

تکرار نمایید؛ این امر، اتصال شما را با او بیش تر می کند.

■ ظاهر شما نیز از نظر «رعایت بهداشت و پاکیزگی» می تواند مؤثر باشد؛ فردی که ناخن های تمیز و آراسته دارد، لباس مناسب و تمیز بر تن و لبخند ملیحی بر لب دارد، می تواند بیش تر جذاب شود.

منبع: [www.3neshaneh.com](http://www.3neshaneh.com)

ترجمه و تنظیم: دکتر معصومه خسروی  
استادیار دانشگاه سمنان

## جذاب بودن رازهای

تفاوت بین زیبایی و جذابیت

بسیاری از مردم، تفاوت بین زیبایی و جذابیت را نمی دانند. در واقع، این دو با یکدیگر تفاوت دارند. زیبایی، مربوط به خصوصیات فیزیکی، چهره و... یک فرد می شود، در صورتی که جذابیت، مسأله ای کیفی است که ترکیبی از عواملی هم چون منش، شخصیت و ظاهر یک فرد می باشد.

### هرکسی می تواند جذاب باشد.

جذابیت، اصولاً مرتبط با ویژگی های کیفی است نه مادرزادی؛ هرکسی می تواند آن را رشد دهد و فردی جذاب شود.

### چگونه می توانید جذاب شوید؟

■ مهم ترین عامل ساده ای که یک شخص را جذاب می سازد، «لبخند مکرر» است. لبخند، درها را باز کرده و خلق و خوی هرکسی که روزی سخت داشته را نرم و آرام می کند. علاوه بر آن، شما را جذاب تر کرده و موجب می شود که اطرافیان تان احساس بهتری داشته باشند.

■ راز دیگر جذابیت داشتن، «توانایی گوش دادن به دیگران» است. گوش دادن به این معناست که شما واقعاً به کسی که در حال حرف زدن است، گوش کنید. وقتی شما واقعاً گوش کنید، می توانید به شیوه ای به او پاسخ دهید که نشان می دهد آن چه او مطرح کرده را گوش داده اید، در حالی که اگر چه یک لبخند می تواند جالب و دلچسب باشد اما این کارکرد را ندارد. شما ممکن است که چیزی مانند این بگویید: «من خوشحالم که می شنوم شما دیروز این قدر خوب عمل کردید.» این می تواند بسیار خاص و تأثیرگذار باشد. سعی کنید چیزی را که شنیده اید، با کلمات مترادف آن

