



LETSSTYLE

— جذابیت —

ژورنالیست: سینانیکنهاد
ادیتور: مجتبی ریحانی



09194501317



Lets_Go_Style



www.LETSSTYLE.ir



جذابیت تان را با استایل تان افزایش دهید

برگه تقلب برای افزایش جذابیت

قطعاً همه ما افراد زیادی را دیده ایم که قبل از اینکه شروع به صحبت کنند جذابیتی خاص و کاریزماتیکی دارند. اما آیا این موضوع تصادفی است؟ آیا شما هم فکر

می‌کنید که جذابیت یک موضوع ذاتی است؟

پس اگر اینطور باشد تمامی مسائلی که تا به الان گفتیم را زیر سوال برده ایم. اجازه بدید مثال دیگری بزنیم تا این موضوع، برایتان واضح تر شود، شاید در دنیای استایل و مد، مدل‌ها و افرادی را ببینید و پیش خودتان فکر کنید که من که از این

شخص بهتر هستم! چرا من وارد این صنعت نشوم؟

ما در مورد مبحث خود انگاره بارها صحبت کردیم و شاید شما هم بارها این کلمه به گوشتان خورده باشد اما نیاز است که دوباره اینجا در مورد آن حرف بزنیم.



مفهوم خودانگاره و یا سلف کاسنپت این است که ما خودمان را به چه صورتی توصیف می‌کنیم و نگاهمان به موجودیت خودمان به چه شکلی است؟
آیا برای معرفی خودتان از تحصیلات، موقعیت شغلی، لباس‌تان یا موقعیت اجتماعی و اقتصادی تان صحبت می‌کنید؟
ما زمانی که از مباحث ارتباطی صحبت می‌کنیم، ذهنمان درگیر مواردی از این قبیل می‌شود که رابطه‌ی ما با دیگران چگونه است و به ندرت به رابطه‌ی شخص خودمان با خودمان فکر می‌کنیم!

درک مفهوم خودانگاره، یک روند تدریجی است و به یکباره اتفاق نمی افتد. حالا شاید از خودتان بپرسید که این مبحث چه ربطی به بحث استایل دارد و چرا باید این موضوعات را بدانیم، آیا دانستن آنها برای وقت گذراندن است و شبیه به صحبت های انگیزشی می ماند یا نه سر نخی در پشت آن هاست؟ جواب خیر است، ما برای دانستن یک تصویر از خودمان و لباسی که می پوشیم باید شناخت هایی هم از ارزش و هویت خودمان داشته باشیم.

بهتر است برای تفسیر این موضوع به سراغ یک نقل قول برویم. همانطور که میوچو پرادا بنیانگذار برند پرادا میگوید:

هرآنچیزی که شما می پوشید، معرف شما به دنیاست. به خصوص در دنیای امروزی که ارتباطات انسانی بسیار سریع اند. فشن یک زبان فوری است.

پس شما باید بدانید که برای رسیدن به جذابیت، چه تصویری از خودتان در حال حاضر و در آینده می خواهید ارائه بدهید و برای آن قرار است چه انگیزه هایی داشته باشید. برای همین ما لیستی از عناوینی را برای شما آماده کردیم که شما بتوانید کمی در این راستا حرکت کرده باشید.



۱. برای خودتان هدف تعیین کنید

زمانی که صحبت از هدف می شود، خیلی مهم است که ما بدانیم به چه هدفی اشاره می کنیم، چون برخی از اهداف، صرفاً فقط برای درآمدزایی بیشتر در زندگی و آرامش در نظر گرفته می شوند، اما ما صحبتمان از هدف، برنامه ریزی است.

شما زمانی که برای خودتان برنامه ریزی انجام می دهید، تبدیل به فردی می شوید که ارزشی برای خودش قائل است و وقت خودش را صرفاً با مواردی که برایش کاربرد ندارد تلف نمی کند، قطعاً فردی که برای زندگی خود برنامه ریزی دارد از نظر دیگران آدم اصول گرا و با ارزشی به نظر خواهد رسید.



۲. ریسک پذیر باشید

ریسک پذیر بودن، یک مهارت فردی به حساب می آید و همه ی ما می توانیم آن را تا حدی پرورش بدهیم، در همه ی افراد، مهارت ریسک پذیری وجود دارد اما در برخی از افراد این ریسک پذیری کمتر است. ریسک پذیری به تعریف ساده، این است که اگر در شرایطی باشید که قرار است چیزی را از دست بدهید تا چه حد بخت خودتان را می آزمایید؟

ریسک پذیری می تواند آقایان را کمی جذاب تر نشان بدهد ولی جزیک شاخصه اصلی نیست، اما زمانی که یک آقا می تواند برای خواسته ها و رویاهای خودش ریسک کند، کاری را انجام می دهد که شاید در نگاه خیلی ها پر خطر باشد.

بنابراین ریسک پذیر بودن می تواند به عنوان یک مهارت، جذابیت افراد را بیشتر کند.



۳. بر اساس تایپ بدنی تان لباس پوشید

آیا تا به حال فیلم "Crazy, Stupid, Love" را دیده اید؟ استیو کارل نقش اول یک مرد متوسط از نظر اجتماعی را بازی می‌کند که برای ارتقای استایلش از افراد دیگری کمک می‌گیرد و به یک مرد شیک پوش تبدیل می‌شود.

اگر به شما گفته اند که تایپ بدنی تان نقش کوچکی در جذابیتان دارد، این جمله را کاملاً فراموش کنید. لباس پوشیدن مطابق با تایپ بدنی، شما را ده برابر جذاب تر می‌کند. وقتی متناسب با اندام خود لباس می‌پوشید، با اعتماد به نفس تر به نظر می‌رسید و با خودتان صادق تر رفتار می‌کنید. زنان در تشخیص این رفتارهای ظریف متخصص هستند.

این موضوع را می‌توانید در مواردی دیگر نیز ببینید. برای مثال، به افرادی که وزن بالایی دارند یا خیلی لاغر اندام هستند پیشنهاد می‌شود که فلان لباس خاص و یا استایل خاص را نمیتوانی پوشی!

اما این حرف درست نیست، شما باید فرم بدنی خودتان را بشناسید، ممکن است شما فرد لاغری باشید که پاهای کشیده و خوبی دارد و یا فردی با وزن بالا باشید که سر شانه های قدرتمندی داشته باشد. قطعاً با توجه به این نقاط قوت شما می‌توانید بر اساس فرم بدنی تان بهترین استایل‌ها را در هر سبک و سیافی که میخواهید برای خودتان بسازید.

خودتان را به اینکه یک استایل یا لباس صرفاً همیشه متعلق به یک نوع بدن خاص است محدود نکنید. جسارت تغییر را چه در موضوع لباس و چه در تغییر اندامتان داشته باشید.

این موارد را برای این توضیح دادیم که به این نقطه برسیم: تمام شناخت فرم بدنی بر این موضوع خلاصه می‌شود که با شناخت یک عضو به خصوص بدنتان می‌توانید تاکید را بر روی آن یا بر غیر آن ملاک قرار بدهید.

همین تاکید کردن‌ها و یا دوری از تاکید بر یک قسمت خاصی از اندامتان پایه ریزی زیبایی استایلتان خواهد شد.



۴. زبان بدنی را فرا بگیرید

یک مطالعه در سال 2015 در دانشگاه ادینبورگ نشان داد که زمانیکه مایک نفر را می بینیم فوراً چندین مورد را قضاوت می کنیم، من جمله **قابل اعتماد** بودن آنها. حتماً به این نکته توجه کرده اید که وقتی فردی را در یک مهمانی یا در خیابان و محیط کار می بینید، ارتباط غیر کلامی در قالب زبان بدنش، پیش از ارتباط کلامی وی آغاز می شود.

شما به شیوه ی حرکت کردن او، حالت چهره اش هنگام نگاه کردن و میل یا بی میلی او به دست دادن توجه می کنید. همچنین می کوشید با استفاده از ارتباط چشمی، حدس بزنید که فضای احساسی حاکم بر گفتگو چگونه خواهد بود.

بعد از رد و بدل شدن تمام این پیام ها و شکل گیری پیش فرض های ارتباطی، تازه نخستین ارتباط کلامی شکل می گیرد.

بنابراین میتوان گفت ارتباط غیر کلامی و به طور خاص زبان بدن در ابتدای یک گفتگو می تواند بر تمام آن گفتگو یا لاقبل بخش های اولیه آن سایه بیندازد و تاثیرگذار باشد.

همینطور **تماس چشمی** هم بسیار اهمیت بالایی دارد، خیلی وارد مباحث آن نمی شویم و فقط یک اشاره ی خیلی کوچک به آن می کنیم!

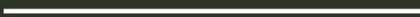
تماس چشمی تفاوت بسیار بزرگی ایجاد می کند! مردانی که تماس چشمی خوبی برقرار می کنند؛ از نظر زنان، قدرتمند، با اعتماد به نفس و صمیمی در نظر گرفته می شوند. اگر زمانیکه او با شما صحبت می کند شما به زمین نگاه کنید، نشان دهنده ی این است که شما خجالتی هستید.



۵. قدرت عطر و ادکلن ها را از یاد نبرید

وقتی صحبت از جذب کردن زنان می شود قوه ی بصری مهم ترین حس در نظر گرفته می شود!
درست است ؟

خیر، یک مطالعه در سال 2008 در مجله Personality and Individual Differences نشان داد
که رایحه و بویایی بیش از هر حس دیگری بر انتخاب معشوق زنان موثر است.



عطر بدون شک می‌تواند احساسی اغواگر القا کند. در واقع عطرهایی با موادی تولید می‌شوند که به داشتن خواص تقویت‌کننده جنسی نیز معروف هستند و بوی آن می‌تواند جذابیت آنی و واکنش‌های حسی شهودی را به همراه داشته باشد. به همین موضوع می‌تواند جذابیت شما را بسیار بیش از آن چیزی که فکر می‌کنید، افزایش دهد. به بیانی دیگر، ادکلن خوب یک فرد، مهم‌ترین شاخصه وی در هنگام تحت‌تاثیر قرار دادن بقیه افراد است. یک عطر خوب مطابق چربی پوستتان انتخاب کنید، متوجه خواهید شد شما جذاب‌تر از آن دوستانتان هستید که خوش‌پوش است اما همیشه بوی ناخوشایندی می‌دهد.

نتیجه گیری:

زمانی که شما ارزشمندی و شان خود را نشان می‌دهید:

یعنی خود انگاره‌ی تان را زیبا می‌انگارید و نسبت به بدن و شخصیت‌تان حس عالی دارید. این به منزله‌ی پذیرش خود است که جذابیتی دو چندان به افراد می‌بخشد و باعث می‌شود که جذابیت را در خود درونی تان بسازید. این ساخت جذابیت و مهم تر از آن احترام به خود باعث خواهد شد تا احترام سایر افراد را نیز به سوی خودتان جلب کنید. نتیجه تمامی این کارها باعث خواهد شد تا شما یک کار را بدون تلاش خاصی انجام دهید و آن مجذوب کردن بقیه خواهد بود.

با رعایت این نکات، شما تبدیل به آن جنتلمنی خواهید شد که آقایان آرزوی شبیه شدن به وی را دارند و همچنین خانم‌ها آرزوی بودن با او را در سر می‌پرورانند.

اغلب افرادی که ما آن‌ها را تعلیم می‌دهیم چیزی بیش از جذابیت می‌خواهند.

آن‌ها همچنین خواستار این هستند که درآمد بیشتری کسب کنند، مورد احترام قرار بگیرند و مرتبه اجتماعی والایی کسب کنند.

موضوعات بسیار زیادی درباره‌ی استایل وجود دارد و استایل چیزی بیش از جذابیت است. برای اینکه به این موضوعات نیز رسیدگی کنید حتماً برگه‌های تقلب بعدی ما را نیز مطالعه کنید.