



اول اگر به افراد مورد نظر دسترسی داشتید که می توانید مستقیماً با آنها صحبت کرده و تا آنجایی که می توانید خود را در همنشینی و مصاحبت آنها قرار دهید. همچنین می توانید با کسانی که شخص مورد نظر را می شناسند به گفتگو بپردازید و اگر محصولی دارند، آنرا خریداری نموده و روی آن تحقیق کنید.

۵ - نگرش "چنانکه" را در خود پرورش دهید. طوری از خود واکنش نشان دهید "چنانکه" رفتار و یا ایده ای که آرزوی شما را دارید، در شما وجود دارد. به عنوان مثال فرض کنیم که شما علاقه دارید تا اعتماد به نفس بیشتری داشته باشید. از خود سوال کنید اگر اعتماد بنفس بالایی داشتیم در این شرایط چه واکنشی از خود نشان می دادیم؟ چه احساسی داشتیم؟ چگونه صحبت می کردیم؟ طرز تفکرمان چگونه بود؟ صداهای درونی ام چگونه با من صحبت می کردند؟ و با مطرح نمودن یک چنین پرسش هایی و پاسخ دادن به آنها، شما خودتان را مجبور می کنید که به سمت وضعیت اعتماد بنفس پیش بروید. همانطور که نگرش "چنانکه" را پیش می گیرید متوجه خواهید شد که دست از سرزنش خود بر می دارید و نگرش جدید مثل یک عادت جزئی از رفتارها و کنش های طبیعی شما می شود. ظرف ۳۰ تا ۴۵ روز این نگرش به صورت یک رفتار عادی خود را در روزمرگی های زندگیتان نمایان می سازد.

منفی درونی خلاص کنید. این صداهای منفی و منتقد درونی جلوی هرگونه پیشرفتی را می گیرند. برای رهایی از این صداهای منفی که در ذهن خود یک کلید کنترل صدا خلق کنید و هر گاه احساس کردید که تن این صداهای در حال بالا رفتن است، پیچ کنترل صدا را بچرخانید تا دیگر اثری از آن باقی نماند؛ یا می توانید گوینده ی این صداهای

را شخصیت های کارتونی در نظر بگیرید. فکر می کنید اگر دائل داک یا میکی موس از شما انتقاد کنند، باید آنها را جدی بگیرید؟ هدف این است که به هر حال به طریقی بتوانید خودتان را از این صداهای رهایی بخشید. اگر دائماً صداهایی که در سرتان وجود دارد در حال انتقاد کردن باشند، فلج می شوید و هیچ کاری نمی توانید انجام دهید. از سوی دیگر اگر صداهای افراد مضحکی را بشنوید که در حال انتقاد از شما هستند، به آنها ریشخند زده و به راهتان ادامه می دهید.

۳ - زمانیکه قرار است کاری را برای اولین بار انجام دهید، از همین حالا در ذهن خود مجسم کنید که آن کار را با موفقیت به پایان رسانده اید. چشم هایتان را روی هم بگذارید و در ذهن خود به وضوح تجسم کنید که در کلیه برنامه ریزی ها موفق بوده اید و نتیجه کار چیزی جز افتخار و کامیابی نبوده است. ذهن شما تفاوت میان تجسم های واضح و اموری که در حقیقت اتفاق می افتند را نمی داند. به همین دلیل با بکارگیری هر ۵ حس خود آن را تا آنجا که می توانید به وضوح و واقعیت عینی نزدیکتر سازید.

۴ - فردی را پیدا کنید که در زمینه فعالیت شما متخصص است و از کارهای او الگو برداری کنید. رفتارها، نگرش ها، ارزش ها، و اعتقادات وی را در زمینه مورد نظر سرمشق خود قرار دهید؛ چگونه می توانید این کار را انجام دهید؟ در وهله

اعتماد به نفس یکی از درجه های موفقیت و پیشرفت در همه زمینه های زندگی است. تجربه نشان داده اعتماد به نفس عنصری اکتسابی است و فرد با تلاش و کوشش می تواند به این در گرانهای زندگی دست پیدا کند. با توجه به اهمیت این مقوله در ذیل ۵ تکنیک رسیدن به اعتماد به نفس آورده می شود:

۱ - از خودتان سوال کنید: "بدترین نتیجه چیست؟" بیش از اندازه مسائل را در ذهن خود پر اهمیت جلوه ندهید، پیش از اینکه اتفاقی بیفتد، نگران خوب یا بد شدن آن نباشید. میزان انرژی انسانها نامحدود است، بنابراین سعی کنید از آن در جهت بنا کردن روابط موفق، ارتقای شغلی، و رسیدن به اهدافتان کمک بگیرید نه در راه تلف کردن این انرژی آن هم برای نگرانی حول محور اتفاق هایی که هنوز به وقوع نپیوسته اند. زمانی دست بعمل بزنید که قدرت کنترل بر روی مسائل را داشته باشید. تا جایی که می توانید از انرژی خود در راه صحیح استفاده کنید.

۲ - خودتان را از شر نق زدن و صداهای

۵ تکنیک کارآمد برای ارتقای اعتماد به نفس

نشست اساتید خواهر با دفتر فرهنگ اسلامی در واحد علوم و تحقیقات خوزستان برگزار شد

نشست مشترکی با حضور رئیس دفتر فرهنگ اسلامی واحد علوم و تحقیقات خوزستان و اساتید خواهر با موضوع ارتقای سطح فرهنگی دانشگاه برگزار شد.

به گزارش روابط عمومی واحد علوم و تحقیقات خوزستان رئیس دفتر فرهنگ اسلامی این واحد دانشگاهی در ابتدا پیرامون مسائل و

وقایع رخ داده در عاشورا و محکوم کردن این عمل ناشایست و نقش امور فرهنگی در دانشگاه و جامعه و اشاره به آفت ها و آسیب های فرهنگی جامعه سخنانی را بیان کرد.

محمدیان ضمن مهم خواندن تعامل مسئولان و استادان و دانشجویان دانشگاه ها در امور فرهنگی و به کارگیری توانمندیهای اساتید و مسئولان برای پیشبرد اهداف فرهنگی و ارتقای کیفی تعامل سه محور استاد، دانشجو و مسئولان با مبحث فرهنگی - پژوهشی و تلاش بر اینکه فرهنگ از حاشیه به متن تبدیل شود و تأکید کردند.

کردند که جنبه تشویقی باید بیشتر از جنبه تنبیهی باشد. گفتنی است در این جلسه تعدادی از اساتید در مورد مشکلات دانشگاه و راه حل هایی برای این مشکلات سخنرانی کردند. از جمله به مواردی پیرامون پوشش نامناسب دانشجو، نامشخص بودن جایگاه فرهنگ در بین استاد و دانشجو را بیان نمودند و برای حل این مشکلات راه کارهایی از جمله تشکیل جلسات، تبادل نظر بین استاد و دانشجو و نیز تشکیل جلسه توجیهی قبل از ثبت نام جهت آشنایی دانشجویان با فعالیت های دانشگاه و بخش فرهنگی آن را بیان کردند.