

من همیشه مجبور بودم برای مشخص کردن اینکه
آن هدف در اصل چه چیزی است سروته ماجرا را
برایشان درآورم و در این بخش هم می‌خواهم
سروته قضیه را برای شما در بیاورم. آیا حقیقتاً
می‌خواهید فقط با اعتماد به نفس شوید؟ یا آرزو و
میلی خاص پشت این خواسته‌ی شماست؟

«بله!» گفت. تصور کنیم که شما دارید اعتماد به نفستان را تقویت می‌کنید تا در باشگاه تمرین کنید. به جای اینکه به هر سؤالی بله بگویید، می‌توانید کم‌کم خود را در آن موقعیت قرار دهید. حتی اگر فقط چهار دست تمرین باشد، وقتی تصمیم گرفتید که آن را انجام دهید می‌توانید با گذشت زمان اعتماد به نفس لازم برای انجام هشت دست از دو تمرین را به دست آورید و همین‌طور پیش بروید. بنابراین، لازم نیست به همه‌ی کارهای دلهره‌آور یک‌دفعه «بله» بگویید، اما جسارت پیدا کنید که کمی از آن کارها را انجام دهید.

آیا اعتماد چیزی است که واقعاً می‌خواهیم؟

سال‌های سال برای تمرینات خصوصی مشاوره دادم و به حرف صدها نفر گوش کردم که به من می‌گفتند چه می‌خواهند. باین حال، هیچ‌کدامشان واقعاً به من نگفت که در ابتدا چه می‌خواهد. منظورم این است که تمامی این صدها نفر سه‌چهار تا خواسته‌ی مشترک داشتند. «احساس بهتری پیدا کنند»، «وزن کم کنند»، «قوی‌تر شوند». این پاسخ‌ها مسیری بود که فکر می‌کردند برای رسیدن به آنچه واقعاً می‌خواهند باید طی کنند. اما این ذهنیت فقط نقابی بر چهره‌ی هدف نهایی است و

تصمیم‌گیری می‌کنید و می‌گذارید اعتماد بعداً خودش بیاید. نحوه‌ی عملکردمان بخش زیادی از شخصیتمان را تعیین می‌کند، اما نحوه‌ی عملکردمان هم می‌تواند تعیین کند که چه کسی هستیم، یا حتی چه کسی می‌شویم. نقل‌قولی هست که از زبان مربیان زیادی در سرتاسر جهان شنیده‌ام، اما با کمی جست‌وجو فهمیدم که این جمله را اولین بار نویسنده‌ای فرانسوی به نام ژوزف ژوبرت گفته است: «یاددادن یعنی دو بار یادگرفتن.» وقتی که باشگاه محله برای اولین بار از من خواست جوجیتسو آموزش بدهم، پیش از اینکه پیشنهادشان را خوب بررسی کنم بله گفتم.

پذیرفتنم به معنای این بود که باید تکنیک این ورزش را پیش از آموزش کاملاً بررسی می‌کردم؛ ترس و فشار ناشی از اشتباه‌کردن انگیزه‌ای عالی بود برای اینکه حتماً پیش از شروع تدریس درس‌ها را دوره کنم. همیشه هم نباید اول بله بگویید و بعد راه و چاه کار را پیدا کنید. اما این کار برای خیلی‌ها از سریع‌ترین راه‌های ارتقای مهارت در چیزی است. مسئولیتی را بپذیرید که شما را مجبور به انجام کاری می‌کند که از آن دوری می‌گزیدید.

به بعضی کارها که فکر می‌کنم، به نظرم آن‌قدر دلهره‌آورند که نمی‌شود به همین راحتی به آن‌ها

می‌گیرید. هیچ‌وقت فراموش نکنید که کاری‌نکردن هم خودش تصمیم است. من این جمله را دوست دارم: «واکنش نشان‌ندادن هم خودش واکنش است.» هیچ کاری نکردن هم کاری است. وقتی به کسی نگوئید چه احساسی دارید، وقتی عواطف‌تان درباره‌ی چیزی را به رئیس‌تان نگوئید، خودش عمل است. پس وقتی به دست‌به‌کارشدن و هیچ کاری‌نکردن نگاه می‌کنیم، باید بدانیم هر دو به‌لحاظ فنی نوعی عمل قلمداد می‌شوند. اما این کتاب فلسفی نیست که در این مسائل گم شوید؛ کار داریم، پس ادامه می‌دهیم.

گاهی لازم است تصمیم بگیریم خود را در موقعیت‌هایی قرار دهیم که اول تصمیم می‌گیریم و بعد سروکله‌ی اعتماد پیدا می‌شود. به یاد فیلم مرد بله‌گو با بازی جیم کری افتادم. در این فیلم، جیم کری نقش «کارل الن» را بازی می‌کند که نگرشی منفی به زندگی دارد. دوستش او را متقاعد می‌کند که به سمیناری انگیزشی برود و با استاد «ترنس» آشنا شود. پس از آن، کارل الن مجاب می‌شود تا به هر سؤالی که از او پرسیده می‌شود «بله!» بگوید.

توصیه‌ی من به شما اصلاً این نیست. اما این کار جیم کری نمونه‌ای است از موقعیتی که در آن اول

برنارد باروک، سرمایه‌گذار و مشاور سیاسی
امریکایی

کسی که هستیم، عملکردی که داریم، چیزهایی که
برایشان ارزش قائل هستیم یا نیستیم تصمیم‌اند،
تصمیماتی کوچک که روزانه صدها و شاید هزاران
بار می‌گیریم و تعیین می‌کنند چه آدمی هستیم.
برای من اعتماد در این تصمیمات نقش دارد. وقتی
فرصت‌های گوناگون سر راهمان سبز می‌شوند، چه
می‌کنیم؟ آیا دست‌به‌کار می‌شویم؟ آیا بی‌حرکت
می‌مانیم؟ آیا پای چیزی می‌ایستیم یا نادیده‌اش
می‌گیریم؟ این‌ها تصمیماتی است که به هر طریق

فصل اول: تصمیم با اعتماد به نفس

«همانی باش که هستی و هرآنچه احساس می‌کنی
بگو، چون آن‌هایی که ناخشنود می‌شوند اهمیتی
ندارند و آن‌هایی که اهمیت دارند ناخشنود
نمی‌شوند.»

بخش اول: اعتماد چیست؟

بودم»، «کاش فلان حرف رو زده بودم.» واقعاً حقیقت دارد که آدم‌ها در پایان عمرشان بیشتر حسرت کارهایی را می‌خورند که انجام نداده‌اند تا اشتباهاتی که مرتکب شده‌اند.

بنابراین، از شما می‌خواهم به من اطمینان کنید و از اینجا تا پایان این کتاب به خودتان اعتماد کنید، امتحان کنید، اشتباه کنید، روی شادی خود سرمایه‌گذاری کنید و از حسرت‌خوردن بپرهیزید. بیایید شروع کنیم.

من اعتماد را راهی برای بازکردن درها، کنجکاوی به خرج دادن و بیشتر خطرکردن می‌بینم، اما اعتماد در نهایت باور به خودتان است؛ حمایت کردن از خودتان در هر چیزی که به حمایت نیاز دارید. ما همه با هم تفاوت داریم، هرکسی مشتاق چیزی است و هر راهی را که بخواهیم در زندگی پیش بگیریم، برای داشتن حرکتی پیوسته باید ابتدا از خودمان حمایت کنیم تا بتوانیم گام‌های اولیه را برای شروع برداریم. هنگامی که برای دستیابی به آرزوهایمان به راه افتادیم، باید در طی مسیر به پیروزی‌های کوچک چنگ بیندازیم تا بتوانیم به حرکت در جهت درست ادامه دهیم. این

پیروزی‌ها آسان به دست نمی‌آید و در راه رسیدن به این پیروزی‌ها باید نسخه‌های متفاوتی از خودمان باشیم. همان‌طور که در ابتدا اشاره کردم، مسئله این نیست که زندگی‌مان با اعتماد بیشتر چگونه می‌شود؛ مسئله هزینه‌ها، ضربه‌ها و آسیب‌هایی است که بر زندگی فرد بدون اعتماد وارد می‌شود.

بزرگ‌ترین ترسم در زندگی تمام‌وکمال نزیستن است. وقتی در بستر مرگ از آدم‌ها می‌پرسند حسرتشان چیست، مطمئنم که می‌گویند: «کاش این کار رو کرده بودم»، «کاش اون کار رو کرده

ندارید که پیش از هر تلاشی فکر کنید که شایستگی ندارید.

وقتی می‌توانیم مشکلی را در دنیای مدرن ببینیم، معمولاً به ابزارهایی برای درمان مجهزیم تا زخمی را پانسمان کنیم، برای عفونتی آنتی‌بیوتیک مصرف کنیم، در زمان همه‌گیری ماسک بزنیم و دست‌هایمان را بیشتر بشوییم. اما با سیر نزولی عزت‌نفس، با ماهیت روبه‌زوال تعاملات انسانی، چه ابزار و دانسته‌هایی برای درمان این مسئله داریم؟ کاش واقعاً همین‌الان می‌دانستیم.

می‌گذارید، در اعماق وجود خود می‌دانید که اگر او شما را بخشی از زندگی‌اش کند می‌توانید زندگی او را بهتر کنید. اگر به مصاحبه‌ی شغلی می‌روید، یعنی واقعاً مطمئنید که دارایی ارزشمندی برای آن شرکت خواهید بود، که باید از سر تا پایتان را طلا بگیرند (یا دست‌کم کمی به حقوق فعلی‌تان بیفزایند). شاید اشتباه کنید، اما به این معنا نیست که حتماً اشتباه می‌کنید. ممکن است به اهداف شغلی‌تان نرسید یا رابطه‌تان به سرانجام خوبی نرسد، اما به این معنا نیست که نمی‌توانید مطمئن باشید و از همان ابتدا خود را در این موقعیت‌ها قرار ندهید. شما مجاز به اشتباه‌کردن هستید؛ اما اجازه

اعتماد اساساً باوری به ناشناخته‌هاست، به قلمرو کشف‌نشده، تجارب پیش‌نیامده؛ تنها تخیل است که کلید بازکردن توانمندی حقیقی هر فرد را در اختیار دارد. ما در افکارمان نیاز به اعتماد داریم تا بکوشیم و آن‌ها را به واقعیت برسانیم. این کتاب فراخوانی برای ایمان‌داشتن نیست، فراخوانی برای باورداشتن است، باور به خودتان و توانایی‌هایتان.

اعتماد به شما قدرت می‌دهد تا خودتان باشید و کمی احساس شایستگی هم با آن همراه است؛ باعث می‌شود احساس کنید در هر موقعیتی که هستید سهم مثبتی دارید. اگر با کسی قرار

نقل‌قولی از او آوردم، یک بار کارتی بسیار تأثیرگذار به من داد که نقل‌قولی رویش نوشته شده بود. قضیه برمی‌گردد به سالی که برحسب اتفاق از مهم‌ترین سال‌های حرفه‌ای من شد و هیچ‌وقت نوشته‌ی روی آن را فراموش نمی‌کنم. آن کارت را به پنجره‌ام چسباندم و حالا هر جا سفر می‌کنم آن را با خودم می‌برم. کارتی تقریباً ۸ در ۸ سانت، با نقل‌قولی از نلسون ماندلا:

«همیشه به نظر غیرممکن می‌رسد تا وقتی که انجام شود.»

نهایت همان چیزی است که باور داریم؛ درست است؟ اگر بیرون را بنگریم و فکر کنیم که قرار است باران بیارد، هم‌زمان باور هم داریم که باران خواهد بارید. باور، اگرچه واژه‌ای مذهبی است، بیشتر برمی‌گردد به اینکه چقدر از نتیجه‌ی چیزی مطمئنیم. اگر واژه‌ی باور را به کار ببرید، ناگهان می‌توانید شباهت‌های بسیاری بین نحوه‌ی تأثیرگذاری عوامل بی‌شمار بر باورهای افراد بیابید: فرهنگشان، خانواده، مشاهدات و تجاربشان. سؤال‌ی بسیار مهم از شما می‌پرسم: «آیا می‌توانیم باورهای افراد را تغییر دهیم؟» پاسخ «بله» است. پس بگذارید سؤال‌ی دیگر بپرسم: «آیا باورتان درباره‌ی

توانایی‌هایتان تغییرپذیر است؟» خوشتان بیاید یا نه، پاسخ باز هم «بله» است.

دوست ندارم وارد مباحث مذهبی شوم. قرار نیست کتاب مذهبی باشد، اما اعتماد تأثیری فراوان دارد در باور به اینکه آنچه هنوز اتفاق نیفتاده اتفاق می‌افتد. ایلان ماسک باور داشت که موشک‌ها پس از پرتاب‌شدن به فضا به زمین بازمی‌گردند. با اینکه او باور به چیزی داشت که قبلاً اتفاق نیفتاده بود، آن چیز اتفاق افتاد.

لوسی لُرد، یکی از دوستان خیلی خوبم که پیش‌تر

پشت‌سرتان نگاهی بیندازید و ببینید که چقدر راه آمده‌اید.

ببینید که چقدر ارزش‌ها، شخصیت، خلیات، هویت، نقش‌ها و نگرش‌تان تغییر کرده است. گاهی بهتر شده است، گاهی بدتر. زندگی پروژه‌ای در حال پیشرفت است؛ ما سازنده‌ی آنیم و مشخص می‌کنیم که چگونه باشد. ما خودمان خود را برای تصمیم‌گیری درباره‌ی اینکه هر روز چه کسی باشیم انتخاب می‌کنیم. پس اعتماد ابرقدرت نیست، چیزی نیست که بشود آن را زیر میکروسکوپ اندازه‌گیری یا تجزیه کرد. خوب که

فکر کنید می‌بینید اعتماد بیشتر باوری مبتنی بر ارزش‌هاست. بگذارید برایتان توضیح دهم:

تنها راه برای سنجش واقعی امکان تغییر در ده سال پیش رو این است که به ده سال پشت‌سر نگاه کنیم و میزان رشد و تغییرمان تا به امروز را ببینیم.

اگر به نقل‌قول معروف هنری فورد بازگردیم و کمی آن را تشریح کنیم (چه فکر کنید می‌توانید، چه فکر کنید نمی‌توانید، در هر صورت حق با شماست)، درمی‌یابیم که آنچه فکر می‌کنیم در

جدیدی از خودمان می‌شویم، مثل ماری که پوست می‌اندازد و پوسته‌ی کهنه‌اش را پشت‌سر رها می‌کند. در آخرین کتابم، به موضوع «توهم پایان تاریخ» پرداختم؛ آن هنگامی که انسان‌ها فکر می‌کنند تغییرات ممکن در زندگی‌شان روزبه‌روز کمتر شده است. انسان‌ها معمولاً میزان تغییرات ممکن از امروز به بعد را اشتباه تعبیر می‌کنند و فکر می‌کنند قالب‌گیری شده‌اند و آینده فقط تکرار حال است؛ اما در آینده مسن‌تر و پخته‌تر خواهند بود. من به آدم‌ها یادآوری می‌کنم که اگر واقعاً می‌خواهید متوجه شوید که در عرض ده سال چقدر تغییر می‌کنید، فقط کافی است به ده سال

میکروسکوپ نگاه کرد یا خارج از قلمرو درک خود اثبات (یا رد) کرد. من اغلب از اعتماد با عنوان «ابر قدرت» یاد می‌کردم، اما حالا که فکر می‌کنم می‌بینم عنوان درستی نیست، چون ابر قدرت‌ها از دسترس ما خارج‌اند، دست‌نیافتنی‌اند و در حین تماشای فیلم، در فکر و خیالمان باقی می‌مانند.

خطر زدن برجسب ابر قدرت به اعتماد این است: ما در واقع می‌توانیم اعتماد بیشتری به دست بیاوریم، می‌توانیم مطمئن‌تر شویم و این کار در مدت‌زمان نسبتاً کوتاهی شدنی است. ما دائماً در حال تحولیم، روزبه‌روز تغییر می‌کنیم و با گذشت زمان نسخه‌ی

حالا چرا دیگران این را به ما نمی‌گویند؟ چرا این مسئله را در مدارس یاد نمی‌دهند؟ اعتمادبه‌نفس نقشی اساسی در چیزهایی مانند نوآوری دارد. اغلب این واقعیت ذهنم را مشغول می‌کند که ردگیری و تعیین کمیّت اعتمادبه‌نفس دشوار است. برای آی‌کیو آزمون هست و برای علوم و ریاضی و ادبیات می‌توانید امتحان بدهید، اما اعتماد را نمی‌شود با آزمون سنجید. به‌فرض، لحظه‌ای فکر کنید که چقدر آدم مطمئنی هستید یا چقدر از اعتمادبه‌نفس برخوردارید؛ چطور می‌خواهید اندازه‌گیری کنید؟ اگر خوب فکر کنید می‌بینید که نمی‌توان آن را سنجید، اندازه گرفت، زیر

اعتمادبه‌نفس داشته باشی، کلی کتاب فروختی و فلان کار و فلان کار رو کردی.» اما همین افراد از دید خیلی‌ها هنوز آدم موفق نیستند، به‌خاطر همین فکر می‌کنند که نباید اعتمادبه‌نفس داشته باشند. ولی همین اوایل کتاب جداً از شما می‌خواهم این باور را کنار بگذارید که اعتمادبه‌نفس ربطی به موفقیت دارد؛ در عوض آن را به رابطه‌ی خود با شکست ربط دهید. از شما می‌خواهم درک کنید که اعتماد در بسیاری از موقعیت‌ها فقط مختص افراد موفق نیست. اعتمادبه‌نفس مختص کسانی است که می‌توانند شکست‌ها را بپذیرند و می‌خواهند به یادگیری ادامه دهند.

و برای سال دیگر همین موقع زنگ هشدار را تنظیم کنید. عنوان زنگ را هم بگذارید «هفت صفت من». وقتی سال دیگر زنگ هشدار به صدا درآمد، صفاتی را یادداشت کنید که فکر می‌کنید در آن زمان توصیفتان می‌کنند و به تفاوت‌هایی بیندیشید که گذشت یک سال در شخصیتتان ایجاد کرده است.

فکر می‌کنم اگر از بیشتر مردم می‌پرسیدیم اعتماد چیست، دست‌آخر به جواب‌های گوناگون بسیاری می‌رسیدیم؛ اعتماد هم، مانند خیلی چیزهای دیگر در زندگی، به تفکر افراد وابسته است. ولی به گمانم

همه بگویند چیز خوبی است و به درد می‌خورد؛ اگر نگویند در تمامی مواقع، قطعاً می‌گویند که در بسیاری از موقعیت‌ها به کار می‌آید. اگر می‌شد اعتماد را جمع کرد و در شیشه ریخت و آن را فروخت، کاروکاسبی حسابی می‌گرفت. نزدیک‌ترین چیز به اعتماد که می‌شود آن را در شیشه ریخت الکل است، اما آن خودش با مسائل بی‌شمار دیگری همراه است که در کتاب به آن خواهیم پرداخت.

یکی از اشتباهات افراد درباره‌ی اعتماد این است که فکر می‌کنند از نتایج موفقیت است. مردم با خودشان می‌گویند: «ای بابا، عیب نداره که

است، اما من نگرانم که پنهان کردن خودمان از این حفره‌های شخصیتی هیچ‌وقت به اندازه‌ی حالا آسان نبوده است، حالا که فناوری، نمایشگرها و تغییرات در تعاملات انسانی گسترده شده‌اند و آینده را هم دستخوش تغییرات خواهند کرد.

سرفصل‌های اعتماد

«درس‌هایی که نیاز داریم اغلب در کارهایی نهفته‌اند که از آن‌ها دوری می‌کنیم.»

لوسی لُرد

از شما می‌خواهم پیش از شروع این کتاب به چیزی فکر کنید؛ می‌خواهم به هفت صفتی فکر کنید که خودتان را با آن‌ها توصیف می‌کنید. اگر کسی که شما را می‌شناسد بخواهد با هفت واژه شما را توصیف کند، این واژگان چه هستند؟ لطفاً این کار را انجام دهید؛ می‌خواهم هفت صفتی را که هم‌اکنون شما را با آن توصیف می‌کنند یادداشت کنید. مثلاً، وقتی مدرسه می‌رفتم، شک ندارم که با چنین صفت‌هایی توصیف می‌شدم: «حواس‌پرت»، «خرابکار»، «بی‌علاقه». اما حالا چنین صفاتی هستند: «ثابت‌قدم»، «بی‌باک»، «جاه‌طلب». پس گوشی موبایلتان را بردارید، هفت صفت را بنویسید

مهم است، مهم‌تر از چیزی که مردم چند دهه پیش فکر می‌کردند. مطالعات نشان داده‌اند که پروبیوتیک‌ها به اندازه‌ی داروهای تجویزی معمولی علائم اضطراب و افسردگی را کاهش می‌دهند.[۱] اگرچه مزایای سلامت دل روی سلامت روان و جسم تأثیر مثبت آشکاری دارد، اما آیا دل چیزی است که برای تصمیم‌گیری بشود به آن اطمینان کرد؟ چنین چیزی به راحتی تحت تأثیر سوگیری‌های ذهنی قرار می‌گیرد که در ادامه‌ی کتاب به آن خواهیم پرداخت. وقتی با «احساس درونی» خود تصمیم درستی می‌گیرید آن را به خاطر می‌سپارید و برای احساس درونی‌تان اعتبار

قائل می‌شوید، اما وقتی نتیجه‌ی منفی می‌گیرید، آن را به حساب بدشانسی می‌گذارید و توانایی غریزی خود برای پیش‌بینی نتیجه‌ی خاص را بی‌اعتبار نمی‌کنید.

موضوع منطقی‌کردن احساسات در تصمیمات و تجربیات است تا وقتی تصمیمی می‌گیرید یا طرز فکر جدیدی پیدا می‌کنید درخصوص اینکه باید از چه راهی بروید بصیرت بیشتری داشته باشید. من توصیه نمی‌کنم که «فقط به حرف دلتان گوش دهید»؛ به نظر من باید تجربیات و نتیجه‌گیری‌های گذشته‌ی خود را مدنظر داشته باشید و عمیق‌تر

به‌طور کلی ویژگی مطلوبی به شمار می‌آید، به‌خصوص در ورزش که برای آن اهمیت زیادی قائل می‌شوند و حتی ضروری تلقی می‌شود. به نقل از هنری فورد: «چه فکر کنید می‌توانید، چه فکر کنید نمی‌توانید، در هر صورت حق با شماست.» چه محمدعلی باشد که برای مبارزه‌ای آماده می‌شود، چه شخصی که برای مصاحبه یا گفت‌وگویی دوستانه آماده می‌شود، ذهنیتان درباره‌ی اینکه نتیجه چه می‌تواند باشد نقش مهمی در نتیجه‌ی نهایی کار خواهد داشت. گاهی افراد گمان می‌کنند که فاصله‌ی اعتمادبه‌نفس و تکبر به‌اندازه‌ی یک تار موست. بعدتر در کتاب توضیح خواهیم داد که تکبر

در ورزش یا کلاً در زندگی ویژگی چندان پرطرفداری نیست. به‌خاطر همین، تفاوت‌های بین این دو را بررسی می‌کنم و می‌پردازم به اینکه چگونه می‌توانیم از ویژگی‌ها و تأثیرات مثبت اعتمادبه‌نفس بهره ببریم.

اعتماد دلی

یک سری چیزها به دلتان خوب می‌افتد. اغلب به ما می‌گویند که فقط به «غریزه‌ی درونی»مان اطمینان داشته باشیم و به آن اعتماد کنیم. اما آیا این مزخرف است؟ دل و ارتباط آن با مغز خیلی

دارد که مبدا کار اشتباهی انجام دهند یا حرف اشتباهی بزنند. این ترس فقط مختص محیط‌های اجتماعی گروهی نیست. شاید در فضایی عمومی‌تر نیز همراهتان باشد، مثلاً در باشگاه ورزشی. این ترس از نگرانی شما ناشی می‌شود؛ نگرانید که کاری را اشتباهی انجام دهید یا به آن محیط تعلق نداشته باشید.

انسان‌ها از توجه منفی می‌ترسند؛ این قضیه را در شبکه‌های اجتماعی هم می‌بینیم. به گمان من آدم‌ها اغلب ترجیح می‌دهند در شبکه‌های اجتماعی حرفی نزنند تا اینکه حرفی بزنند و

احتمالاً بعداً به خاطرش مورد انتقاد قرار بگیرند.

اعتماد به نفس

«فکر نمی‌کنم خودستایی باشه که بگم من آدم خاصی هستم.»

محمدعلی کلی

اعتماد به نفس یعنی می‌دانید که در موقعیت یا محیطی خاص می‌توانید از پس انجام وظیفه‌تان بر بیایید و به توانایی‌تان مطمئنید. اعتماد به نفس

اعتماد اجتماعی

اعتماد اجتماعی یعنی در گروه و در جاهای مختلف معمولاً چگونه عمل می‌کنید. وقتی برای اولین بار با دیگران ملاقات می‌کنید چه رفتاری دارید، چطور حرف می‌زنید، چه حرف‌هایی را برای گفتن انتخاب می‌کنید. اعتماد اجتماعی کمی شجاعت لازم دارد و شاید با تظاهر هم همراه باشد (که همیشه چیزی بدی نیست). خیلی‌ها برای حضور در محیطی اجتماعی، برای اینکه خودشان را نشان دهند و ابراز وجود کنند شاید لازم باشد شجاعتشان را تقویت کنند. این ترس دائمی برای بسیاری از افراد وجود

درست می‌دانند. ولی همین آدم‌ها که فکر می‌کنند رانندگان خوبی هستند، وقتی سر کار ترفیع می‌گیرند یا مسئولیتی بر عهده‌شان گذاشته می‌شود، دچار سندرم ایمپاستر^۱ می‌شوند. با این اوصاف، اگر این نوع اعتماد به اطمینان فرد از مهارت و توانایی خودش بستگی داشته باشد، آیا می‌شود رویش حساب کرد؟ در برخی موقعیت‌ها که بیشتر از بقیه‌ی افراد درباره‌ی مسئله‌ای آگاهی دارید شاید این‌طور باشد، اما در بسیاری از مواقع این نوع اعتماد (یا بی‌اعتمادی) آزموده نشده است و به نظر من باید در آن شک کرد.

اعتماد معرفتی

معرفتی یعنی «مبتنی بر دانش». راهی بسیار ساده برای درک این نوع اعتماد ربطدادن آن به میزان اطمینانی است که در موقعیتی دارید. مثلاً به رفقای‌تان می‌گویید: «به احتمال ۹۹ درصد آخر هفته وقتم آزاده» یا «تضمین می‌کنم اگه از این راه بریم زودتر می‌رسیم». با این حال، این نوع اعتماد همیشه واضح یا منطقی نیست. در یک طرف طیف اعتماد معرفتی، رانندگانی هستند که به مهارتشان در رانندگی بیش از حد اعتماد دارند. این اعتماد بیش از حد برآمده از این است که چقدر کارشان را

بسته؟ کسی که انگیزه دارد یا کسی که بیشترین بهره را از عمرش نمی‌برد؟ فردی که اعتماد دارد نگران است یا هیجان‌زده؟ ترسو است یا شجاع؟ آیا کسی که دوستانش او را آدمی مطمئن توصیف می‌کنند در زندگی نیمه‌ی خالی لیوان را می‌بیند یا نیمه‌ی پر را؟

پیش از اینکه بیشتر به این سؤالات بپردازیم، برخی از اشکال اعتماد را در افرادی که به آنها برمی‌خوریم، افرادی که می‌شناسیم یا دوروبرمان هستند بررسی می‌کنیم.

دارم، مطمئنم که با خواندن آن نسخه‌ی بهتری از خودتان خواهید شد.

پس با اجازه شروع کنیم.

جیمز

اعتماد (اسم)

چند سالی می‌شود که کتاب می‌نویسم و خیلی وقت‌ها واژه‌ای را آورده‌ام و معنایش را به‌سادگی زیرش نوشته‌ام. اما قضیه‌ی واژه‌ی اعتماد فرق دارد

و چنین واژه‌ی رایجی تفاوت‌های معنایی ظریف و زیادی دارد.

علت اینکه نمی‌توانم به‌سادگی معنای این واژه را زیرش بنویسم معانی بسیار متفاوتش است. می‌کوشم تا هم معنای واژه‌ی اعتماد را تا جای ممکن روشن سازم و هم به شما کمک کنم تا دریابید که اعتماد واقعاً چیست، چرا به آن نیاز داریم و چطور زندگی ما را دستخوش تغییر می‌کند. اگر از شما بپرسم که «اعتماد را به چه چیزی ربط می‌دهید» جوابتان چیست؟ خوشحالی یا ناراحتی؟ ذهنیتی باز یا ذهنیتی

نداشتن اعتماد را در این سه بخش در آینده‌ای
نه‌چندان دور در نظر بگیرید، نه پیامدهای داشتن
آن را در زمان حال. در این باره چه احساسی دارید؟

خیلی از نکات این کتاب را تا پیش از تحقیق و
نوشتن نمی‌دانستم؛ سفری اکتشافی داشته‌ام و فکر
می‌کنم که بتوانم روی هرکسی که این کتاب را
می‌خواند تأثیری عمیق بگذارم و با انتقال آنچه در
طی نوشتن این کتاب یا پیش از آن آموختم و
فهمیدم راهگشا باشم.

وقت آن رسیده است که تصمیم بگیرید صفحات

دیگر این کتاب را هم ورق بزنید و در این سفر با
من همراه شوید یا کتابم را روی قفسه‌ی خانه یا
کتابفروشی بگذارید. شخصاً فکر می‌کنم حیف
است که خیلی از آدم‌ها استعداد واقعی‌شان را در
طول زندگی کشف نمی‌کنند، از فرصت‌ها
می‌گریزند و هر روزشان را با ترسیدن از چیزهایی
سر می‌کنند که نباید از آن بترسند.

شما دویست‌سیصد صفحه فاصله دارید با کشف
کسی که واقعاً هستید، کارهایی که واقعاً از دستتان
برمی‌آید و فهمیدن اینکه از این پس باید چه کار
کنید. من نه‌تنها از اینکه کتاب را می‌خوانید ذوق

کسی که راه رفتن را دوست دارد بیشتر از کسی راه می‌رود که مقصد را دوست دارد. این را می‌گویم چون اعتماد صرفاً هدف نهایی نیست، بلکه بخش مهمی از سفر است که بر مسیر فعلی‌تان تأثیر می‌گذارد. اگر اکنون تغییری کوچک در مسیر ایجاد کنید، با گذشت زمان، مقصد نهایی‌تان تغییراتی شگرف خواهد کرد. من پژوهش‌ها، ایده‌ها و دیدگاه‌های زیادی را درباره‌ی موضوع گسترده‌ی اعتماد جمع‌آوری کردم و متوجه شدم که در سه بخش از زندگی شما بیشترین نقش و تأثیر را دارد: حرفه، روابط و میزان لذت‌بخش بودن زندگی‌تان. همین اول کار از شما می‌خواهم که پیامدهای

چطور می‌شود کتابی درباره‌ی اعتماد تأثیری جدی روی شما بگذارد و آیا اصلاً به چنین چیزی نیاز دارید؛ فکر کردن به این‌ها خیلی هم خوب است. حالا احتمالاً دارید سبک‌سنگین می‌کنید که آیا این کتاب، کتاب من، شما را می‌خکوب خواهد کرد یا قرار است به کتاب‌هایی بپیوندد که شروع کرده‌اید ولی در تمام کردن آن‌ها مانده‌اید. پس تا جایی که می‌شود یافته‌هایم را درباره‌ی اعتماد مختصر و مفید شرح می‌دهم و امیدوارم همان‌طور که من برای نوشتن آن‌ها انگیزه داشتم، شما هم برای خواندن انگیزه بگیرید.

پیشگفتار

اگر در حال خواندن این کتاب هستید، ابتدا سپاسگزارم که تصمیم گرفتید آن را بخرید یا صوت آن را دانلود کنید. نمی‌دانم کجایی؛ شاید در فرودگاه، کتابفروشی یا حتی در آشپزخانه‌ی منزلتان باشید و همین‌الان کتاب را از بسته‌ی پستی بیرون آورده باشید. شاید هنوز ندانید که

چطور اعتماد به نفس داشته باشیم

جیمز اسمیت • ترجمه‌ی نهال سهیلی فر

