

این فایل - اولین آپدیت از مینی دوره عملی - تئوری

رفع خجولی و افزایش شہات می باشد.

تاریخ انتشار : بیست سوم بهمن چهارصد

سلام رفیق ،

امیدوارم که جزوه "ترسہات رو بہ درسات تبدیل کن" رو کامل و مو مو بہ مطالعہ کردہ باشی.

در این جزوہ ما بہ این نتیجہ رسیدیم کہ ترس ہمیشہ وجود داشتہ و وجود خواہد داشت و نحوہ مقابلہ و برخورد ما با این ترس ہا اہمیت دارہ.

پس ترس از جلو رفتن ، سر صحبت باز کردن با دختر یک امر طبیعی است و ما در این آپدیت قصد داریم چند روش جلو رفتن و سر صحبت باز کردن رو بررسی کنیم تا با انجام این تمارین ، بخش اعظمی از ترس ہات رو فرو کش کنی و بترکونی بومممممم....

اولین قدم :

ذهنیت – قبل از جلو رفتن این ذهنیت رو در خودت تقویت کن که من یک فرد ارزشمندم – و برای زنان و روابط احترام قائلم اما نیازمند رابطه و ارتباط با ان ها نیستم . پس اگر به هر دلیلی دست رد به سینه خورد یا جواب _____ شنیدم ، من با خونسردی و لبخند از این موضوع عبور میکنم و به عنوان ازمون و تجربه ان را تلقی میکنم . و ذهنیت من ، ذهنیت جایزه است یعنی اگر دختری دست رد به سینه من زد ، اون ضرر کرده نه من !

دومین قدم :

برای جلو رفتن و سر صحبت باز کردن ، موقعیت مکانی و زمانی رو می سنجم . یعنی اگر در حالت نامناسب ظاهری و روحی هستم ، اگر شرایط خوبی ندارم و احتمال این را میدهم که اپروچ و جلو رفتن من الان درست نیست ، پس اقدام نمی کنم . یادم باشه که انرژی مردانه و زبان بدن

درست تاثیر بسزایی در شروع صحبت با فرد مقابل من دارد.

اما این را هم مد نظر دارم که گاهی این موارد بهانه ای بیش نیست و من قرار نیست ذهنیت کمال گرایی داشته باشم تا همه شرایط عالی باشد ، پس اگر حس کردم که بهانه ای بیش نیست ، کافیه بگم ۱، ۲، ۳، ۴، ۵ بوممم و میرم جلو ...

چند نمونه آپنر (سر صحبت باز کردن)

موقعیت مکانی : خیابان یا فضای بیرون ...

**دختری را میبینی که به سمت مقصدی داره حرکت میکنه
....**

دنبال او حرکت میکنی طوری که حس تعقیب و گریز بهش دست نده و در یک موقعیت مناسب به صورت مورب بهش نزدیک میشی و اینجوری صدا میزنی :

سلام خانم ، یه لحظه وقتتون بخیر

در اینجا به احتمال زیاد کمی شوکه میشه و میگه سلام
بفرمائید....

شما : حقیقتا من شما رو از دور دیدم و به خودم گفتم که
بیام نزدیک و بهتون تبریک بگم

اون احتمالا : بابت ؟

شما : بابت استایل زیبایی که دارین . واقعا جای تبریک
داره . دمتون گرم

اون : (جواب های مختلفی میتونه بده) و احتمال زیاد از
جمله شما شوکه میشه و قند تو دلش اب میشه .

بدون درنگ ادامه میدی

شما : من علی هستم . خوشبختم از دیدنتون و شما ؟

(مکالمه رو قلاب میکنی که ادامه بده)

شما : (در حالت آماده باش برای گرفتن شماره یا حداقل
ایدی اینستا – گوشتو توی دستات میگیری اما بدون هول
کردن)

نکته : امروزه داشتن ایدی اینستا طرف خیلی مزیت هایی
داره که با داشتن شماره طرف نمیتونید بهش دست پیدا
کنید. با داشتن اینستا میتونی ریپلای با حال بزنی و
شخصیت باحالتو نشون بدی - میتونی از پست هاش
علائقشو بررسی کنی و ...

نکته دوم : از اونجایی که این مکالمه در خیابان یا فضای باز
صورت میگیره ، پس شما تایم زیادی رو ندارید و به احتمال
زیاد اون فرد احساس نا امنی کنه ... پس شما هم باید
حالتی به خود بگیرید که انگار عجله دارید و فرصت مکالمه
بیشتر الان فراهم نیست . پس کارو باید هر طور که شده
تموم کنید.

نکته سوم : اگر تمام موارد مثلا ، فن بیان خوب ، زبان بدن
خفن و بخوبی اجرا کردی و بهر دلیلی حتی حاضر به
مکالمه هم نشد ؛ به دید یک فرصت ببین و یک تجربه .
پس اصرار نکن یا سعی نکن به هر طریقی که شده ارتباط
رو برقرار کنی.

احتمالات

احتمال اول : طرف بهت میگه من دوست پسر - نامزد ...
دارم

در اینجا احتمال رو بذار روی شت تست و با توجه به پاسخ
صحیح شت تست ها یک جواب با حال بده .

و خودت رو نیاز . اما جانب احتیاط هم در نظر بگیر.

احتمال دوم : طرف به دلیل اینکه احساس میکنه بقیه بهش
نگاه میکنن و حس ناامنی داره که نکنه یک اشنایی چیزی
بینن او رو ، سعی داره که بیچونه . اینجا وظیفه شماست
که این اضطراب رو از چهرش تشخیص بدین و با
درخواست شماره یا ایدی هر چه زودتر تمومش کنید یا
ازش درخواست کنید که به یک محیط دیگه برید و صحبت
کنید. مثلا اگر خودرو دارید میتونید بگید ، اگر مایل باشید من
برسونمتون و توی راه صحبت کنیم .

یا اگر مایل باشید یه کافه همین نزدیکی هاست بشینیم و
صحبت کنیم ... یا از این موارد

هر چند در اینر بالا ، صدها احتمال و فرضیه وجود داره
که پیش بینی پذیر-ناپذیر است ولی اگر شما به خوبی با
ذهنیتی که گفته شد این فرایند را انجام بدهید ، آمادگی
هر چیزی را دارید و خودتون رو نمی بازید.

پس در این مینی آپدیت اولین قدم برای جلو رفتن و
احتمالات را بررسی کردیم در آپدیت بعدی، احتمالات
بیشتری را بررسی میکنیم و اینگه

بعد از شروع اولیه مکالمه چی مواردی را میتوان گفت

پس منتظر آپدیت بعدی باشید.

مخلص همه دوستان – مرد_کاریزما

@marde_karizma

@marde_karizma

مردِ کاریزما

پیچ تخصصی



یادت باشه که :

موفقیت جز یک تصمیم نیست

...