



په نامه د بخش نده مه ربان



WWW.EC.NAHAD.IR

آنچه یک ترم اولی باید بداند

جلسه اول

مهارت‌ها و فعالیت‌های لازم برای دانشجو

فعالیت‌ها و مهارت‌های دانشجویی

آیا می‌دانید برای شما ترم اولی‌ها چه مهارت و فعالیت‌هایی بیش از سایر مهارت و فعالیت‌هایی ضروری است؟

مهارت برنامه‌ریزی:

می‌دانید که اگر مهارت برنامه‌ریزی را داشته باشید می‌توانید یک سامان مناسب و یک سازمان‌دهی منسجم و یک نظم دهی اثربخش را به فعالیت‌های خود بدهید ولی اگر مهارت برنامه‌ریزی را نداشته باشید هر روز یک اقدام بی‌هدف را انجام داده‌اید و هر لحظه یک کار بی‌سرانجام را شروع می‌کنید و مدام در حال شروع کردن و ناتوان در به پایان رساندن برنامه خود هستید. مهارت برنامه‌ریزی یک مهارت خیلی خوب برای یک دانشجوی ترم اول است. چون اگر برنامه‌ریزی نباشد نمی‌توان از زمان‌ها حداکثر استفاده را کرد. استعدادها به هدر می‌رود و تلاش بی‌نتیجه می‌ماند و اقدامات ما بدون آنکه به نتیجه برسد فقط تلاش کورکورانه خواهد بود. پس به عنوان یک دانشجوی سال اولی بهتر است مهارت برنامه‌ریزی خود را بالا ببرید و فعالیت برنامه‌ریزی در کنار مهارت برنامه‌ریزی با عنوان مهارت و برنامه در اولویت اول خود تعریف کنید.

آنچه یک ترم اولی باید بداند

مهارت هدف گذاری:

دانشجویانی که برنامه ریزی می کنند می دانند که دورنمای کارهایشان چیست، پس مهارت دیگری هم به نام مهارت هدف گذاری کردن و هدف سنجی کردن و مأموریت سنجی کردن در نظر دارند.

از اینکه وقتشان را تلف نمی کنند راضی هستند. پس مهارت دیگری تحت عنوان رضایت از زندگی دانشجویی دارند.

مهارت سازگاری مثبت با محیط را هم دارند و می دانند شرایطی که در آن هستند شاید شرایط ایده آلی نباشد اما خیلی از پشت کنکوری ها آرزو دارند که در این موقعیت قرار گیرند و این شرایط برای آنها یک آرزوی بزرگ است. پس مهارت درک موقعیت و منزلتی را که داریم، مهارت دیگری است که باید از آن استفاده کرد. فعالیتی که این مهارت ایجاد می کند حس شاکر بودن است. انسان هایی که شاکر هستند و از رمز مقدس «الحمد لله» و «الهی شکر» استفاده می کنند در رویارویی با مسائل و مشکلات قوی تر عمل می کنند و راحت تر مشکل را حل می کنند.

مهارت انتخاب دوستان و مهارت انتخاب دوست دائمی به عنوان شریک زندگی، از جمله مهارت هایی است که باید درترم اول کسب گردد.

آنچه یک ترم اولی باید بداند

مهارت حل مسئله مهارت دیگری است. ممکن است با مسائل و مشکلاتی روبه‌رو شویم از شستن لباس تا درست کردن غذا و این مهارت می‌تواند مؤثر باشد. بعضی از ما مهارت حل مسئله را نداریم و به شکل منفی هم برای خود مشکل درست می‌کنیم.

یکی از مهارت‌های اساسی که دانشجوی ترم اول نیاز دارد **مهارت مثبت اندیشی** است. وقتی یک دانشجو مثبت‌اندیش باشد به جای آنکه بگوید من نمی‌توانم، چقدر مشکلات من زیاد است، چقدر دوری از خانواده سخت است، مثبت نگاه می‌کند و می‌گوید این یک فرصت است و من از آن استفاده می‌کنم. چقدر خوب است که من تنها به کارهایم برسم و به همه ثابت کنم که کوچک نیستم. من یک انسان مستقل و توانمند هستم که می‌توانم زندگی خودم را اداره کنم. و هدایت زندگی خودم را بدست بگیرم.

مهارت تفکر کردن، که ما با فعالیت فکر کردن آن را هدایت می‌کنیم. تفکر درباره خودمان، موقعیتمان، نعمت‌هایی که خداداده است، در مورد فرصت‌هایمان، در مورد دوستانمان، در مورد انتخاب‌هایی که می‌کنیم در مورد عمل و عکس‌العمل‌هایی که داریم و ...، مهارت فکر کردن به ما کمک می‌کند که بفهمیم کجا هستیم و چرا در جایی که هستیم قرار داریم. اگر به جایی می‌خواهیم برویم چگونه برویم. در حقیقت مهارت‌های زندگی به انسان کمک می‌کند سلاقی و توانمندی‌ها و خلاقیت‌های خود را خوب شکل دهد. اگر انسان در مهارت زندگی خود خوب عمل کند، شکل خلاقانه‌تری پیدا می‌کند و اگر از این مهارت‌ها خوب استفاده نکند انرژی خود را از دست می‌دهد.

آنچه یک ترم اولی باید بداند

اگر مهارت مقابله با ناامیدی را نیاموزد، ناامیدی وارد زندگی اش می شود و به نوعی زندگی از کنترل او خارج و تحت اختیار اندوه قرار می گیرد.

مهارت های مثبت اندیشی، مهارت هدف گذاری، مهارت انتخاب دوستان مثبت، مهارت بیان احساسات، مهارت درک احساسات دیگران، مهارت حل مسئله، مهارت توصیف موقعیت ها، مهارت برنامه ریزی، مهارت تصمیم گیری، مهارت انتخاب و مهارت مدیریت همه در کنار ما قرار می گیرند تا به زندگی دانشجویی در ترم اول شکل منطقی دهد. خود را شناخته اید، انتظارات استاد را نسبت به خود و انتظارات خدا را نسبت به خود درک کرده اید و فهمیدید که چه دارایی در اطرافتان است، به یک حالت خودکنترلی و خود نظم بخشی و آرامش خدایی رسیده اید. این حالت یعنی موفقیت، به نوعی علامت رضایت خاطر برنامه ها از شما و رضایت شما از برنامه ها است. چون احساس می کنید بر برنامه ها کنترل دارید و شکل منطقی به کارهایتان داده اید، احساس موفقیت و کارآمدی می کنید و احساس نگرانی و اضطراب در شما کم شده است. در این شرایط رویارویی با مسائل و مشکلات بهتر است. قدرت تشخیص مسائل را دارید و می توانید آن را حل کنید پس شما به انسان کارآمد و هدف دار تبدیل می شوید. به یک انسان مسئول منظم تبدیل می شوید. همین مسئولیت و همین نظم و همین هدف داری به سایر کارها نظم می بخشد. و آرامش خاطر دارید و بر همه چیز تسلط دارید.

در این صورت وقتی خسته از یک فعالیت روزانه برمی گردید یک استراحت کوتاه برای شما بسیار لذت بخش خواهد بود که ناشی از آرامش خیال شما از انجام صحیح وظایف شماست. بالعکس اگر دیدید نه بی قرار هستید اضطراب دارید و کلافه هستید یعنی وجدان شما از

آنچه یک ترم اولی باید بداند

کارهایی که دارید انجام می‌دهید ناراحت است؛ احساس خونسردی و آرامش نمی‌کنید احساس می‌کنید که شما روی کارهایتان مسلط نیستید. احساس می‌کنید که شما با دقت و نظم خاصی کارهایتان را پیش نمی‌برید. و همه این‌ها باعث اضطراب شما خواهد شد. در حقیقت اضطراب ما ناشی از نداشتن مهارت درست زندگی کردن ماست.

بعضی از دوستان صرفاً بر مهارت‌های زندگی تأکید دارند اما مهارت‌های بندگی از مهارت‌های زندگی مهم‌تر است مثل درست عبادت کردن، احترام گذاشتن به خدا، خوب با خدا سخن گفتن و...

یاد خدا و مهارت یاد خدا کردن به عنوان مهارت بندگی، چقدر در شیوه فکر کردن تأثیر می‌گذارد، چقدر سازگاری را بیشتر می‌کند، چقدر قدرت تحمل در برابر مسائل را بیشتر می‌کند، شیرینی کلامتان را بیشتر می‌کند و چقدر دوستانتان از شما راضی خواهند شد و چقدر خدا از بنده خود راضی است.

این صدای پا که می‌آید ز دور / افکند بر هستیم یکباره شور
می‌شناسم این صدای پای اوست / طرز ره پیمودن زیبای دوست
در یک کنگره شعری که بنده را دعوت کرده بودند که صحبتی با بچه‌ها داشته باشم آقای سعید بیابانکی شعری خواندند که:

آشفته سریم نشانه‌ی دوست کجاست / دیوان پر از ترانه دوست کجاست
ای کاش که شاعری در این شهر غریب / می‌گفت به ما که خانه دوست کجاست

آنچه یک ترم اولی باید بداند

من آن روز گفتم استاد به آن قرآنی که روی میز شماست توجه کنید:

آشفته بگیر شانه دوست / آرام بخوان ترانه دوست

در قلب تو می تپد ز قرآن / پس سینه دوست خانه دوست

دانشجوی ترم اول، اگر مهارت بندگی را یاد بگیرد مهارت زندگی را حتماً یاد می گیرد. اگر روزی نمره‌ای که از استاد می گیرید از نمره‌ای که از خدا می گیرید بیشتر اهمیت داشت راه را گم کرده‌اید.

شما انسانی هستید که می گوئید: (مقلب القلوب والابصار) ولی مانند (متقلب القلوب و الابصار) رفتار می کنید.

شما انسانی هستید که می گوئید: (والسابقون السابقون) ولی مانند (السارقون السارقون) برخورد می کنید.

اگر زمانی که صدای استاد را در کلاس می شنوید زمزمه خداوند با خودتان را بشنوید به آرامش می رسید...

به عنوان دانشجوی ترم اول بهتر است ابتدا خود را بشناسید، وظیفه خود را بشناسید، به خود نظم بدهید، آهنگ زندگی را به دست بگیرید، خودکنترلی داشته باشید، روابط سالم خود را با دیگران گسترش بدهید، عمق فکرتان را بیشتر کنید مهارت تفکر خلاق و مهارت خودکنترلی را در خود افزایش بدهید و بهتر است مهارت بندگی را در راستای مهارت زندگی تمرین کنید تا شادکام شاداب باشید...

این صفای باطن و آرامش خاطر را برخی دارند و برخی نمایش می دهند که دارند و برخی اصلاً ندارند تو از جمله کسانی باش که این مهارت‌ها را دارند.