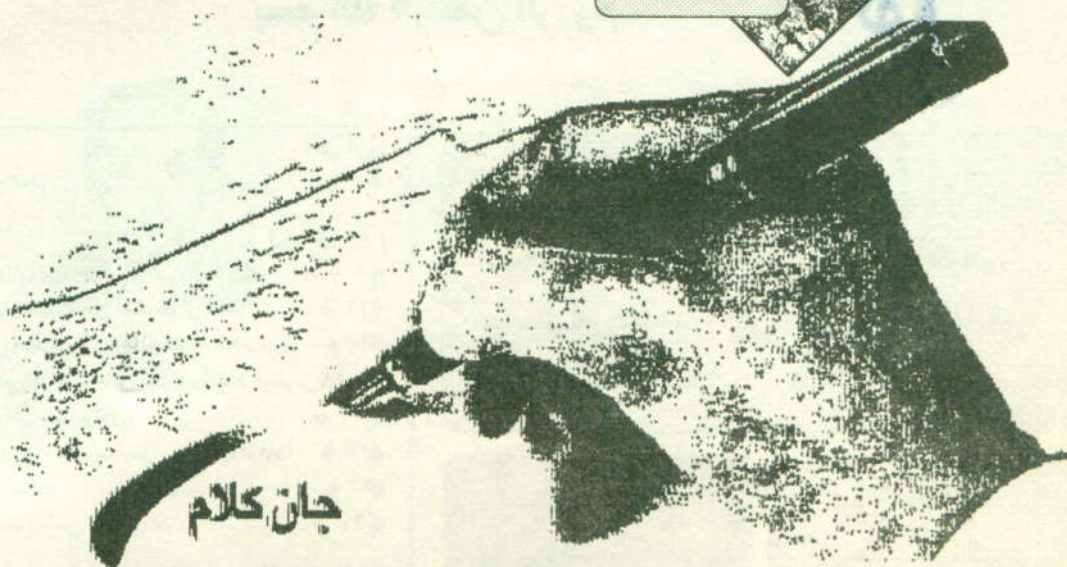




جان کلام

شکرگزار نعمت‌های موجود بوده و حداکثر استفاده را از ظرفیت‌ها و توانمندی‌های خود نموده و در پی جبران کاستی‌های خویش و نیز آنچه از دست داده می‌باشد. چنین فردی به زندگی دنیا با دیده مثبت می‌نگرد و در تلاش است تا جنبه‌های مثبت زندگی و استعداد‌های خود را برجسته نموده و به خدای قادر متعال، که همه هستی از اوست، توکل نماید.

امروزه از جمله عوامل اصلی مشکلات روحی و روانی افراد جامعه - به ویژه جوانان - ضعف خودباوری و عدم اعتماد به نفس است. اولین گام در کسب خودباوری و اعتماد به نفس، اعتقاد و شناخت توانمندی‌ها و ظرفیت‌های خویش است. خودباوری، موجب شکوفایی استعداد‌های افراد شده، به افراد انرژی و نیروی محرکه‌ای می‌بخشد که آنان را در رسیدن به اهداف زندگی یاری می‌کند. نگرش مثبت افراد به قابلیت‌ها و توانمندی‌های خود موجب

نقش والدین در ایجاد خودباوری در فرزندان اعتماد به نفس، یعنی باور، اعتقاد و شناخت استعدادها و توانمندی‌های خود و داشتن تصویری روشن و واقعی از این استعدادها، ظرفیت‌ها، قابلیت‌ها، توانایی‌ها و محدودیت‌ها، اعتماد به نفس و خودباوری یعنی این‌که فرد بداند در زندگی در چه مسیری قدم گذاشته و چه هدفی را تعقیب می‌کند و در مسیری که گام نهاده، متناسب با استعدادها و ظرفیت‌های او هست یا نه؟ فردی که اعتماد به نفس دارد، فردی است که خود و استعداد‌های خود را به خوبی شناخته و با توجه به این توانمندی‌ها، مسیر زندگی و شغل آینده خویش را با اختیار و آگاهی و ذوق و شوق و علاقه انتخاب کرده و به نوعی از زندگی احساس غرور و رضایت دارد. هرگز به دنبال چیزی که ندارد نیست و هرگز در حالت یأس و نومیدی از آنچه از دست داده نیست، بلکه همواره قدردان و

ایجاد خودباوری و آرامش درونی است. انکار خود و استعدادها و قابلیت‌های خود و نگرش منفی نسبت به آن، موجب یأس، ناامیدی، احساس پوچی و سستی و بی‌هدفی و در یک کلمه خود باختگی است. بنابراین، نگرش مثبت به توانمندی‌ها، استعدادها و پذیرش و قبول ارزش وجودی خود، اعتماد به نفس را به ارمغان می‌آورد. از جمله علائم و نشانه‌های عدم اعتماد به نفس و ناخودباوری، نداشتن هدف روشن از زندگی، نداشتن تصور مثبت از زندگی، عدم پذیرش انتقاد، تردید، عدم پذیرش خطاها و اشتباهات در زندگی، شخصیتی احساساتی، زود رنج و به طور کلی، نداشتن شخصیتی نامتعادل است. بنابراین، همه موارد فوق از پیامدهای منفی فقدان خودباوری و عدم اعتماد به نفس است.

اساساً معیار و ملاک برتری و تفوق آدمی بر سایر مخلوقات، میزان بهره‌مندی او از نعمت‌های خدادادی و نهفته در اوست؛ بهره‌مندی از نعمت تفکر، اندیشه، انتخاب، مسؤولیت‌پذیری، تعقل و تدبیر. هر آنچه آدمی را ارزشمند و صاحب اراده قوی می‌کند، شناخت این استعدادها، بهره‌گیری از آن‌ها و اعتماد و اعتقاد و اتکا به نفس و باور به وجود این توانمندی‌هاست. برای شناخت میزان اهمیت خودباوری و اعتماد به نفس، به چند نمونه ذیل توجه کنیم:

اگر بخواهیم فرزندانمان از زندگی لذت ببرند و نسبت به هموعان و همبازی‌ها و دوستان خویش خوشبین باشند، باید خود به عنوان پدر یا مادر نسبت به زندگی خوشبین بوده و از زندگی لذت ببریم و نسبت به محیط

نیز خوشبین باشیم. کودکی که منفی‌بین و منفی‌باف است، هیچ درمانی مهم‌تر از نشان دادن دید کامل مثبت به زندگی نیست. کسانی که به درجه‌ای از خودباوری رسیده‌اند و در درجه‌ای از رشد و تکامل معنوی‌اند، دنیا را به صورت نمادی کامل مشاهده می‌کنند و همه پدیده‌ها، اشیاء و طبایع وجود را معنی‌دار و جاودانه می‌بینند. ایشان دنیا را مجموعه‌ای منظم، هماهنگ و توأم با عشق، محبت، صلح، دوستی و کمال می‌بینند و نه به صورت دنیایی لبریز از زشتی، کینه‌توزی، حسادت و نفرت. بنابراین، اگر از همان ابتدا محیط اطراف را برای فرزندان خویش زیبا ترسیم کنیم، آنان دنیا را مجموعه‌ای از زیبایی‌ها تصور خواهند کرد. به عکس فرزندانی که به این مرحله از خودباوری و اتکا به نفس نرسیده‌اند، همواره احساس تقصیر و گناه و خطا نموده و دارای شخصیتی خواهند بود که در بزرگسالی با نگرانی، نوسیدی و اضطراب همراه خواهد شد. هر چند در این دوران و کودکی با چنین شخصیتی و تسلط بر او بسیار آسان‌تر از کودکی است که از اعتماد به نفس لازم برخوردار است، اما هرگز نباید استقلال، کرامت و اعتماد به نفس کودک را به قیمت مطیع و رام بودن او قربانی کرد. بالاخره این که حمایت بیش از حد، مراقبت افراطی و حساسیت‌های بیش از اندازه نسبت به فرزندان موجب می‌شود که آنان افرادی ناتوان، وابسته، مضطرب و محافظه‌کار بار آیند و این آفت بزرگ خودباوری است.

در این باره بیش‌تر سخن خواهیم گفت. سردبیر