

خلاصه کتاب

افسانه کاریزما

نویسنده: اُولیویا فاکس کابان

تهیه شده توسط تیم آموزشی رایینز



فهرست

- 1- آشکار نمودن کاریزما
- 2- رفتار های کاریزماتیک: حضور، قدرت، گرما
- 3- موانع حضور، قدرت و گرما
- 4- غلبه بر موانع
- 5- ایجاد حالات ذهنی کاریزماتیک
- 6- سبکهای مختلف کاریزما
- 7- تاثیر گذاری اولیه کاریزماتیک
- 8- صحبت کردن، گوش دادن همراه با کاریزما
- 9- زبان بدن کاریزماتیک
- 10- موقعیتهای دشوار
- 11- ارائه کاریزماتیک
- 12- کاریزما در یک بحران
- 13- زندگی کاریزماتیک: طلوع چالش



1- آشکار نمودن کاریزما

کاریزما کاری می‌کند که مردم شما را دوست داشته باشند و به شما اعتماد کنند و مایل باشند که از شما تبعیت کند. همچنین تعیین می‌کند که شما رهبر هستید یا دنباله‌رو، آیا شما مورد تأیید دیگران هستید یا خیر و اینکه چقدر پروژه‌های شما مؤثر و قابل اجراست. چه دوست باشید یا نه کاریزما دنیای اطراف شما را می‌سازد و می‌تواند مردم را مجبور کند که آنچه را که شما می‌خواهید، بخواهند.

کاریزماتیک تر شدن، شامل ترفندهای ساده‌ای است که رفتار شما را درگیر آن می‌کند. برای کاریزماتیک بودن نیازی نیست اجتماعی یا جذاب باشید، یا به‌خاطر آن شخصیتتان را تغییر دهید. آن یک مهارت است، یک انضباط است، شبیه به ورزش کردن یا یک ابزار.

این کار نیاز به تمرین کردن و مجموعه مناسبی از ابزار دارد. این کتاب ابزارهای موردنیاز را به شما ارائه می‌دهد که شامل بسیاری از ابزارهای موردنیاز، ترتیب آنها از علوم عصب‌شناسی تا شرایط مطلوب ورزشی است. از آنجاکه هر روز در تعامل با سایرین هستید، فرصت‌های بی‌شماری برای تمرین این مهارت‌ها به دست خواهید آورد.

کاریزما، مهارتی است که می‌توان آن را توسط تمرین‌های آگاهانه توسعه داد، به همین دلیل است که ما همیشه با مردم ارتباط داریم و به دلیل اینکه با آنان ارتباط داریم می‌توانیم روزانه از ابزار کاریزما استفاده کنیم.

یکی از نتایج به‌کاربردن تکنیک‌هایی که در اینجا فرامی‌گیرید عبارت است از: کسب کاریزما در زمان سخنرانی در مقابل یک جمع کوچک یا بزرگ. امکان دارد نتیجه‌گرفتن از این تکنیک‌ها چندین هفته به طول انجامد.

2- رفتارهایی کاریزماتیک: حضور، قدرت، گرما

افزایش کاریزمای شما شامل رفتارهایی می‌شود که سه ویژگی اصلی کاریزماتیک بودن را برجسته‌تر می‌کند: حضور، قدرت، گرما.

این سه ویژگی بیشتر از طریق زبان بدن موجب ارتباط شما و انتقال به دیگران می‌شوند که تحت کنترل آگاهانه شما نیست. در عوض، حالات درونی (عاطفی و روحی) زبان بدن شما را تعیین می‌کند. با انتخاب آنچه تصور می‌کنید و یادگیری چگونگی سازگاری حالات روحی خود می‌توانید اطمینان حاصل کنید زبان بدن شما حضور، گرما و قدرت بیشتر و در نتیجه کاریزمای بیشتری را نمایش می‌دهد.

درباره دستیابی به کاریزما حالات درونی شما بسیار مهم است. حالت درونی صحیح را به دست آورید، رفتارهای کاریزماتیک و زبان بدن به صورت خودکار اتوماتیک درست خواهد شد. حضور داشتن یعنی به آنچه که اتفاق می‌افتد توجه داشته باشید نه اینکه در افکارتان غرق شوید، این کار می‌تواند بی‌اندازه بازدهی خوبی به ارمغان آورد. زمانی که حضور کامل خود را نشان می‌دهید، اطرافیان احساس می‌کند شنیده شده‌اند، مورداحترام قرار گرفته‌اند و به آنها ارزش داده شده است.

3- موانع حضور، قدرت و گرما

هنگامی که در تعامل با کسی هستید هر مشکل فیزیکی می‌تواند روی حالات شما تأثیر ناخوشایندی داشته باشد. حتماً روی زبان بدن شما و یا رفتار شما تأثیر نامناسبی می‌گذارد. ناراحتی بر وضعیت روحی شما تأثیر می‌گذارد و مانع از بروز حضور، قدرت و گرما می‌شود. بر روی چگونگی احساس، نحوه عملکرد و دید دیگران نسبت به شما تأثیر می‌گذارد.