

بسم الله الرحمن الرحيم

چگونه جذاب، و دلربا باشیم؟

فریبندگی یعنی اینکه بتوانید دیگران را به سوی خود جذب کنید. این خصلت اخلاقی به مرور زمان بدست می آید، از آنجایی هر یک از افراد در زمان تولد با میزان مختلفی جذابیت پا به این دنیا می گذارند می توان گفت که درصد بسیار زیادی از جذابیت اکتسابی است و با کمی تمرین به راحتی قابل دسترسی خواهد بود. مانند رقصیدن هر چه بیشتر تلاش کنید، موفق تر خواهید بود. تلاش و توجه تمام و کمال به نیازها و خواست های دیگران می تواند به شما این اطمینان را بدهد که به چهره یک فرد جذاب تبدیل شده اید.

مراحل:

1- طرز ایستادن خود را تصحیح کنید. اگر شرایط بدنی شما در حد مطلوب قرار داشته باشد، گویای این مطلب است که یک فرد با اعتماد به نفس بالا هستید، حتی اگر از درونتان هم یک چنین احساسی نداشته باشید. در زمان راه رفتن باید محکم و ثابت قدم بردارید. کمرتان کاملاً صاف باشد، و شانه ها به سمت عقب

گرایش داشته باشند. شاید در ابتدا زمانیکه يك چنین وضعیتی را تمرین می کنید  
برایتان قدری عجیب و دشوار باشد، اما پس از سپری شدن چند روز به آن عادت  
پیدا می کنید.

2- ماهیچه های صورت را رها کنید. سعی کنید ماهیچه های صورتتان را رها کنید  
تا صورت، حالت طبیعی و دلپذیر خود را داشته باشد. با این چهره می توانید رو  
به دنیا کنید و به همگان بگویید که از هیچ چیز نمی هراسید.

3- ارتباط برقرار کنید. هنگامیکه با فرد دیگری روبرو می شوید، با چشم های  
خود با او ارتباط برقرار کنید، سرتان را به نشانه تأیید تکان دهید، لبخند بزنید و  
شادی خود را به او انتقال دهید. اصلاً نگران عکس العمل فرد مقابل نباشید و  
البته در عین حال باید به یاد داشته باشید که در این کار زیاده روی نکنید.

4- نام افراد را به خاطر بسپارید. زمانیکه برای اولین بار کسی را ملاقات می کنید  
سعی کنید که نام او را به خاطر بسپارید. این کار برای خیلی از افراد دشوار است.  
زمانیکه نامشان را می گویند، آنرا چندین مرتبه با خود تکرار کنید تا نامشان در  
ذهنتان باقی بماند و سپس نام خود را نیز به آنها بگویید؛ به عنوان مثال سلام سارا

من ماني هستم. زماني هم که با آنها خداحافظي مي کنيد، باز هم سعي کنيد چند مرتبه ديگر نام آنها را تکرار کنيد تا به طور کامل در ذهنتان باقي بمانند. هر چقدر بيشتر نام آنها را تکرار کنيد، بيشتر به يادتان مي ماند و طرف مقابل هم احساس مي کند که او را بيشتر دوست مي داريد و احتمال اين امر که با شما بيشتر گرم بگيرد افزايش پيدا مي کند.

5- به ديگران علاقمند باشيد. اگر شما يکي از آشناهاي قديمي را ملاقات کرديد به عنوان مثال يك همکار، همکلاسي، دوست يکي از دوستان و ... در مورد خانواده و علاقمندي هاي جديد آنها سوالاتي مطرح کنيد. اسم افراد نزديک به آنها را پيسيد و نام آنها را به خاطر بسپاريد. مطرح کردن يك چنين مسائلي، موضوعات جديدي براي صحبت کردن در اختيار شما قرار مي دهد و آنوقت مجبور نيسيد که تنها در مورد کار و کلاس هاي درسي با هم صحبت کنيد. مي توانيد تا حدودي در مورد خودتان نيز صحبت کنيد. در تمام طول بحث خودتان را علاقمند نشان دهيد و نشان دهيد که تمايل داريد به گفتگوي خود با او ادامه دهيد.

6- گفتگو در مورد موضوعات مناسب. بايد در مورد موضوعاتي صحبت کنيد که طرف مقابل به آنها علاقه دارد، حتي اگر خودتان هم علاقه شديد به آنها نداشتيد،

بازهم این کار را ادامه دهید. به عنوان مثال اگر در يك جمع ورزشي قرار گرفتید، در مورد بازي ديشب یا گل کردن تيمي که به تازگي وارد ليگ شده صحبت کنید. اگر با کسانی هستید که به سرگرمي هاي مختلفي علاقمند هستند، مي توانيد در مورد سرگرمي هاي مورد علاقه آنها از جمله ماهيگيري، بافتني، کوهنوردي، و سينما صحبت کنید.

هیچ کس از شما انتظار ندارد که در تمام زمینه ها يك متخصص باشید، باید به آنها بگویید که فقط به دليل علايق شخصي است که تمایل دارید در مورد موضوعات مختلف با دیگران به بحث و گفتگو بنشینید. ذهن خود را باز کنید، اجازه دهید تا دیگران توضیحات لازم در مورد موضوعات مختلف را براي شما بازگو کنند. روراست باشید و به آنها بگویید که دانشتان در مورد برخي چیزها محدود است و بدتان نمي آید که چیزهاي بيشتري در مورد آن مبحث یاد بگیرید.

7- به جاي غيبت کردن دیگران را تکریم کنید. اگر در جمعي در حال صحبت کردن هستید که همه افراد به نحوي در مورد يك شخص بخصوص در حال غيبت کردن هستند، بد نیست شما چيزي در مورد آن بگویید که دوست مي داريد. گفتن چیزهايي که در دیگران دوست مي داريد مي تواند 100% شما را تبديل به يك فرد

جذاب کند. در عین حال با این کار می‌توانید حس اعتماد دیگران را نیز به خود جلب کنید. همه اطرافیان به این نتیجه می‌رسند که شما هیچ وقت ایده‌ی بدی نسبت به دیگران ندارید. همه به این نتیجه می‌رسند که آبروی‌شان در دست شما محفوظ خواهد بود.

8- دروغ نگویند. شاید به دلایلی دروغ بگویند اما مدارک و شواهدی وجود دارد که بر خلاف گفته‌های شماست. اگر به مریم بگویند که عاطفه را دوست دارید و به نسیم بگویند که عاطفه را دوست ندارید، مطمئن باشید که مریم و نسیم با هم صحبت می‌کنند، حرف‌های شما را با هم در میان می‌گذارند، و با این کار اعتبارتان را نزد آنها از دست خواهید داد، و از آن به بعد هم دیگر هیچ‌کس حرف‌های شما را باور نخواهد کرد.

9- با صداقت از دیگران تعریف و تمجید کنید. این کار خصوصاً در ارتقای عزت نفس دیگران نقش مهمی را بازی می‌کند. چیزهایی که خوشتان می‌آید را انتخاب کنید و در هر شرایطی به آنها اشاره داشته باشید. اگر از کاری و یا از کسی خوشتان می‌آید راهی برای بیان آن پیدا کنید و فوراً به آن اشاره کنید. اگر برای انجام این کار بیش از اندازه صبر کنید، ممکن است حرف‌های شما قدری ریاکارانه

جلوه کنند. زمانیکه احساس می کنید با تشویق های خود می توانید زمینه پیشرفت را برای آنها فراهم آورید، حتماً این کار را انجام دهید و از آنها تعریف کنید. اگر احساس می کنید که چیزی در مورد فردی تغییر پیدا کرده است (به عنوان مثال مدل مو، طرز لباس پوشیدن و .. به آن توجه کنید و چیزی را که در مورد آن خوششان آمده، به زبان بیاورید. اگر مستقیماً سؤالی می پرسید، با خوشرویی آنرا بیان کنید و سپس سوال خود را با يك تعریف بجا به پایان برسانید.

10- در پذیرش تعریف و تمجید مهربان باشید. این فکر را که برخی از تعریف و تمجیدها هدف خاصی را در پس خود دارند را از ذهن بیرون کنید. در قبول هر نوع تعریف و تمجیدی پرحرارت و علاقمند ظاهر شوید. خیلی بیشتر از گفتن يك خیلی ممنون ساده پیش بروید و آنرا با جملاتی نظیر: خوشحالم که خوشت آمده و یا خیلی مهربانی که به این مورد اشاره کردی همراه کنید. این عبارات خودشان می توانند به عنوان نوعی تعرف و تمجید در جواب تعریف های فرد مقابل به شمار روند. در عین حال باید دقت داشته باشید که برداشت بدی از تعریف های دیگران نکنید. به عنوان مثال اگر کسی به قصد تعریف از شما گفت: نمیدانی چقدر دلم می خواست که من هم به اندازه تو ... بودم شما نباید در جواب او بگویید من اصلاً هم يك چنین خصوصیتی را نداشته و ندارم و احساس می کنم که برداشت تو

در این مورد غلط بوده و قضاوت نادرستی داشتی.

11- تن صدای خود را کنترل کنید. یکی از نکات ضروری که باید همواره به خاطر داشته باشید، ماهیت صحبت کردن است. برخی از افراد هستند که در درون خود احساس ناامنی می کنند و به راحتی نمی توانند تعریف و تشکر دیگران را پذیرا شوند. در مورد يك چنین افرادی بیشتر باید دقت کنید و روان و سلیس با آنها صحبت کنید. اگر تمایل داشتید به آنها بگویید که امروز زیبا شده اید تن صدایتان باید همانطوری باشد که می گوید: امروز روز زیبایی است. هر گونه تغییر در تن صدا و نحوه بیان کردن آن، این شك را در آنها بوجود می آورد که گفته های شما از سر صدق و درستی نیست. می توانید برای تمرین، صدای خود را روی نوار ضبط کنید و چند مرتبه آنرا گوش کنید تا متوجه هر گونه تغییری بشوید. از خودتان سوال کنید که صدای شما نشان می دهد که از روی صداقت صحبت می کنید؟ تا زمانیکه به يك عبارت خالصانه و صادقانه نرسیده اید، به ضبط کردن صدای خود ادامه دهید.

چند نکته :

همیشه خونسرد باقی بمانید. قصد شما خوشحال کردن دیگران است و نباید به این موضوع فکر کنید که ممکن است آنها در قبال شما چه واکنشی نشان داده و چه خیال بافی‌هایی در ذهن خود انجام دهند. اگر این کار را انجام دهید، آنوقت تمام تاثیر این کار بر روی صورت شما نمایان خواهد شد، و تبدیل به فردی می‌شوید که فقط در پی راضی کردن اطرافیانش است. کسی که نیازهای شخصی‌اش را زیر پا می‌گذارد تا دیگران دوستش بدارند. باید همیشه به خاطر داشته باشید که مردم آنقدر کارهای متنوع دارند که نمی‌توانند که همواره به شما فکر کنند. بیشتر اوقات در مورد خودشان و کارهایی که باید انجام دهند، فکر می‌کنند.

میزان جذابیتی که می‌توانید بدست آورید، به میزان خلاقیت شما در تحسین کردن دیگران بستگی دارد. تعریف‌ها و تحسین‌های خود را با لحنی قاطع اما در عین حال شاعرانه بیان کنید. هیچ اشکالی ندارد که چند قطعه از قبل آماده شده را در ذهن داشته باشید تا در زمان تحسین کردن از فردی بیان کنید، اما افراد جذاب کسانی هستند که بتوانند در همان لحظه چیزی را ابداع کنند و نوآوری به خرج دهند. اگر ذهن شما خلاقیت داشته باشد و دائماً ابداع و نوآوری کنید، دیگر نگران تکرار مکررات هم نخواهید شد.



گاهی اوقات مجبور می شوید عقایدی را بیان کنید که شاید کمتر اتفاق می افتد دیگران نظر مثبتی نسبت به آن داشته باشند. در چنین شرایطی می توانید این کار را با قدری شوخی بیامیزید. شوخی و خنده مانند قاشق پر از شکری هستند که به بیمار کمک می کنند دارو را راحت تر فرو ببرد.

همدلی یکی از ملزومات بی چون و چرای جذابیت است. باید بدانید که چه چیزهای اطرافیانتان را خوشحال می کنند و چه مواردی موجبات ناراحتی آنها را فراهم می آورند، آنوقت می توانید بهترین انتخاب را در مورد آنها داشته باشید.

اگر احساس می کنید که به یکباره نمی توانید عضلات صورت خود را رها کنید، می توانید این کار را از شانه های خود شروع کنید، اگر از جای اصلی خود بالاتر آمده باشند، نشان دهنده این مطلب هستند که شما قدری عصبی هستید. آنها را به سر جای خودشان بازگردانید، ژست عمومی بدن خود را تصحیح کنید، نفس عمیقی بکشید و لبخند بزنید.

هشدار :

از بحث و جدل پرهیزید. حتی اگر نیمی از افراد با شما موافق باشند، باز هم شما نمی‌توانید جذابیت 100٪ پیدا کنید. چیزهایی که بر زبان می‌آورید باید برای تمام افراد خوشایند باشند. زمانی که احساس کردید دلتان می‌خواهد در یک بحث شرکت کنید، از خودتان پرسید که: آیا واقعاً لازم است که در همین لحظه، نظر خودم را مطرح کنم؟ اگر احساس می‌کنید که هیچ‌گونه الزامی در این کار وجود ندارد، بنابراین قدری بذله‌گویی کنید و مطرح کردن نظر خود را بگذارید برای یک وقت دیگر.

هیچ‌گاه به جوک‌هایی که خودتان تعریف می‌کنید، نخندید. این کار سیمای قشنگی ندارد. می‌توانید لبخند بزنید؛ همین کفایت می‌کند، اصلاً هم ناراحت نشوید اگر هیچ‌کس به آن نخندید. گاهی اوقات افراد متوجه جوک نمی‌شوند. این امر باید برای خود آنها ناراحت‌کننده باشد که متوجه منظور شما نشده‌اند. هدف شما صرفاً خوشحال کردن آنها بوده است.

هیچ‌گاه در مورد مسائل مختلف توضیح بیش از اندازه ندهید چون صرفاً ارزش گفته‌های خود را از بین می‌برید. این کار نشان‌دهنده این مطلب است که شما از

اعتماد به نفس پاييني برخوردار هستيد و به سختي مي توانيد باور كنيد كه ديگران حرف هاي شما را متوجه شده اند. همچنين ممكن است اين سوء تفاهم را نيز ايجاد كند كه شما به مخاطبان خود اعتماد نداريد و تصور مي كنيد كه آنها متوجه منظورتان نمي شوند و خودتان قصد داريد به جاي آنها تصميم بگيريد. زمانيكه نكات غير ضروري را از گفته هاي خود حذف مي كنيد، مردم با اشتياق بيشتر به حرف هاي شما گوش مي دهند. با اين كار ممكن است كه براي كسب اطلاعات بيشتر نيز وارد بحث شده و سوالي را مطرح كنند. بايد اعتماد كنيد كه مخاطبانان حساب دو دوتا چهارتا سرشان مي شود.

برخي از افراد هستند كه مقوله تكبر و جذابيت را اشتباه مي گيرند. درحقيت بايد دانست كه تكبر نقطه مقابل جذابيت است. جذابيت حس رضاييت ديگران را بر مي انگيزد، اما تكبر فقط مي خواهد حس رضاييت فردي را برانگيزاند. تكبر افراي را جذب مي كند كه در وجود خود ناامني هايي دارند، اما جذابيت توانايي جذب تمام افراد را دارد.

گردآوری و تبدیل به کتاب الکترونیکی: سید جواد مرتضایی ارزیل

جهت دریافت کتابها. مقالات. اخبار. تصاویر. به وب سایت های ماسرینید.

[www.sunboys.ir](http://www.sunboys.ir)

[www.googooli.ir](http://www.googooli.ir)

[www.downloadestan.net](http://www.downloadestan.net)

[www.arzil.rzb.ir](http://www.arzil.rzb.ir)

[www.cyber313.rzb.ir](http://www.cyber313.rzb.ir)

[www.takroman.ir](http://www.takroman.ir)

[www.sunebook.rzb.ir](http://www.sunebook.rzb.ir)

[www.sunmodel.rzb.ir](http://www.sunmodel.rzb.ir)

میتوانید با ایمیل

[Sunboys.online@yahoo.com](mailto:Sunboys.online@yahoo.com)

ویا با شماره ی 09149967090 (پیامک) با ما در ارتباط باشید.

جامعه ی جهادگران مجازی پسران افتاب

استفاده از کتابها در وبلاگها و وبسایتها با ذکر صلوات جهت سلامتی و ظهور صاحب الزمان (عج) و با ذکر

منبع و نام نویسنده بلامانع میباشد.

