

عزت یا اعتماد؟

عزت نفس، احساسی درونی و بنیادین است که در سال‌های نخست زندگی، خصوصاً دوران کودکی، شکل می‌گیرد. در مقابل، اعتماد به نفس نمایانگر باور به توانمندی‌های فردی‌ست که بیشتر در رفتار و عملکرد بیرونی فرد دیده می‌شود و می‌تواند در هر مرحله‌ای از زندگی تقویت شود.

برای درک بهتر تفاوت این دو مفهوم، می‌توان به مثالی ساده اشاره کرد: زمانی که فردی وارد جمعی می‌شود که به لحاظ موضوعی و هویتی هم طبق او هستند و او خودش را نسبت به دیگران برتر می‌بیند، نشانه‌ای از اعتماد به نفس بالاست؛ اما اگر در همان موقعیت فرد بگوید «مهم نیست که دیگران از من بالاتر باشند، مهم این است که خودم، خودم را با همین شرایط و وضعیت می‌پذیرم»، این نگرش از عزت نفس بالایی حکایت دارد.

اعتماد به نفس امری قابل مشاهده است، آنچه دیگران در ما می‌بینند؛ در حالی که عزت نفس ریشه در احساس ارزشمندی درونی دارد. رفتار والدین و محیط پیرامون در دوران کودکی نقشی کلیدی در شکل‌گیری عزت نفس ایفا می‌کنند. والدینی که مدام سرزنش می‌کنند، مقایسه‌گر یا بیش از حد انتقادگرند، ناخواسته کودکی را پرورش می‌دهند که در آینده نیز خود را بی‌ارزش دانسته و مدام خودش را با دیگران مقایسه می‌کند.

در برخی موارد، آنچه به عنوان اعتماد به نفس بالا دیده می‌شود، در واقع نوعی جبران عزت نفس پایین است. این افراد برای پنهان کردن احساس ضعف درونی خود، چهره‌ای پر از اعتماد به نفس از خود به نمایش می‌گذارند.

در دنیای امروز، به‌ویژه در بستر فضای مجازی، معیارهای ظاهری و سطحی به‌اشتباه جایگزین ارزش‌های واقعی شده‌اند. افراد بسیاری، ارزشمندی خود را در ظاهر فیزیکی، سبک لباس، ویرایش چهره یا نمایش سبک زندگی می‌جویند؛ در حالی که این‌ها اغلب منجر به شکل‌گیری اعتماد به نفس کاذب می‌شوند و ارتباطی با عزت نفس پایدار ندارند.

کسانی که از عزت نفس پایین رنج می‌برند، معمولاً درگیر خودانتقادی مزمن هستند، مدام خود را با دیگران می‌سنجند و به تدریج دچار حس بی‌ارزشی، افسردگی و ناتوانی می‌شوند. چنین افرادی رضایت درونی پایداری تجربه نمی‌کنند و پرسش‌هایی چون «چرا این اتفاق افتاد؟» ذهن‌شان را درگیر می‌کند.

نکته مهم آن است که عزت نفس برخلاف اعتماد به نفس، وابسته به موقعیت اجتماعی، جنسیت یا جایگاه اقتصادی نیست. ممکن است فردی از خانواده‌ای مرفه برخوردار باشد و اعتماد به نفس بالایی از خود نشان دهد، اما در عمق وجود احساس بی‌ارزشی بکند.

والدینی که خودشان عزت نفس ضعیفی دارند، معمولاً همین الگو را به فرزندانشان منتقل می‌کنند. کودک با مشاهده رفتار والدین، نه تنها یاد می‌گیرد چگونه با دیگران رفتار کند، بلکه طرز نگاه به خود را نیز از آن‌ها می‌آموزد.

برای رشد عزت نفس، لازم است افراد از قضاوت مداوم - به‌ویژه قضاوت‌های منفی - دست بردارند و به جای تمرکز بر کاستی‌ها، ویژگی‌های مثبت خود را تقویت کنند. خودگویی مثبت، جایگزین مؤثری برای صدای درونی نقاد است.

یکی از مهم‌ترین گام‌ها در این مسیر، پرهیز از مقایسه است. حتی موفق‌ترین افراد نیز اگر مدام خود را با دیگران بسنجند، احساس ناکامی خواهند داشت. شناخت ویژگی‌ها، علایق، اهداف و مرور مسیر رشد شخصی در بازه‌های زمانی، می‌تواند نقش مهمی در افزایش احساس ارزشمندی ایفا کند.

همچنین آشنایی با ابعاد مختلف شخصیت - نیمه آشکار (شناخته‌شده توسط خود و دیگران)، نیمه خاکستری (شناخته‌شده توسط دیگران اما ناشناخته برای خود)، نیمه پنهان (ویژگی‌هایی که تنها خود فرد از آن آگاه است) و نیمه تاریک (بخش‌های ناشناخته برای همه) - کمک می‌کند تا فرد درک کامل‌تری از خود به دست آورد.

در نهایت باید توجه داشت که عزت نفس بالا، به خودی خود مشکلی ایجاد نمی‌کند مگر آنکه به ورطه افراط کشیده شده و به خودشیفتگی منجر شود. جالب آنکه بسیاری از افراد خودشیفته، در واقع از عزت نفس پایین و اعتماد به نفس کاذب رنج می‌برند.

در نتیجه مسیر رشد فردی با پذیرش خود و خودشناسی آغاز می‌شود، نه با پیروی کورکورانه از جریان‌های اجتماعی. خانواده‌ها باید به جای مقایسه و سرزنش، با تشویق و مسئولیت‌پذیری، فرزندان خود را در مسیر خودباوری واقعی یاری کنند.

منبع: [برگرفته از مصاحبه دکتر حسین روزبهانی روانشناس بالینی و استاد دانشگاه با خبرگزاری ایسنا](#)

نویسنده : سید علی مدد زیدی، تاریخ ارسال : چهارشنبه 20 فروردین 1404 ساعت 7:07 بعد از ظهر