

مدل علم، فرهنگ و ایران اسلامی «دانشجوی موفق»

مهارت‌های زندگی دانشجویی و پس از آن
حرکتی در ۷ گام برای موفقیت دانشجویان در کار و زندگی



گام دوم: عزت نفس و اعتماد به نفس



صاحب امتیاز و مولف آثار: رضا یزدانی

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

تقدیم به:

خدایی که آفرید

جهان را، انسان را، عقل را، علم را، معرفت را، عشق را

و به کسانی که عشقشان را در وجودم دمید.

گاهی بیاییم و احوالشان را بپرسیم...

ماحصل آموخته هایم در طول هفت سال را تقدیم می کنم به
دانشجویان رشته پرستاری ورودی بهمن ۹۸ دانشگاه علوم پزشکی
جندی شاپور اهواز، آنان که نقطه عطفی در زندگی من پدید آوردند.

خداوندا به ما توفیق تلاش در شکست، صبر در
نومیدی، رفتن بی همراه، جهاد بی سلاح، کار بی
پاداش، فداکاری در سکوت، دین بی دنیا، مذهب بی
عوام، عظمت بی نام، خدمت بی نان، ایمان بی ریا،
خوبی بی نمود، گستاخی بی خامی، مناعت بی غرور،
عشق بی هوس، تنهایی در انبوه جمعیت و دوست
داشتن بی آنکه دوستت بدارند، را عنایت فرما.



دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور اهواز

دانشجوی موفق یعنی چه؟

دانشجوی موفق مدل، چارچوب و پارادایمی برای خوشبختی و سعادت در دنیا و آخرت است که به کمک راهکارها، تکنیک‌ها، قانونمندی‌ها و مازول‌های آن هر انسان خودآگاه و خودهشیاری می‌تواند در عرصه کار و زندگی خود همانند خورشیدی بدرخشد و به موفقیت، خوشبختی، ثروت، آرامش، عزت نفس، سعادت و معنویت برسد و حتی در این مسیر به دیگران هم کمک کند و برای آنان منشأ اثر باشد.

منظور از دانشجو در این مفهوم به معنای دانشجوی دانشگاه خاصی مثل دانشجوی دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور اهواز نیست بلکه معنا و مفهوم آن، دانشجوی موفق دانشگاه زندگی است. انسان خودآگاه و خودهشیار زندگی را برای خود به دانشگاهی جامع تبدیل می‌کند و در کل طول عمر خود در حال آموختن است و در نهایت عمر با سربلندی از این زندگی زیبا فارغ‌التحصیل می‌شود.





اثر بخشی و بازدهی آموزش‌های ارائه شده
در این مجموعه بستگی به میزان عملکرد
شما خواننده گرامی دارد. لذا خواهشمندم
تمامی تمرینات ارائه شده و نکات عملی را
مکرراً به حیطة عمل وارد کنید.

عزت نفس و اعتماد به نفس

عزت نفس هر انسانی برخاسته از «باور از خود» آن انسان است.

هر آنچه را در زندگی نداری، عزت نفسش را نداری.

پس یک تصمیم بگیر و با مسیر ساختن عزت نفس الهی در وجود مقدس خودت همراه شو.



هر انسانی در درون خود ندایی دارد به نام ندای انتقادآمیز
درون که در حقیقت ندای شیطان است. این ندا مدام شما
را با دیگران مقایسه می‌کند و مدام شما را مورد انتقاد قرار
می‌دهد اگر آن را کنترل و سرکوب نکنی.

هیچگاه به ندای انتقادآمیز خود گوش نکنید.
چون...

دست بالای دست بسیار است و هرکاری بکنید باز
هم بهتر از شما پیدا می‌شود و کافیت خود را با
دیگری مقایسه کنید یا کار و زندگی خود را بی‌ارزش
جلوه دهید. آنگاه ضمیر ناخودآگاه شما می‌گوید:
خاک بر سرت، تو کسی نیستی (احساس حقارت).

ندای درون شما باید

I love myself.

باشد.

سه گام مهم برای افزایش عزت نفس:

خودپذیری:

ابتدا خود را همانطور که هستی، می‌پذیری. به هر حالتی، با هر ظاهری و با هر دانش و مهارتی. هیچ عیبی نباید از خود بگیری. هیچ گیری به خودت نده.

ارتقای خود:

پس از آن باید در جهت بهتر شدن خود گام برداری، در جهت رشد. البته همچنان نباید خود را کم، زشت و یا نالایق بینداری. خودت را تحویل بگیر. علم و مهارت بیاموز و انسان مجهزی بشو.

عشق به خود:

اوج عزت نفس است. شخص شماره یک زندگی تو، خودت هستی. برای خودت وقت می‌گذاری. برای وقت و انرژی خود بسیار ارزش قائلی و اجازه نمی‌دهی کسی یا چیزی این سرمایه‌های مهم زندگی‌ات را غارت کنند. (قاطعیت)

در حقیقت تعریف عزت نفس، احساس ارزشمندی است.
لطفاً به سوالات زیر پاسخ دهید:
چقدر خود را عزیز می‌شماری؟
چقدر خود را عالی باور داری؟
چه نگاهی به خود داری؟
وقتی می‌گویی «من کیستم؟» چه در تصویری در ذهنت می‌آید؟
عزت نفس زیربنای نظام باورهای شماست.



خودباوری

تو گر گویی که بتوانم، قدم درنه که بتوانی،
وگر گویی که نتوانم، برو بنشین که نتوانی!

خودباوری، باور از خود، توانایی‌ها و نقاط مثبت خود است.

برای رسیدن به خودباوری، شلاق سرزنش‌های ندای
انتقادآمیز درون را زمین بگذار و با خودت مهربان باش!

موفقیت نتیجه من می‌توانم هست



مهربانی با خود!

چگونه با خود مهربان باشیم؟

- به خود سخت نگیرید.
- به خود گیر ندهید.
- اینقدر خود را دست کم نگیرید.
- خود را محکوم نکنید.
- خود را سرزنش نکنید.



تمرین عشق به خود

روبروی یک آینه ترجیحاً قدی بایستید
و بسیار به آن نزدیک شوید. به خودتان
نگاه کنید و به خود بگویید: من تو را
عاشقانه دوست دارم و من عاشق تو
هستم دقیقاً همینطور که هستی!





راهکارهای عملی افزایش عزت نفس

عدم مقایسه خود با دیگران

مراقبت از ندای درون (تشویق و سخنان مثبت)

تمرکز بر نقاط قوت خود

هدیه دادن به خود

تعریف کردن از خود

قرار گرفتن در فضایی مثبت

پر کردن ذهن با مطالب انگیزشی

هر کسی از کوه خود بالا می‌رود.

هر کسی باید به قله خود برسد.

عدد ارزشمندی و عدد حال خوش

باید در هر روز از زندگی‌تان دو پارامتر مهم را ارزیابی کنید و میزان این دو معیار و ملاک یک زندگی رو به رشد را بسنجید.



اولی عدد ارزشمندی شما است. زمانی که هر روز آموزش ببینید و هر روز تجربه کسب کنید و هر روز زندگی‌تان دستاوردی داشته باشد، یعنی در حقیقت شما هر روز ارزشمندتر می‌شوید.

دومی عدد حال خوش شما است. وقتی که از هر روز زندگی‌تان نهایت لذت را می‌برید و با چشم زیبایین خود زیبایی‌های بی‌شمار زندگی را می‌بینید، هر روز عدد حال خوش شما بیشتر می‌شود و این حال خوش همه چیز برایتان فراهم می‌کند.



تشویق و تحسین دیگران

القای احساس مهم بودن به دیگران، هم عزت نفس
تو را می‌سازد و هم عزت نفس طرف مقابل را.

زیرا

زمانی که شخصی را تشویق و تحسین می‌کنی و به او
توجه می‌کنی در حقیقت اعلام می‌کنی که من از جایگاه
بالایی تشخیص داده‌ام که تو لایق تشویق و تحسین و
تعریف هستی.
پس عزت نفس خودت هم ساخته می‌شود.



تفاوت عزت نفس با اعتماد به نفس

همانطور که گفته شد عزت نفس احساس ارزشمندی است و رابطه مستقیمی با عدد ارزشمندی و عدد حال خوش دارد. این یک احساس عمومی نسبت به تمام ابعاد شخصیتی خودت است.

اما اعتماد به نفس مقوله‌ای «وابسته به زمینه» است. یعنی مثلاً شخصی که عزت نفس را در خود ساخته و مهارت نواختن یک ساز موسیقی را هم فرا گرفته است در نتیجه با اعتماد به نفس آن ساز را می‌نوازد. ولی همین شخص چون مهارتی در طراحی و نقاشی ندارد در نتیجه اعتماد به نفسی هم در این زمینه ندارد. ولی همچنان شخص با عزت نفسی است.

اعتماد به نفس واقعی



اصول سی گانه‌ی اعتماد به نفس

سی اصل مهم برای کسب اعتماد به نفس در هر زمینه‌ای

- ۱- یاد و اعتماد و اتکا به قدرت و یاری خدای رحمان
- ۲- خودهشیاری، خودپیداری و اشراف و بصیرت لحظه به لحظه به خود
- ۳- اصل تغییر در الگوها و ایجاد نشانه‌ها (برای یادآوری اینکه تو دیگر آن انسان قبل نیستی).
- ۴- اصل خودیابی (من کیستم؟)
- ۵- اصل خوداحساسی (احساس خودشایستگی، خودسالاری و احساس شخصیت)
- ۶- اصل خودباوری و خودمحوری در راستای خدامحوری
- ۷- اصل اقتدار در مقابل ضعف
- ۸- اصل یقین در مقابل تردید
- ۹- اصل احساس رهبری و مدیریت
- ۱۰- اصل مسئولیت پذیری

- ۱۱- اصل تمیزی و زیبایی ظاهر
- ۱۲- اصل تعریف از خود و دیگران
- ۱۳- اصل تشویق خود و دیگران
- ۱۴- اصل عدم شماتت و سرزنش خود و دیگران
- ۱۵- اصل سلامت و نگهداری از جسم (توجه به خوراک و ورزش)
- ۱۶- اصل لبخند!
- ۱۷- اصل ابراز عشق به دیگران و متذکر شدن ویژگی‌های خوب آنان
- ۱۸- اصل نگاه به دیگران (در عین تواضع، بزرگی خود را در دل حس کنید).
- ۱۹- اصل کمک به دیگران و بخشایش
- ۲۰- اصل تعهد به قول، صداقت و راستی
- ۲۱- اصل عدم انجام خلاف و مجبورنشدن به عذرخواهی به خاطر خلاف
- ۲۲- اصل قاطعیت و نه گفتن
- ۲۳- اصل دانش و تجربه
- ۲۴- اصل نظم و انضباط کاری
- ۲۵- اصل عدم تأخیر
- ۲۶- اصل مدیریت زمان
- ۲۷- اصل مدیریت الویت‌ها
- ۲۸- اصل عدم مقایسه خود با دیگران
- ۲۹- داشتن هدف و برنامه در زندگی
- ۳۰- اصل ژست و حالت بدنی



موارد ارزیابی روزانه خود

علاوه بر اینکه هر روز باید عدد ارزشمندی و عدد حال خوش خودتان را بسنجید، باید تلاش کنید تا به مرور تمام مواردی که در ادامه ارائه می‌شوند را در طول هر روز انجام دهید. لذا پیشنهاد می‌شود چک لیستی تهیه کنید و مواردی که در ادامه آمده را در آن وارد کنید و هر روز خود را ارزیابی کنید تا همواره در مسیر رشد و تعالی قرار بگیرید.



یاد، اعتماد و اتکا به قدرت و یاری خداوند رحمان
خودهشیاری، اشراف و بصیرت لحظه به لحظه به خود
خودشایستگی، خودسالاری و احساس شخصیت
خودباوری و خودمحوری در راستای خدامحوری
احساس اقتدار
زندگی در دنیای یقین و باور
احساس رهبری و مدیریت
مسئولیت‌پذیری
تمیزی و زیبایی ظاهر
تعریف از خود و دیگران
ایجاد نشانه‌ها جهت یادآوری اینکه انسان زیبای دیگری شده‌ام.
تشویق خود و دیگران
عدم شماتت و سرزنش خود و دیگران
تغذیه مناسب، ورزش و پایش وضعیت سلامتی
لبخند!
ابراز عشق به دیگران و متذکر شدن ویژگی‌های خوب آنان
احساس بزرگی در دل همراه با تواضع در برخورد با دیگران
کمک به دیگران و بخشایش
تعهد به قول، صداقت و راستی
عدم انجام خلاف و مجبور نشدن به عذرخواهی
قاطعیت و نه گفتن
کسب دانش و تجربه
نظم و انضباط کاری
وقت‌شناسی و عدم تأخیر
مدیریت زمان
مدیریت الویت‌ها
عدم مقایسه خود با دیگران
داشتن ژست و حالت بدنی انسانهای موفق
مواجهه قدرتمندانه با مسائل زندگی و لذت بردن از زندگی

بود خار و گل با هم ای هوشمند
چه در بند خاری تو گل دسته بند

کرت عیب جویی بود در سرشت
نیشینی ز طاووس جز پای زشت

