

کاریزما

نکات مهم در مورد کاریزما

کاریزما ذاتی نیست

الگوهای غیر کلامی مهم هستند

اعتماد به نفس

همیشگی نیست

در نشستن زاویه نود درجه رو رعایت کنید

قبل از جلسه با افراد درذهنتان کسی را که عمیقا دوست دارید

حالات ذهنی

• چیزهایی که فکر می کنید

• مدیریت احساسات

• گوش دادن فعال **SALEH MOKHTARI**

LEADERSHIP COACH

• صحبت کردن با متناسب ترین لحن

• صحبت کردن با متناسب ترین تن صدا

• قدرت کلام

• آهسته و شمرده صحبت کردن

• مکث کردنهای به جا

عوامل موثر در کاریزما

حضور در لحظه اکنون

حفظ تمرکز

تمرینات حضور

- روی صداهایی که در محیط می شنوید متمرکز شوید

- روی تنفس خودتان متمرکز شوید

- روی انگشتان پایتان متمرکز شوید

قدرت

مصادقاتهای قدرت

- توانایی تاثیرگذاری بر دیگران یا کنترل آنها

- پول زیاد

- تخصص

- هوش

- نیروی جسمی

- جایگاه اجتماعی



SALEH MOKHTARI
LEADERSHIP COACH

با نگاه کردن به ظاهر و زبان بدن دنبال نشانه های قدرتیم

مهربانی

منظور از مهربانی، داشتن نیت خوب نسبت به دیگران

مصادیق مهربانی

- خیرخواهی
- نوع دوستی

• دلسوزی

• تمایل به بهبود وضع دنیا

ترکیب قدرت و مهربانی یک شرط ضروری برای کاریزماست

تمرینهای قدرت و مهربانی

تمرین قدرشناسی

به بدن و محیط اطرافتان نگاه کنید

سه نعمتی که وجودشان را تایید می کنید را یاد داشت کنید

تمرین دلسوزی

گذشته دیگران را بررسی کنید و فکر کنید اگر جای آنها بودید الان چه وضعی داشتید

SALEH MOKHTARI

LEADERSHIP COACH

زمان حال دیگران را بررسی کنید و خودتان را جای او بگذارید

اگر در مراسم خاکسپاری او حاضر شوید چه حسی دارید

تمرین بروز آسیب پذیری

نشان دادن قدری ضعف به دیگران باعث قدرتمندتر شدنتان می شود

با بروز آسیب پذیری آنها شما را فردی معمولی مانند خودشان تصور می کنند

نقطه ضعف کوچکی که قابل به اشتراک گذاری باشد پیدا کنید

پس از صحبت در مورد نقطه ضعفتان از آنها درخواست رازداری کنید

چهار سبک کاریزما

کاریزمای توجه

به مردم نشان میدهد که کنارشان حضور دارید

به آنها توجه کامل دارید

با صبر و حوصله به حرفهایشان گوش می کنید

کاریزمای بصیرت

الهام بخش است

به دیگران کمک می کند تا باوری در خود شکل دهند

به دیگران اعتماد به نفس منتقل می کند

الهام بخش بودن پیام و اعتماد به نفس داشتن مهم است

کاریزمای مهربانی

SALEH MOKHTARI

LEADERHIP COACH

به مردم اجازه می دهد بدون هیچ قضاوتی دیده شوند و پذیرفته شوند

افراد را با تمام تفاوتهاشان به طور کامل می پذیرد

کاریزمای قدرت

اطمینان می دهد که توانایی تغییر زندگیشان را دارد

کسی که از این کاریزما استفاده می کنید باید حتما یکی از مصدایق قدرت رو داشته باشد

تذکرات مهم

می توانید سبکهای مختلف را ترکیب کنید

اگر در سبکی که استفاده می کنید صادق نباشید نتیجه عکس می دهد

سبک کاریزمایی که برای همه متناسب باشد وجود ندارد

باید سبک متناسب با خودتان را پیدا کنید

تمرین

اگر درونگرا هستید

هر بار در جمع حضور دارید زنگ تفریح های درونگرایانه به خودتان بدهید

تمرین متا

در یک جا راحت بنشینید چشمانتان را ببندید و نفس های عمیق بکشید اجازه دهید نگرانی ها از بدنتان

خارج شود

به هر رویدادی از زندگی که در آن کار خوبی بزرگ یا کوچک انجام داده اید فکر کنید

حالا به موجودی فکر کنید که شما را صمیمانه دوست دارد و اجازه دهید گرمی و لطف او شما را در برگیرد

• موجودی حقیقی

• خیالی

• اسطوره ای

• انسان یا غیر انسان حتی عروسک

او بر خلاف منتقد درونتان وجود کاملی به شما اعطا می کند و احساس می کنید که شما را با تمام وجود

پذیرفته است با تمام ناکامل بودنشان در این مرحله از رشد

راه های کاریزماتیک شدن

یک تصویر اولیه درست از خود به جا بگذارید

افراد اول این موارد رو چک می کنند

طبقه اجتماعی

ثروت

تحصیلات

موفق بودن

بعد چیزهای جزئی تر میروند

هوش

اعتماد به نفس

صمیمیت

SALEH MOKHTARI

LEADERSHIP COACH

به دیگران القا کنید که به آنها شباهت دارید

مثل آنها لباس بپوشید

فکر می کنند به شما شبیهند

طبقه اجتماعی یکسان

تحصیلات یکسان

باورهای یکسان

۶

مثل آنها صحبت کنید

- لحن
- سرعت
- تن
- ادبیات
- استعاره ها

ما به دنبال تایید تصویر های اولیه هستیم نه اصلاح آنها



ما ابتدا دیگران را قضاوت می کنیم

بعد تلاش می کنیم شواهدی بر تایید قضاوتمان پیدا کنیم

تصاویر اولیه دوام زیادی دارند

چندان دور از واقعیت نیستند

با گذر زمان تایید می شوند

SALEH MOKHTARI
LEADERSHIP COACH

نکات حیاتی در تصویر اولیه

از طرف مقابل تعریف کنید و در مورد چیزهای خوب صحبت کنید

زمان رفتن تلاش کنید فرد با احساس خوبی شما را ترک کنید

دست دادن را دست کم نگیرید

صحبت های رد و بدل شده فراموش می شوند اما صمیمیت همیشه در یاد می ماند

چیزی که در نهایت باقی می ماند واژه ها نیست بلکه احساسات افراد طی گفتگوست

تمرین

آب کردن یخ روابط

تمرین کنید چطوری سر صحبت را با افراد باز کنید

زمانی که نزدیک کسی هستید تلاش کنید بفهمید در مورد چی صحبت می کنند

تلاش کنید بفهمید توجهشان به چه چیزی جلب شده

بدین ترتیب موضوعی برای باز کردن سر صحبت خواهید داشت

دست دادن بی عیب و نقص

مطمئن شوید دست راستان آزاد و تمیز است

هرچه در دست راست دارید سریع به دست چپ بدهید که ناچار به تکاپو در لحظه آخر نباشید

پیش از دست دادن همیشه از جای خود بلند شوید

دستتان را جیبتان در بیاورید دستانی که دیده شوند نشان از باز بودن و صداقت فرد دارند

سرتان را مستقیم و کامل مقابل فرد دیگر قرار دهید

SALEH MOKHTARI

LEADERSHIP COACH

لبخند بزنید و تماس چشمی برقرار کنید

دستتان را کاملاً عمود بر زمین نگه دارید و از باز بودن فضای بین شست و انگشت اشاره مطمئن شوید

از تماس گفت دستتان با همدیگر مطمئن شوید طوری که کمی با حس تعلیق و آویختگی به سمت پایین

همراه باشد

انگشتانتان را پس از دست دادن دور دست طرف مقابل حلقه کنید

به همان مقدار که طرف مقابل دست شما را می فشارد دست او را فشار دهید

دستتان را از آرنج تکان دهید مکث کنید و سپس دستتان را به عقب بکشید

بر ناراحتی های فیزیکی و ذهنی خود غلبه کنید

حالت ذهنی شما نقش تعیین کننده ای در نشان دادن رفتار کاریزماتیک دارد

ناراحتی های فیزیکی و ذهنی زیادی وجود دارد که بر عملکرد شما تاثیر منفی می گذارد

ناراحتی ها مانع از نشان دادن تصویر کاریزماتیک شما می شوند

برای افزایش کاریزما خود لازم است این موانع را تشخیص داده و با آن مقابله کنید

افراد از ناراحتی های شما اطلاع ندارند و فکر می کنند شما به صحبت های آنها واکنش نشان می دهید

در نگاه مشتری این رفتار ها نشانه بی میلی و عدم اطمینان است و در توانایی های شما تردید می کند

ناراحتی های ذهنی مانند اضطراب و انتقاد از خود تاثیر منفی در کاریزما دارند

وقتی نمی توانیم با عدم اطمینان کنار بیاییم عصبی شده و تمرکز خود را از دست می دهیم که به کاریزمای

ما آسیب می زند

سه راه اصلی مقابله با ناراحتی های فیزیکی

SALEH MOKHTARI
LEADERSHIP COACH

پیشگیری

برنامه ریزی کنید تا آرامش فیزیکی خود را تامین کرده باشید

لباس مناسب

جای مناسب

دمای مناسب

تشخیص

به خود و اطرافتان توجه داشته باشید

پیامهای بدن خود را تشخیص دهید

به وضعیت صورت و بدن خود در هنگام گفتگو دقت کنید

مطمئن شوید نگرانی یا اضطرابی را نشان نمی دهید

برطرف کردن

اگر مشکلی در زبان بدن خودتان تشخیص دادید سعی کنید آنرا برطرف کنید

این کار را پیش از اینکه مورد قضاوت دیگران قرار بگیرید انجام دهید

اگر به تنهایی نمی توانید مشکل را حل کنید یا فکر می کنید باعث ناراحتی طرف دیگر شده اید در مورد

وضعیت خود توضیح دهید

تمرین

انتقال مسئولیت

در محل آرام و راحتی قرار بگیرید و بنشینید یا دراز بکشید چشمانتان را ببندید و ریلکس باشید

دو سه نفس عمیق بکشید هنگام دم تصور کنید هوای تمیز را به بالای سرتان می فرستید و هنگام بازدم

اجازه دهید هوا خش خش کنان از میان بدنانتان گذر کند و همه نگرانی ها و دل مشغولیتان را بروبد و با

خود از پاهایتان خارج کند

تصور کنید وزن هر آن چیزی که نگرانش هستید از شانه هایتان برداشته شده و در دستان هر موجود نیک

خواهی که مایلید مسئولیت آنرا برعهده بگیرد قرار می گیرد

اکنون چیزی که نگران و مضطربتان می کرد در کنترل و مراقبت یک شخص قابل اعتماد است با خیال راحت به صندلی تکیه دهید و بدنتان را شل کنید و از هر چیز خوبی که می توانید در ادامه مسیر بیابید

لذت ببرید

تمرین دوم:

پنج مورد از روشهایی که تا به حال زمانی که دچار مشکل و سختی می شدید خود را آرام می کردید و دوباره به خودتان اهمیت می بخشیدید را بنویسید



حالات بدنی و احساسات:

حالات بدنی زیر را امتحان کنید و ببینید چطور وضعیت بدنتان می تواند نیرومندانه ذهن و احساسات را تحت تاثیر قرار دهد

ابتدا زبان بدن یک فرد افسرده را به خود بگیرید

اجازه دهید شانه هایتان قوز کند

SALEH MOKHTARI
LEADERSHIP COACH

سرتان آویزان شود

صورتتان پایین بیاید

بدون حرکت یک عضله سعی کنید هیجان را احساس کنید

می بینید تقریباً نشدنی است

حالت بدنی هیجان زده را به خود بگیرید

بالا و پایین ببرید

بزرگترین لبخندی که میتوانید را بر لب داشته باشید

بازوهایتان را در هوا تکان دهید

درحالی که این کارها را می کنید سعی کنید احساس افسردگی کنید

آیا این کار ممکن است

ناراحتی های ذهنی شما خیلی جدی نیستند

این احساسات بر زبان بدن شما قابل مشاهده بوده بر قضاوت دیگران از شما تاثیر می گذارد



• اضطراب

• انتقاد از خود

• شرمساری

• کمبود اعتماد به نفس

توانایی غلبه ما بر این موانع بسیار مهمتر از غلبه بر موانع فیزیکی است زیرا ما به سختی میتوانیم این

احساسات منفی را تحمل کنیم

برخی از این احساسات در اثر عدم اطمینان یا بدبینی نسبت به توانایی هایمان اتفاق می افتد

SALEH MOKHTARI
LEADERSHIP COACH

اگر میخواهید عملکرد خوبی داشته باشید و جذابیت خود را حفظ کنید باید بتوانید این احساسات منفی را

کنترل کنید

راه حل کوچک شمردن ناراحتی های ذهنی

وقتی یک نگرانی ذهنی دارید یا نسبت به چیزی بدبین هستید این احساسات را خیلی جدی نگیرید

نباید موانع ذهنی را بیش از حد بزرگ تصور کنید

با احساسات منفی خود طوری برخورد کنید که تاثیر آنها کاهش پیدا کند
به این فکر کنید که شما تنها کسی نیستید که این احساسات را تجربه می کنید و دیگران هم تجربه های
مشابهی دارند

زیرا درک می کنید که نباید خود را به خاطر افکار و احساساتتان سرزنش کنید
به افرادی فکر کنید که در همین موقعیت ها قرار داشتند

به خصوص کسانی که تاییدشان می کنید
و مطمئن شوید آن ها هم مثل شما فکر می کردند
کوچک پنداشتن موانع به کنترل یکی از مهمترین موانع احساسی کاریزما یعنی شرمساری هم کمک می
کند

وقتی به خاطر چیزی شرمنده هستید و خود را مقصر میدانید و احساس شدیدی از نوع ترس دارید
خود را سزاوار عشق و محبت دیگران نمی دانید

می ترسید که از سوی آنها طرد شوید

SALEH MOKHTARI
در مجموع اصلا جذاب به نظر نمی آید زیرا زبان بدنتان اثری از قدرت مهربانی و حضور را از خود نشان
نمیدهد

برای نشان دادن کاریزما بسیار مهم است که لکه شرمساری را از احساسات و تجربه های سخت خود در

زندگی پاک کنید

برای کنترل احساس شرمساری به خاطر بیاورید که شرمساری بخش طبیعی تجربه انسانی است و هر کسی

آن را گاهی تجربه می کند

تمرین

زمانی که احساسات ناخوشایندی به سمتتان هجوم می آورد و شما را می آزارد کافست

به خودتان یادآوری کنید که این احساسات طبیعی است و همه آدمها گاهی اوقات چنین چیزی را تجربه

می کنند

به دیگرانی فکر کنید که چنین تجربه ناخوشایندی را از سر گذرانده اند به خصوص کسانی که تحسین شان

می کنید

یادتان باشد که همین حالا درست در همین لحظه افراد زیادی تجربه ای مانند تجربه شما را از سر می

گذرانند

هرگاه که تفکرات منفی سمجی را در سر دارید و می خواهید اثرات منفی آنرا در خود کاهش دهید کافست

یادتان باشد این افکار ممکن است دقیق و واقعی نباشد

موقعیت خود را غیر شخصی کنید و از بیرون به خود و افکارتان نگاه کنید و ببینید که چقدر

جالب است

خودتان را از فاصله بسیار دور تصور کنید

از بالای کره زمین خودتان را ببینید که در اندازه ای بسیار کوچک در فضا معلق هستید و در حال حاضر یک

تجربه خاص در یک زمان خاص دارید

تفکراتتان را مانند یک عکس روی دیوار یا جرقه های کوچک الکتریکی ببینید آنها چیز مهمی نیستند

تصور کنید صداهای پی در پی ذهنتان از یک رادیو بیرون می آید

صدای رادیو را کم کنید

رادیو را کنار بگذارید

راه حل: به خاطر افکار منفی خود احساس بدی نداشته باشید

به خودتان یادآوری کنید که داشتن احساسات منفی طبیعی بوده و بخشی از سازوکار بقای انسان به شمار

می رود

حتی کسانی که در بهترین شرایط فیزیکی و روحی قرار دارند از این ناراحتی ها در امان نیستند

ما عادت داریم هر ناراحتی ذهنی را نشانه ای از وجود یک مشکل بدانیم

ما از خود انتظار افکار و احساسات منفی نداریم

همین طرز فکر باعث می شود که در مواجهه با آنها دچار مشکل شویم

راه حل: در مواجهه با این موانع احساسی آنها را خنثی سازی کنید

ما باور داریم که ذهن ما واقعیت را به درستی درک می کند

به دلیل همین باور است که از افکار منفی خود تاثیر می پذیریم

اما در واقع ذهن ما تصویر درست و کاملی از واقعیت را به ما نشان نمی دهد

در واقع ما فقط بخشی از اطلاعات را دریافت می کنیم که مرتبط و مهم به نظر می رسد

پس دفعه بعد که اشتباهی مرتکب می شوید یا احساس بدی به شما دست می دهد به خاطر داشته باشید

که این جزئی از یک زندگی عادی است

به خودتان یادآوری کنید که ذهن شما اطلاعات درستی در اختیارتان قرار نمیدهد

برای خنثی سازی احساسات منفی می توانید از روش باز نویسی واقعیت استفاده کنید

فرض کنید که فردا یک سخنرانی مهم در پیش دارید و نگران نتیجه هستید

کاری که باید انجام دهید این است

به سخنرانی خود فکر کنید و فهرستی از نتیجه های ممکن از خیلی بد گرفته تا خیلی خوب تهیه کنید

روش صحبت کردن خود

ظاهر شرکت کنندگان

واکنش آنها

جیزهایی مانند این را دقیقاً توصیف کنید

با کامل کردن این فهرست نگرانی شما نیز کم شده یا به طور کامل از بین می رود

تمرین

اگر یک رنجش روحی سمج شما را آزار می دهد یک واقعیت جایگزین خوب برای خود پیدا کنید

تصور واقعیت های جایگزین آرامش درونیتان را باز میگرداند

برای مثال اگر ترافیک باعث می شود که دیر به جلسه مهمتان برسید و دچار اضطراب می شوید از خودتان

بپرسید اگر این تاخیر چیز خوبی برای من داشته باشید چه

SALEH MOKHTARI

می بینید مغزتان شروع می کند به یافتن پاسخ های خلاقانه و در نهایت متوجه می شوید که تاخیر کردن

بدترین اتفاق دنیا نیست

ممکن بود تصادف کنید یا زودتر برسید و معطل دیگران شوید

اگر از دست کسی ناراحت هستید و این ناراحتی بر افکار شما تاثیر می گذارد و مانع رفتارهای کاریزماتیک

در شما می شود این تمرین بسیار کمک کننده خواهد بود

کاغذی بردارید و برای کسی که شما را آزرده است نامه ای بنویسید

همه چیزهایی که دلتان میخواست به او بگویید در این نامه بنویسید
زمانی که از نوشتن هر چیزی که در ذهنتان بوده مطمئن شدید نامه را کنار بگذارید
حالا کاغذ دیگری بردارید و در جواب خودتان نامه ای بنویسید

همراه با معذرت خواهی برای هر کاری که انجام داده اند

و پذیرش مسئولیت برای تمام اعمال آزاردهندشان

برای تاثیر بیشتر این تمرین و رها شدن از ناراحتی ای که توسط دیگران برایتان پیش آمده نامه معذرت
خواهی را در طول هفته چندبار بازخوانی کنید

تمرین سوم یک موقعیت ناخوشایند به وجود می آورد سپس کمک می کند در آنجا احساس راحتی کنید

برای شروع تمرین یک دوست یا همکار قابل اعتماد به عنوان شریک خود پیدا کنید و در محلی ساکت و
راحت بنشینید

یک زمان سنج را برای سی ثانیه تنظیم کنید و به چشمهای یکدیگر خیره شوید

در طول خیره شدن ممکن است احساس های مختلفی در نقاط مختلف بدنانتان داشته باشید

SALEH MOKHTARI
LEADERSHIP COACH

- مانند مور مور شدن
- منقبض شدن
- میل به خنده
- ناآرامی
- فشار

به همه این حس ها دقت کنید و آنها را به ذهن بسپارید

پس از پایان سی ثانیه بار دیگر این کار را تکرار کنید و به خودتان یادآوری کنید که دارید حس های

عجیب و ناخوشیندی را تحمل می کنید اما این وضعیت تمام خواهد شد
پس از این هنگام مواجهه با احساسات و افکار آزاردهنده به یاد سی ثانیه ای که داشتید می افتید و می
دانید هیچ احساس بدی ابدی نیست

مرجع:

افسانه کاریزما اثر اولیویا فاکس کابان

The Charisma Myth



SALEH MOKHTARI
LEADERSHIP COACH