مدیر ارشد اجرایی فیس‌بوک یک سال پیش از انتشار کتابش «تغییر مسیر»^۱ به ما گفت: «هنوز بعضی اوقات که از خواب بیدار می‌شوم، حس

کتاب Lean In که تحت عنوان «تغییر مسیر؛ زنان، شغل و میل به پیشرفت» توسط نشر نوین ترجمه و منتشر شده است.

یک شاید حيله‌گر را دارم و مطمئن نيستم كه شايستگي جايگاهي را كه در آن قرار گرفته‌ام داشته باشم.»

ما دو نفر نيز به همين شكل سال‌ها موفقيت خود را مرتبط با شانس يا مانند بلاش دويو^۱ ناشي از محبت بيگانه‌ها مي‌دانستيم. نارضايتي ما از خودمان عمدي و كنترل شده نبود، بلكه ما به واقع به آن اعتقاد داشتيم. از اين گذشته چطور ممكن بود لياقت جايگاهي را كه به آن رسيده‌ايم، داشته باشيم؟!

اعتماد به نفس من آن اغلب با يك الگوي تدريجي كاهش مي‌يابد. پگي مكينتاش يك جاده‌شناس از كالج ولسلي كه نوشته‌هاي مبسوطي درباره آنچه سندرم فريب^۱ ناميده مي‌شود دارد، به وضوح يكي از كنفرانس‌هايي را كه در آن حضور داشته به خاطر مي‌آورد: در يكي از جلسات، هفده نفر از زنانى كه در يك ردیف نشسته بودند صحبت كردند و هر يك از آنها هفده نفر سخنان خود را با نوعي پوزش يا سلب مسئوليت شروع كردند. با اين ايمپاستر^۱ بملات كه «من فقط مي‌خواهم به يك نکته اشاره كنم»، «من وقت خيلي راجع به اين مسئله فكر نكرده بودم» يا «من واقعاً نمي‌دونم اين دقيقه يا نه» و اين در حالي بود كه اين كنفرانس مربوط به رهبري زنان بود!

^۱ سندرم فريب يا سندرم ايمپاستر (impostor syndrome) يك پديده رواني است كه در آن افراد نمي‌توانند موفقيت‌هايشان را بپذيرند. بر خلاف آنكه شواهد بيروني نشان مي‌دهد كه فرد با رقابت و تلاش به موفقيت رسيده است، خود او تصور مي‌كند كه لياقت موفقيت را ندارد. دلايل موفقيت خوش‌شانسي، زمان‌بندی يا نتيجه فريب دادن ديگران كه آنها باهوش يا تلاش‌گر هستند در نظر گرفته مي‌شود (مترجم).