



آکادمی آموزشی میلاد پرزنده

خلاصه کتاب رمز اعتماد به نفس

کتاب رمز اعتماد به نفس

نام انگلیسی:

The Confidence Code

نویسنده: کتی کی و کلیر شیپ من

تعداد صفحه: ۳۲۱

موضوع: روانشناسی

قابلیتی وجود دارد که برخی افراد را از دیگران متمایز می‌کند؛ به راحتی قابل تشخیص است، ولی توصیف آن چندان آسان نیست. با آن می‌توان جهان را تسخیر کرد و بدون آن نمی‌توان حتی از ابتدایی‌ترین پتانسیل‌ها پا را فراتر نهاد. این قابلیت، «اعتماد به نفس» است!

«کی و شیپمن هوشمندانه نقشی حیاتی را که اعتماد به نفس در توانایی زنان برای موفقیت بازی می‌کند، آشکار کرده‌اند. آنان توصیه‌هایی عملی و روایی آینده‌ای پرامیدتر را در اختیار زنان قرار دادند.»
- شریل سندبرگ، مدیر ارشد اجرایی فیس‌بوک و نویسنده کتاب «تغییر مسیر»



علم و هنر اعتماد به نفس

آنچه زنان باید بدانند

کتی کی و کلیر شیپ من
مترجم: مهسا ساعی شیرازی

کتابرا

آنچه با خواندن این کتاب می‌آموزید:

دریابید که چرا زنان از مردان کمتر اعتماد به نفس دارند و چگونه می‌توانند آن را افزایش دهند.

به طور کلی، موافقید که زنان نسبت به مردان اعتماد به نفس کمتری دارند؟

اکثر مردم اینطور فکر می‌کنند.

با این حال، همانطور که نویسندگان کلیر شیپمن و کتی کی در کتاب "کد اعتماد به نفس" استدلال می‌کنند، زنان می‌توانند انتخاب کنند که به اندازه مردان اعتماد به نفس داشته باشند.



آکادمی آموزشی میلاد پرنده

شیپمن و کی گام به گام به زنان نشان می دهند که چگونه می توانند اعتماد به نفس خود را درک و افزایش دهند، اعتمادی که به گفته آنها تحت تاثیر ترکیب ژنتیکی خاص و عوامل محیطی ما تعیین می شود.

همانطور که این نکات کلیدی نشان می دهد، "کد اعتماد به نفس" به ویژه برای زنانی که در محیط های تحت سلطه مردان کار می کنند با ارزش است، زیرا در چنین محیط هایی است که اعتماد به نفس پایین آشکارتر است و بیشترین پیامد را دارد.

در نکات کلیدی زیر، همچنین کشف خواهید کرد:

چگونه فقدان اعتماد به نفس ممکن است باعث شود ارتقایی را که برای آن سخت تلاش کرده اید از دست بدهید، چرا فقدان اعتماد به نفس به طور معمول یک مشکل زنانه است و چگونه مردود شدن در امتحان ریاضی در واقع می تواند شما را به فردی با اعتماد به نفس بیشتر تبدیل کند.



آکادمی آموزشی میلاد پرزنده

اعتماد به نفس پل بین افکار و اعمال است.

چند بار به گذشته برگشته اید و با افسوس به گفتگوها یا فرصت های زندگیتان نگاه کرده اید و فکر کرده اید "ای کاش این را گفته بودم/انجام داده بودم"؟

شاید حتی موضوع مهمی نبوده است، اما چیزی کوچک بود که در توان شما برای رسیدن به آن بود، اما به اندازه کافی برای امتحان کردن آن احساس اعتماد به نفس نداشتید.

اکثر ما بارها در طول زندگی این احساس را داشته ایم.

متأسفانه، اگر **اعتماد به نفس نداشته باشیم**، ترجیح می دهیم **غیرفعال** بمانیم، و متأسفانه، به نظر می رسد این امر به ویژه برای زنان مشهود است.

اعتماد به نفس به معنای داشتن **ایمان کافی** به توانایی های خودمان است که فعال شویم. بنابراین، عدم اعتماد به نفس به معنای عدم اطمینان از موفقیت آمیز بودن تلاش هایمان است - عدم اطمینانی که باعث می شود از تلاش کردن هم بترسیم.

➤ نمونه بارز این موضوع را می توان در آزمایش پروفورزک استس مشاهده کرد که دانشجویان را در حل تست های پازل پیچیده شرکت داده بود. در ابتدا، به نظر می رسید دانشجویان مرد عملکرد بهتری نسبت به دانشجویان زن داشته اند. اما با بررسی دقیق تر، استس متوجه شد که بسیاری از زنان به سوالات زیادی پاسخ نداده اند.

➤ بنابراین، استس از دانش آموزان خواست تا دوباره در آزمون شرکت کنند و این بار مطمئن شوند که به تک تک سوالات پاسخ می دهند. نتیجه؟ زنان به همان خوبی مردان عمل کردند.

اما چرا زنان حتی برای بسیاری از سوالات پاسخی ندادند؟ مشکل اصلی عدم اعتماد به نفس زنان بود: آنها ترجیح می دادند یک فضای خالی بگذارند تا اینکه خطر پاسخ اشتباه را بدهند.

در این شرایط، داشتن اعتماد به نفس باعث می شد تا آنها دست به ریسک بزنند و تلاش کنند.

اما اگر به جای اعتماد به نفس، خوش بینی نقش آفرینی کند چه می شود؟

خب، خوش بینی - نگرشی که همه چیز خوب خواهد شد - با اعتماد به نفس که به معنای عمل کردن است، متفاوت است. با این حال، خوش بینی هم به کار می آید، زیرا می تواند منجر به اقدامی شود که اعتماد به نفس را بهبود می بخشد.

پس می دانیم که اعتماد به توانایی هایمان برای تبدیل شدن به فردی عمل کننده بسیار مهم است. حالاً می خواهیم بررسی کنیم که چطور سطح اعتماد به نفس ما اغلب بسته به جنسیتمان متفاوت است.



آکادمی آموزشی میلاد پرزنده

اعتماد به نفس زنان می تواند با مردان متفاوت باشد.

کتاب های بی شماری در مورد تفاوت بین زن و مرد نوشته شده است و اکثر ما موافقیم که این تفاوت ها وجود دارد. بنابراین، جای تعجب نیست که وقتی به اعتماد به نفس می رسیم، متوجه می شویم که زنان این ویژگی را به شیوه ای متفاوت از مردان نشان می دهند.

به خصوص در محیط کار، مردان غالب هستند، بنابراین ویژگی های رفتار مطمئن آنها، مانند رفتار پرخاشگرانه، مورد جستجو و حتی انتظار است.

در واقع، مردان در محیط کار حتی از تصور اکثر ما برتری بیشتری دارند. به عنوان مثال، آیا می دانستید که تنها چهار درصد از شرکت های Fortune ۵۰۰ مدیر عامل زن دارند؟

نحوه نشان دادن اعتماد به نفس توسط مردان تمایل به پرخاشگری بیشتری نسبت به زنان دارد. مردان در ابراز عقاید خود سریع تر، پرنرزی تر و مصمم تر هستند، در حالی که زنان تمایل به همکاری با دیگران و فروتنی بیشتری دارند.

علاوه بر این، ویژگی های مردانه معمولی مانند پرخاشگری در محیط کار بیشتر از ویژگی های زنانه ارزش گذاری می شود، زیرا - به عنوان اکثریت - مردان استانداردها را تعریف می کنند.

با این حال، درک این موضوع بسیار مهم است که زنان می توانند با جنبه لطیف تر خود عمل کنند و همچنان اعتماد به نفس داشته باشند.

به عنوان مثال، تا زمانی که از عقاید خود حمایت کنید و از دیدگاه خود دفاع کنید، مهم نیست که این کار را به طور تهاجمی انجام دهید یا نه. گوش دادن فعال و همکاری با سایر همکاران همفکر - که اغلب به عنوان استراتژی های زنانه تر تلقی می شود - همچنین می تواند نشانه ای از قدرت باشد.

از طرف دیگر، برخی از زنان با رفتار خشن، با اعتماد به نفس کاذب عمل می کنند. اما این رویکرد یک نقطه ضعف دارد: مصنوعی بودن آن به راحتی توسط دیگران درک می شود و به اندازه اعتماد به نفس واقعی به ما سود نمی رساند.

بنابراین، زنان مجبور نیستند در محیط کار دقیقا مانند همکاران مرد خود رفتار کنند. در عوض، آنها می توانند به رویکردهای منحصر به فرد خود افتخار کنند.



آکادمی آموزشی میلاد پرزنده

فقدان اعتماد به نفس در زنان نقش بسیار منفی در دنیای تجارت ایفا می کند.

زندگی در دنیای مردانه سخت است، اما کار کردن در دنیای مردانه حتی سخت تر است.

زنان به دلیل کمبود اعتماد به نفس، تمایل دارند شرایط کاری بدتری نسبت به مردان را بپذیرند. بسیاری از زنان به سادگی به اندازه کافی برای ابراز خود اعتماد به نفس ندارند؛ برای مثال، حتی اگر ایده های خوبی داشته باشند، به اندازه مردان برای پیشنهاد آنها به رئیس تمایل ندارند.

واقعیت این است که دنیای تجارت بسیار رقابتی است و بدون اعتماد به نفس سالم، برای کسی غیرممکن است که در آنجا رشد کند.

فقط برای ورود به نیروی کار، باید بتوانیم خود را به بهترین شکل ممکن ارائه دهیم - که مستلزم این است که خود را به این شکل نیز ببینیم.

یکی از راه هایی که تفاوت در نحوه ارائه مردان و زنان را می بینیم در مذاکره است. یک استاد اقتصاد در دانشگاه کارنگی ملون در یک سری مطالعات به این نتیجه رسید که مردان چهار برابر بیشتر از زنان برای حقوق خود مذاکره می کنند. و حتی زمانی که زنان مذاکره می کنند، باز هم انتظار دارند نسبت به مردان ۳۰ درصد کمتر افزایش حقوق داشته باشند.

علاوه بر این، دنیای تجارت نیازمند میزان مشخصی از خود تبلیغی و ابتکار عمل است که بدون اعتماد به نفس غیرممکن است. برخلاف کلاس درس مدرسه، جایی که انجام کار با کیفیت برای دیده شدن کافی است، در دنیای تجارت نمی توانیم به این کار تکیه کنیم که کار ما برای خودش صحبت کند. به طور خلاصه، ما باید خودمان را به دیگران نشان دهیم.

با این حال، بدون اعتماد به نفس، ما ساکت می مانیم که منجر به از دست دادن فرصت هایی مانند ارتقاء می شود. این مورد به ویژه در مورد زنان صادق است.

به عنوان مثال، یک تیم تحقیقاتی پرینستون کشف کرد که زنان در اتاقی که مردان بیشتری نسبت به زنان حضور دارند، تا ۷۵ درصد کمتر از مردان صحبت می کنند. بنابراین، حتی اگر زنی بهترین ایده تجاری را داشته باشد، به احتمال بسیار کمتری آن را در اتاقی پر از همکاران مرد مطرح می کند. می بینید که چگونه این می تواند مانع پیشرفت او شود!



آکادمی آموزشی میلاد پرزنده

اعتماد به نفس به اندازه صلاحیت برای انجام کار مهم است.

حتی زمانی که زنان کاملاً توانمند هستند، اغلب احساس اعتماد به نفس نمی کنند. این نه تنها با نگرش آنها تداخل می کند، بلکه مانع پیشرفت آنها نیز می شود.

تفکیک بین «اعتماد به نفس» که به معنای اعتقاد به توانایی های ما به طور کلی است و «صلاحیت» که به معنای دانش ما از صلاحیت هایمان در یک زمینه خاص است، بسیار مهم است.

اعتماد به نفس همیشه بر اساس صلاحیت نیست. بسیاری از زنان حتی اگر در شغل خود کاملاً صلاحیت داشته باشند، احساس بی کفایتی و آمادگی نمی کنند.

یک نمونه کریستین لاگارد، مدیر عامل صندوق بین المللی پول و از این رو یکی از بانفوذترین زنان جهان است. با این وجود، او در مصاحبه ای با نویسندگان اعتراف می کند که نه تنها در حین بالا رفتن از سلسله مراتب با مشکلات اعتماد به نفس روبرو بوده است، بلکه حتی اکنون نیز لحظاتی از ناامنی را سپری می کند.

اعتماد به نفس پایین مانع از آن می شود که به اندازه کافی برای پیشرفت هدف گذاری کنیم. این نه تنها ما را ناراحت می کند، بلکه شرایطی است که باعث می شود به دلیل اینکه فکر نمی کنیم رسیدن به اهدافمان ممکن است، برای کمتر از آنچه واقعاً می خواهیم تلاش کنیم.

داشتن اعتماد به نفس پایین به این معنی است که حتی نمی توانیم آنچه را که می خواهیم تجسم کنیم، بنابراین برای آن تلاش نمی کنیم. اگر در آینه نگاه کنید و یک خلبان ببینید، هرگز برای آموزش پرواز ثبت نام نخواهید کرد!

نمونه جالبی از تأثیر اعتماد به نفس بر عملکرد را می توان در آزمایش روانشناس دیوید داینینگ مشاهده کرد که در مورد اعتماد به نفس دانشجویان سؤال می کند. دانشجویان زن نسبت به دانشجویان مرد در ارزیابی توانایی ها و دستاوردهای خود به طور چشمگیری از اعتماد به نفس پایین تری برخوردار بودند.

سپس، زمانی که داینینگ دانشجویان را برای شرکت در یک مسابقه دعوت کرد، تنها ۴۹ درصد از دانشجویان زن ثبت نام کردند، در حالی که ۷۱ درصد از دانشجویان مرد ثبت نام کردند.

از این نتیجه می گیریم که خودانگاره منفی ناشی از کمبود اعتماد به نفس می تواند باعث شود زنان فرصت ها را از دست بدهند.

حالا که متوجه شدیم اعتماد به نفس چقدر مهم است، آیا کاری می توانیم برای افزایش آن انجام دهیم؟



آکادمی آموزشی میلاد پرزنده

اعتماد به نفس، مانند سایر جنبه های شخصیت ما، تا حدی توسط ژن های ما از پیش تعیین می شود.

امروزه می دانیم که هم طبیعت و هم پرورش شخصیت ما را تعیین می کند. کشف کرده ایم که ویژگی های شخصیتی مانند پرخاشگری یا اعتماد به الکل تا حد زیادی تحت تأثیر کد ژنتیکی ما هستند.

جالب اینجاست که برای اعتماد به نفس هم همینطور است. در واقع، دانشمندان دریافته اند که ساختار ژنتیکی ما تا ۵۰ درصد از اعتماد به نفس ما را تعیین می کند.

احتمالاً در مورد هورمون ایجاد کننده شادی، سروتونین، شنیده اید. خوب، میزان تأثیرگذاری سروتونین بر رفتار شما به یک ژن خاص بستگی دارد. اگر با نسخه طولانی تر این ژن به دنیا بیایید، سروتونین بیشتری تولید می کنید و نسبت به کسی که با نسخه کوتاه این ژن به دنیا آمده است، اضطراب کمتری خواهید داشت.

تحقیقات روی میمون ها نشان داده است که آن هایی که با نسخه طولانی ژن تنظیم کننده سروتونین به دنیا می آیند، اجتماعی تر هستند و ریسک بیشتری می کنند - که در ترجمه به رفتار انسان، به معنای اعتماد به نفس بیشتر است.

جالب است که گرانش به اعتماد به نفس می تواند چنان قوی باشد که گاهی اوقات حتی محیط زیست هم نمی تواند آن را تغییر دهد.

اگر کسی با ژن هایی به دنیا بیاید که نشان دهنده سطوح بالای پرخاشگری است، به این معنا نیست که لزوماً به فردی خشن تبدیل می شود. اما احتمال اینکه آنها اینطور شوند نسبت به افرادی که این ژن را ندارند بیشتر است.

به طور مشابه، اگر کسی با ژن هایی به دنیا بیاید که نشان دهنده سطوح بالای اعتماد به نفس باشد، احتمالاً حتی اگر به شیوه دیگری بزرگ شود، باز هم فردی با اعتماد به نفس خواهد بود.

به عنوان مثال، در آزمایش میمون های ذکر شده در بالا، بچه میمون هایی که با نسخه کوتاه ژن سروتونین به دنیا آمدند و همچنین توسط مادران بی حمایت بزرگ شدند، در بزرگسالی اعتماد به نفس کمتری داشتند. با این حال، آنهایی که با نسخه طولانی ژن به دنیا آمدند و بنابراین انتظار می رفت که اعتماد به نفس داشته باشند، حتی زمانی که توسط همان مادران بی حمایت بزرگ شدند، به بزرگسالان با اعتماد به نفس تبدیل شدند.

بنابراین، اگر تا ۵۰ درصد از اعتماد به نفس ما از ژن های ما ناشی می شود، ۵۰ درصد دیگر باید از تجربیات شخصی شکل گرفته باشد.



آکادمی آموزشی میلاد پرزنده

اعتماد به نفس همچنین تحت تاثیر محیط ما قرار دارد.

بنابراین، محیط ما آن ۵۰ درصد باقی مانده از اعتماد به نفس ما را تعیین می کند.

بخشی از این دلیل این است که محیط ما واقعاً روی ژن های ما تأثیر می گذارد.

در واقع، دانشمندان دریافته اند که تجربیات زندگی در واقع شکل ژن های ما را تغییر می دهد و باعث می شود آن ها عملکرد متفاوتی داشته باشند. به طور خاص، تربیت در دوران کودکی می تواند عامل مهمی در توسعه ژن های ما باشد و بنابراین در تعیین اینکه چه نوع فردی می شویم، نقش اساسی دارد.

بیا بید به آزمایش میمون های ذکر شده قبلی برگردیم: وقتی یک میمون با ژن های نشان دهنده اعتماد به نفس پایین توسط یک مادر دلسوز بزرگ می شود چه اتفاقی می افتد؟ به نظر می رسد که آن ها تحت تأثیر محیط قرار می گیرند.

قابل توجه است که بزرگ شدن توسط یک مادر خوب، آنها را حتی از آثاری که با ژن های "اعتماد به نفس" به دنیا آمده اند، با اعتماد به نفس بیشتری پرورش می دهد! در مورد تفاوت های زن و مرد انسان، دختران اغلب بیشتر از پسران برای با وجدان بودن و پیروی از دستورات تربیت می شوند، که این باعث می شود اعتماد به نفس کمتری داشته باشند.

دختران به طور سنتی برای رفتار خوب پاداش می گیرند و در تلاش برای رسیدن به این خواسته، می توانند کمال گرا شوند و کمتر ریسک پذیر باشند. و برای اعتماد به نفس داشتن، باید بتوانیم ریسک کنیم. انتظار ما از دختران برای با وجدان و "خوب" بودن، تحت تأثیر کلیشه ها و انتقادهای جامعه نسبت به زنان قرار دارد و این می تواند اعتماد به نفس آنها را کاهش دهد.

به دختران از مهد کودک "خوب" بودن آموزش داده می شود، بنابراین جامعه آنها را در بزرگسالی به همین شکل می بیند. در نتیجه، زمانی که یک زن سعی می کند با اعتماد به نفس بیشتری رفتار کند، اغلب با مخالفت روبرو می شود.

علاوه بر این، مطالعات نشان داده اند که زنانی که نقش فعال را بر عهده می گیرند، به طور مساوی از سوی مردان و زنان مورد تنفر قرار می گیرند.

به عنوان مثال، تعداد کمی از دانشجویان زن در آکادمی نیروی دریایی ایالات متحده در آنابولیس، لقب "داب" (گرفته شده از کلمات احمق، زشت، و عوضی) را می گیرند.

ژنتیک، تربیت و معیارهای دوگانه جامعه همگی از عواملی هستند که بر شخصیت و سطح اعتماد به نفس ما تأثیر می گذارند. در نهایت، ترکیبی از ذات و پرورش است که ویژگی های ما را تعیین می کند.



آکادمی آموزشی میلاد پرزنده

با اینکه زمینه ژنتیکی ما چیز دیگری را نشان دهد، باز هم می‌توانیم به خودمان اعتماد به نفس را یاد دهیم.

دیدیم که اعتماد به نفس چقدر مهم است و اینکه همیشه نمی‌توانیم کنترل کنیم که اعتماد به نفس ما چگونه توسعه پیدا می‌کند.

اما شکستن چرخه‌ای که باعث کاهش اعتماد به نفس زنان می‌شود، ممکن است.

حتی به عنوان یک فرد بزرگسال، باز هم می‌توانیم مغز خود را تغییر دهیم، زیرا مغز ما دارای کیفیت شگفت‌انگیزی به نام «plasticity» (به معنای قابلیت تغییر و انعطاف‌پذیری است).

این بدان معناست که از طریق الگوهای فکری خاص، می‌توانیم در واقع باعث ایجاد تغییرات فیزیکی در مغز خود شویم. هنگامی که با یک انتخاب مواجه می‌شویم، مغز به خاطراتی مرتبط با آن تصمیم خاص دسترسی پیدا می‌کند.

اما ما این قدرت را داریم که تغییر دهیم مغز ما به کدام خاطرات دسترسی پیدا کند.

به عنوان مثال، در یک مطالعه، افرادی که از عنکبوت می‌ترسیدند، دو ساعت درمان رفتاری برای ترس خود دریافت کردند. آن‌ها بلافاصله پس از درمان توانستند به یک تارانتولای زنده دست بزنند.

در حین انجام این کار، اسکن مغز آن‌ها هیچ فعالیتی را در مرکز ترس مغز نشان نداد. این نتیجه حتی ۶ ماه بعد نیز تایید شد! به جای دسترسی به خاطرات ترسناک، آن‌ها به خاطرات آرامش‌بخش از درمان دسترسی پیدا کردند، بنابراین مرکز ترس در مغز آرام ماند و مرکز تفکر منطقی فعال شد.

بنابراین واضح است که می‌توانیم یاد بگیریم چگونه به طور آگاهانه برای تغییر مغز خود و اعتماد به نفس بیشتر تلاش کنیم. به طور خاص، می‌توانیم الگوهای فکری جایگزین ایجاد کنیم تا از «افکار منفی خودکار» اجتناب کنیم. این الگوهای فکری منفی هستند که به طور ناخودآگاه و روزانه رخ می‌دهند.

تغییر دادن آن‌ها به الگوهای مثبت‌تر می‌تواند اولین قدم خوب برای بالا بردن سطح اعتماد به نفس ما باشد. به عنوان مثال، اگر اغلب خودتان را به خاطر اینکه نمی‌توانید همه کارها را به طور کامل انجام دهید سرزنش می‌کنید، سعی کنید به این فکر کنید که یک فرد چندوظیفه‌ای عالی هستید.

به سادگی با فکر کردن به خود با این نور مثبت‌تر، می‌توانید اعتماد به نفس بیشتری پیدا کنید. اگرچه تغییر آسان نیست و ممکن است برای خلاص شدن از افکار منفی خودکار به تمرین نیاز داشته باشد، اما قطعاً این کار ممکن است و حتی ممکن است از آنچه فکر می‌کنید آسان‌تر باشد.



آکادمی آموزشی میلاد پرزنده

اعتماد به نفس از طریق شکست خوردن و مدیریت سازنده آن به دست می آید.

در اولین جرعه از این کتاب کوتاه دیدیم که اعتماد به نفس پایین باعث بی تحرکی می شود و به سادگی اقدام کردن، اعتماد به نفس شما را تقویت می کند.

مطمئناً، گاهی اوقات شکست می خورید، اما این می تواند چیز خوبی باشد!

متأسفانه، زنان تمایل دارند بیش از حد فکر کنند و عمل نکنند.

اما باید بدانیم که عمل کردن برای اعتماد به نفس ضروری است. به عنوان مثال، به جای اینکه نگران این باشید که آیا مقاله شما برای مسابقه به اندازه کافی خوب است، آن را ارسال کنید.

به احتمال زیاد در مسابقه بعدی اعتماد به نفس بیشتری خواهید داشت، زیرا روی انجام کارها به صورت کامل تمرکز نخواهید کرد. علاوه بر این، اگر چیزی را ارسال نکنید، هیچ شانس برای برنده شدن ندارید.

در حقیقت، شکست خوردن می تواند تأثیر مثبتی بر اعتماد به نفس داشته باشد. با اقدام بیشتر، حتماً گاهی اوقات شکست خواهید خورد.

اما همچنین یاد خواهید گرفت که شکست خوردن تهدید کننده زندگی نیست و بنابراین، برای تلاش دوباره در دفعه بعد به اندازه الان نخواهید ترسید.

✚ برای مثال، شاید مقاله ای که ارسال کرده اید شما را برنده مسابقه نکند. اما مسابقات دیگری هم وجود خواهد داشت و شکست خوردن در یک مورد به این معنی نیست که شما یک شکست کامل هستید.

واقعا، "شکست ها" باید به عنوان فرصتی برای بهتر شدن خود دیده شوند. بسیاری از زنان از شکست می ترسند و آن را نشانه ای از عدم استعداد ذاتی می دانند.

در عوض، باید به عنوان فرصتی برای پیشرفت دیده شود، زیرا با هر شکست یاد می گیریم که کجا اشتباه خاصی را مرتکب شده ایم و چگونه از تکرار همان اشتباه در آینده جلوگیری کنیم.

در نهایت، با فراز و نشیب های کافی در مسیر، در کاری که می خواهید به آن مسلط شوید بهتر می شوید و اعتماد به نفس بیشتری کسب می کنید.

✚ به عنوان مثال، اگر در امتحان ریاضی شکست بخورید، نیازی نیست به طور کامل ریاضی را رها کنید. می توانید تا رسیدن به نتایجی که می خواهید، به تلاش خود ادامه دهید.

اعتماد به نفس به این معناست که اجازه ندهید ترس از شکست مانع تلاش شما برای رسیدن به چیزهایی شود که آرزوی شما را دارید. این می تواند درسی سخت برای یادگیری باشد، اما همچنین می تواند زندگی شما را به سمت بهتر شدن تغییر دهد.



آکادمی آموزشی میلاد پرزنده

پیام کلیدی کتاب:

اعتماد به نفس مهم‌تر از آن چیزی است که فکر می‌کنیم - به خصوص در محیط کار. زنان به دلیل نشانگرهای ژنتیکی، نحوه‌ی تربیت و کلیشه‌ها و انتقادهای جامعه نسبت به آنها، اغلب از مردان اعتماد به نفس کمتری دارند. با این حال، در صورت تمایل، آنها می‌توانند یاد بگیرند که اعتماد به نفس بیشتری داشته باشند.

راهکارهای عملی:

✚ نگاهی دوباره به صلاحیت خود بیندازید.

به طور جدی به صلاحیت خود نگاه کنید و از خود پرسید: اگر اعتماد به نفس بیشتری داشتید، تا چه حد می‌توانستید در حرفه خود پیشرفت کنید؟

✚ کمتر فکر کنید، بیشتر عمل کنید.

دفعه بعدی که در یک جلسه مهم هستید و چیزی برای گفتن دارید، عقب ننشینید و فکر نکنید که چگونه یا اینکه آیا باید ایده خود را به اشتراک بگذارید. در مورد شرایط بیش از حد فکر نکنید. در عوض، تصمیم بگیرید بر اساس آن عمل کنید. حتی اگر با مخالفت روبرو شدید، می‌توانید یاد بگیرید که دفعه بعد بهتر با آن برخورد کنید. اگر این کار را به اندازه‌ی کافی انجام دهید، تجربه صحبت کردن به تدریج اعتماد به نفس شما را افزایش می‌دهد.