

چگونه با جذابیت خود همه را به سمت جذب کنیم؟

زیبایی و جذابیت می‌تواند منفعت داشته باشد. پژوهشی نشان داده‌است آدم‌های جذاب تا ۱۴ درصد بیشتر از هم‌تایان معمولی‌شان درآمد کسب می‌کنند.

ما در این مقاله ابتدا راه‌های جذاب شدن را به شما آموزش می‌دهیم و بعد هم روش‌های جذب دیگران را بررسی می‌کنیم. یادتان باشد برای جذب افراد باید خود را آدم جذابی نشان دهید...

چگونه فردی جذاب باشیم؟

✓ همیشه لب‌خند بزنید:

باور نکردنی است که خنده چقدر مهم است. هنگامی که ما لب‌خند می‌زنیم، به طور خودکار حس دوستانه‌تری به دیگران، انتقال می‌دهیم و به طور کلی جالب‌تر و دوستانه‌تر به نظر می‌رسیم. لب‌خند یک ابزار بزرگ در جذابیت و خوش‌رویی است. اکثر کسانی که به آن‌ها لب‌خند می‌زنید در پاسخ به شما لب‌خند خواهند زد.

با روزی دوبار مسواک زدن، لب‌خندی به روشنایی روز داشته باشید.

✓ به زیبایی خودتان توجه داشته باشید

حمام کردن بیشتر مشکلات را حل می‌کند. به طور مرتب مسواک بزنید و دندان‌هایتان را تمیز نگه دارید. موهایتان را شانه کنید. و موهای خود را به طور منظم کوتاه کنید. ناخن‌های خود را تمیز نگه دارید. عطر تاثیر زیادی بر جذابیت دارد. بهداشت شخصی بسیار مهم است.

✓ شوخ باشید

خانم هایی که به مرد یا پسری علاقه دارند بیشتر تمایل دارند که به رفتار ها و صحبت های آنان لبخند بزنند و پذیرای آن باشند. در واقع جذابیت شوخ طبعی برای زنان به لحاظ علمی ثابت شده است. خانم ها و آقایان هر دو شوخ طبعی را جذاب می دانند و هیچ مردی از خانم اخمو و افسرده خوشش نمی آید. اما تحقیقات نشان داده اند که تنها زنان شوخ طبعی را جذاب می دانند نه مردان. این به این معناست که برای جذاب بودن از دید آقایان، خانم مورد نظر باید شوخ طبع بود و او را شاد کند. چرا شوخ طبعی برای زنان جذاب است؟ چون شوخ طبعی نیاز به داشتن مهارت های شناختی و هوش و خلاقیت دارد و در نتیجه فرزندی که در نتیجه ی ازدواج با مرد شوخ طبع به دنیا می آید هم این ویژگی ها را به ارث خواهد برد.

✓ به دیگران علاقمند باشید

. اگر شما یکی از آشناهای قدیمی را ملاقات کردید به عنوان مثال یک همکار، همکلاسی، دوست یکی از دوستان و ... در مورد خانواده و علاقمندی های جدید آنها سوالاتی مطرح کنید. اسم افراد نزدیک به آنها را بپرسید و نام آنها را به خاطر بسپارید. مطرح کردن یک چنین مسائلی، موضوعات جدیدی برای صحبت کردن در اختیار شما قرار می دهد و آنوقت مجبور نیستید که تنها در مورد کار و کلاس های درسی با هم صحبت کنید. می توانید تا حدودی در مورد خودتان نیز صحبت کنید. در تمام طول بحث خودتان را علاقمند نشان دهید و نشان دهید که تمایل دارید به گفتگوی خود با او ادامه دهید.

✓ آرام صحبت کنید

آرام صحبت کردن می تواند شما را جذاب تر کند و نظر دیگران را به شما جلب کند. این به آنها فرصتی برای هضم آنچه را می گوئید، می دهد. همچنین کند تر صحبت کردن نشان دهنده ی اعتماد به نفس شماست، در حالی که سریع صحبت کردن ممکن است شما را بیش از حد هیجان زده، مشتاق و یا عصبی نشان دهد. به خصوص اگر شما عصبی هستید، آهسته صحبت کردن را تمرین کنید. این کار به شما در کنترل خود و حفظ آرامش کمک می کند. همچنین اگر آهسته و شمرده صحبت کنید احتمال اشتباه در شما کاهش خواهد یافت.

ریلکس باشد

همانطور که لبخند زدن و مهربان بودن می تواند ما را جذاب تر کند نشانه های استرس زیاد در زندگی مثل پوف کردن پای چشم ها، یا پوست کدر هم می تواند از جذابیت ما کم کند. عدم کنترل استرس نه تنها می تواند خود را در چهره ی ما نشان دهد بلکه نشانه ای از ضعف سیستم ایمنی بدن است. طی مطالعه ای که توسط محققان اروپایی و آفریقای جنوبی انجام شد زنان مردانی را که کمتر هورمون استرس، کورتیزول و سیستم ایمنی قوی داشتند را جذاب تر تلقی کردند.

چگونه دیگران را به سمت خود جذب کنیم؟

چه کنیم؟ سر صحبت را با دوستان جدید باز کنید. شما باید آدم های خودتان را پیدا کنید. اگر دست نجنبانید از قافله عقب می مانید. باید از همان لحظه ورود به جایی مثل دانشگاه یا خوابگاه که لازمه اش زندگی جمعی است، برای خودتان پی رفتاری که با شخصیت و منش شما جور دربیاید باشید .

حتی اگر دوستی را فقط برای تقلب آخر ترمش بخواهید، باز هم باید از همین حالا اقدام کنید و متقلبین را بشناسید که در امتحان سرتان بی کلاه نماند. یا اگر از آن آدم هایی هستید که در چند دقیقه تنفس بین دو کلاس می خواهید بی حرف فقط پایه ساندویچ خوردن داشته باشید، هم .

به هر دلیلی آدم ها احتیاج به همراه و دوست دارند و برای پیدا کردنش همین امروز و همین الان باید اقدام کنید. درست روز اول و هفته اول و ماه اول. پس آماده باشید تا با راه های جلو رفتن و سر حرف را باز کردن و اثر گذاشتن آشنا شوید.

گاهی وقت ها بهترین کار این است که آدم کلا کاری نکند. گاهی باید آدم شکارچی نباشد، شکار باشد. بازی ارتباط را که درست بچینید، نیاز چندانی به جلب توجه و بند کردن آدم های دوست داشتنی اطرافتان ندارید. شما باید:

✓ آپدیت باشید

اگر نقشه تان را کشیده اید و می خواهید برای خودتان رفیق پیدا کنید، لازم است علاوه بر جذابیت های ظاهری به چیزهای دیگری هم توجه کنید. پس قبل از قرار گرفتن در موقعیت خودتان را آماده و مجهز کنید.

آرشیو یک هفته گذشته اخبار را ببینید که اگر لازم شد از آنها استفاده کنید. از آن بهتر اینکه در زمینه ای که سرگرمی تان است و به آن علاقه دارید اطلاعاتی جمع کنید؛ مثلا اگر به ادبیات علاقه مندید تا قبل از شروع ترم چند کتاب معروف یا جدید بخوانید، راجع به نویسندگان اش کمی تحقیق کنید و چندتایی از عنوان کتاب ها را به خاطر بسپارید .

چک کنید ببینید امسال نوبل ادبیات را کی گرفته و بعدا به موقع و به جا بپرسید: راستی از این نویسندگه که امسال نوبل گرفت چیزی خوندنی؟ برای احتیاط نام برنده دو سال قبل را هم حفظ کنید. حالا طرفتان آچمز شده و گمان می کند با یک آدم حسابی طرف است. یک آدم چیزخوان چیزفهم با فرهنگ که آدم دلش می خواهد رفیقش باشد و پزش را بدهد.

✓ زیاد حرف نزنید

حالا گیریم سه ساعت وقت گذاشته اید و خبر خوانده اید و اسم حفظ کرده اید، خیلی هم خوب، اما دلیلی ندارد همه را یک جا بریزید بیرون. بکهو دیدی طرف خودش آدم حسابی بود و رویتان زیادی حساب باز کرد و حرف را به جاهایی برد که از آن بی خبرید و اصلا به گوشتان هم نخورده .

آن وقت لحظه ای است که آرزو می کنید کاش دهان باز نکرده بودید. ضمنا بیرون ریختن اطلاعات هر چقدر هم واقعا آدم چیز بلدی باشید، شنونده را دچار تهوع می کند. آدم هایی که زیاد اطلاعات بیرون می ریزند آدم های پرمدعایی به نظر می رسند که فقط به دنبال یک گوشند.

✓ 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 "مانی" هستم. زمانی هم که با آنها خداحافظی می کنید، باز هم سعی کنید چند مرتبه دیگر نام آنها را تکرار کنید تا به طور کامل در ذهنتان باقی بمانند.

هر چقدر بیشتر نام آنها را تکرار کنید، بیشتر به یادتان می ماند و طرف مقابل هم احساس می کند که او را بیشتر دوست می دارید و احتمال این امر که با شما بیشتر گرم بگیرد افزایش پیدا می کند.

✓ به دیگران علاقمند باشید

اگر شما یکی از آشنایان قدیمی را ملاقات کردید به عنوان مثال یک همکار، همکلاسی، دوست یکی از دوستان و ... در مورد خانواده و علاقمندی های جدید آنها سوالاتی مطرح کنید. اسم افراد نزدیک به آنها را بپرسید و نام آنها را به خاطر بسپارید. مطرح کردن یک چنین مسائلی، موضوعات جدیدی برای صحبت کردن در اختیار شما قرار می دهد و آنوقت مجبور نیستید که تنها در مورد کار و کلاس های درسی با هم صحبت کنید. می توانید تا حدودی در مورد خودتان نیز صحبت کنید. در تمام طول بحث خودتان را علاقمند نشان دهید و نشان دهید که تمایل دارید به گفتگوی خود با او ادامه دهید.

✓ دروغ نگویید

شاید به دلایلی دروغ بگویید اما مدارک و شواهدی وجود دارد که بر خلاف گفته های شماست. اگر به مریم بگویید که عاطفه را دوست دارید و به نسیم بگویید که عاطفه را دوست ندارید، مطمئن باشید که مریم و نسیم با هم صحبت می کنند، حرف های شما را با هم در میان می گذارند، و با این کار اعتبارتان را نزد آنها از دست خواهید داد، و از آن به بعد هم دیگر هیچ کس حرف های شما را باور نخواهد کرد.

✓ با صداقت از دیگران تعریف و تمجید کنید

این کار خصوصاً در ارتقای عزت نفس دیگران نقش مهمی را بازی میکند. چیزهایی که خوشتان می آید را انتخاب کنید و در هر شرایطی به آنها اشاره داشته باشید. اگر از کاری و یا از کسی خوشتان می آید راهی برای بیان آن پیدا کنید و فوراً به آن اشاره کنید. اگر برای انجام این کار بیش از اندازه صبر کنید، ممکن است حرف های 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 میکنید 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 خوشتان آمده، به زبان بیاورید. اگر مستقیماً سوالی می پرسید، با خوشرویی آنرا بیان کنید و سپس سوال خود را با یک تعریف بجا به پایان برسانید.

✓ در پذیرش تعریف و تمجید مهربان باشید

این فکر را که برخی از تعریف و تمجید ها 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 یک "خیلی ممنون" ساده پیش بروید و آنرا با جملاتی نظیر: "خوشحالم که خوش 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 یک چنین خصوصیتی را نداشته و ندارم و احساس می کنم که برداشت تو در این مورد غلط بوده و قضاوت نادرستی داشتی."

سخن آخر:

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 می‌شوید عقایدی را بیان کنید که شاید کمتر اتفاق می‌افتد دیگران نظر مثبتی نسبت به آن داشته باشند. در چنین شرایطی می‌توانید این کار را با قدری شوخی بیامیزید. شوخی و خنده مانند قاشق پر از شکر هستند که به بیمار کمک می‌کنند دارو را راحت‌تر فرو ببرند.

همدلی یکی از ملزومات بی‌چون و چرای جذابیت است. باید بدانید که چه چیزهای اطرافیانتان را خوشحال می‌کنند و چه مواردی موجبات ناراحتی آنها را فراهم می‌آورند، آنوقت می‌توانید بهترین انتخاب را در مورد آنها داشته باشید.