

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

بِه نام آنکه زیبایی و زیباییها را دوست دارد



نام: جذابت از طریق زیبایی و جذابت

مؤلف: شهاب رزاقی - 1395

فهرست

- 4..... سخن ابتدایی
- 4..... مقدمه
- 4..... جذبه چیست؟
- 5..... انواع سطوح جذابیت
- 6..... اما این راه‌ها کدام‌اند؟
- 6..... با اعتماد به نفس باشید
- 6..... در ابراز احساسات، سخاوت داشته باشید
- 7..... راحت باشید
- 8..... خیال‌پرداز باشید
- 9..... خوش‌تیپ باشید
- 9..... تناسب‌اندام
- 10..... فاکتورهای جذابیت مردان از نگاه زنانشان
- 10..... با او موافق باشید
- 11..... در اشتباهات شجاع باشید
- 11..... تصمیم خود را به سرعت نگیرید
- 12..... در تعریف کردن بخیل نباشید
- 12..... وقتی همسرتان سر شما داد می‌کشد
- 12..... ارزشمندتر بودن وقت در مقابل پول
- 13..... من عاشق تو هستم
- 13..... کاری به تناسب‌اندام همسرتان نداشته باشید
- 14..... زنانه یا مردانه؟
- 14..... حامی او باشید
- 14..... زن‌ستیز نباشید
- 15..... فقط گوش دهنده‌ی حرف او نباشید
- 15..... رماتیک باشید
- 16..... هنرمند باشید

- 16.....بامزه باشید
- 16.....تناسب اندام
- 17.....ظاهری آراسته داشته باشید
- 17.....سکوت را ترجیح دهید
- 18.....نرم و ملایم صحبت کنید
- 18.....محترم باشید
- 18.....فاکتورهای جذابیت زنان از نگاه مردانشان
- 19.....زیبایی ظاهری
- 19.....نوع پوشش
- 20.....زیبایی درونی
- 20.....مهربان و دلسوز باشید
- 20.....پاکدامن و نجیب باشید
- 20.....مهر و محبت
- 21.....انعطاف‌پذیر، باگذشت و فروتن باشید
- 21.....خوش‌بینی
- 21.....اضافه کردن اطلاعات در زمینه‌های مختلف
- 22.....در برابر همسر خود مطیع باشید
- 22.....جذابیت جنسی
- 23.....هنر اغوا کردن
- 25.....خوش‌لباس باشید
- 25.....احساس خوب به خود داشته باشید
- 26.....در اولویت بودن احساسات
- 26.....خنده‌رو باشید
- 27.....گوش شنوا داشتن
- 27.....عکس‌العمل متقابل
- 27.....خوش‌صحبت باشید
- 28.....از نظر مردان، در زن باید علائم زیر وجود داشته باشد:
- 29.....جذابیت در قرآن
- 30.....سخن‌پایانی

سخن ابتدایی

ورود تو دوست خوبم رو به اولین گام از مرحله‌ی چهارم مربوط به جذابیت تبریک می‌گم و امیدوارم که این کتاب را با دقت بخونی و در پایان به این نتیجه برسی که با تکیه به نکاتی که ارائه خواهم داد، می‌توانی به جذابیت برسی.

مقدمه

انگار بعضی از انسان‌ها از بدو تولد ژن محبوبیت دارند و بدون اینکه کار خاصی انجام دهند، خودبه‌خود دوست‌داشتنی هستند؛ اما بقیه هم می‌توانند برای خودشان جذبه داشته باشند. فارغ از اینکه افراد از نظر کلی چه جور شخصیتی دارند، روش‌هایی وجود دارد که هرکس با به‌کارگیری و کاربست هریک از آن‌ها میتواند به فردی دل‌چسب‌تر، قابل‌اطمینان‌تر و بانفوذتری تبدیل شوند. بنابراین جذبه و جذابیت چیزی نیست که فرد هنگام تولد از مادرش به ارث ببرد بلکه اکتسابی است یعنی همانطور که گفته شد؛ فرد با بهره‌گیری و کاربست راهکارهای کاملاً عملی میتواند به فردی جذاب تبدیل شود.



jaza b show

جذب چیست؟

بعضی وقت‌ها آدم‌ها در یک نگاه عاشق میشوند. شاید به خاطر اینکه شما با تصویری که از زن یا مرد رؤیایی، در ذهنشان دارند، مطابقت دارید؛ یا شاید به خاطر خصوصیات ظاهری‌تان؛ یا به خاطر اینکه در شرایط

خاصی شما را دیده‌اند و... بعضی وقت‌ها نیز یک‌روند نسبتاً طولانی باید بگذرد تا کسی به شما

علاقه‌مند شود. طرف مقابل شما هر طور که عاشق شما شده باشد، شما می‌توانید عشق او نسبت به خودتان را، هم سوزان‌تر کنید و هم برایش جذاب‌تر شوید.

اما حالا برویم سراغ اصل مطلب یعنی تعریف جذبه:

"توانایی و قابلیت است که بعضی از افراد برای ایجاد رابطه‌ی دوستانه‌تر برخوردارند و باعث میشود دیگران در حضور آن‌ها احساس بی‌نظیری داشته باشند"

جذبه یک خصوصیت و مهارت شخصیتی است که می‌توانید با انجام تکنیکهای ارائه‌شده، به آن دست یابید.

انواع سطوح جذابیت

جذابیت دولایه (سطح) دارد: **لایه‌ی اول سطحی‌تر است و به خصوصیات ظاهری شما برمی‌گردد؛ اما لایه‌ی دوم که عمیق‌تر است، به رفتارها، طرز تفکر و درونیات شما برمی‌گردد. شما برای اینکه جذاب‌تر شوید باید روی هر دولایه کار کنید یعنی هم بر روی زیبایی و تناسب اندامتان و هم بر روی خلق‌وخو و رفتارتان.**

لایه‌ی اول تأثیر آنی‌تر و وسیع‌تری دارد در حالی که **لایه‌ی دوم تأثیر ماندگارتر و عمیق‌تری دارد. به همین دلیل است که اگر می‌خواهید خیلی زود دیگران را مجذوب خود کنید، باید بر روی زیبایی ظاهری‌تان کار کنید.**

اما در این قسمت تو را با راهکارهایی کاملاً عملی آشنا می‌کنم که با انجام و کاربست هر کدام از آن‌ها، بتونی بر جذابیت خود بیفزایی. نکته‌ی قابل تأمل این است که در این فایل فقط راحل‌ها را به‌طور مختصر برمی‌شماریم ولی هر کدام از آن‌ها را در فایل تخصصی مربوط به خودش، به‌طور مفصل مورد تجزیه و تحلیل قرار می‌دهیم.

اما این راه حل تا کدم اند؟

با اعتماد به نفس باشید

این مهم‌ترین راز جذابیت در تمام دنیاست. برای اینکه با اعتماد به نفس باشید، باید خودتان را قبول داشته باشید و برای اینکه خودتان را قبول داشته باشید، باید آدم قابل قبولی باشید. اگر احساس می‌کنید که زیاد خودتان را قبول ندارید، نگاهی بیندازید و ببینید که چرا این حس را دارید؟

اگر اخلاق خوبی ندارید، تغییر خصوصیات اخلاقی نیز ممکن است (اگرچه کار سختی است) اما زمان می‌برد ولی ارزشش را دارد چون یکی از عوامل تأثیرگذار در جذابیت است. اخلاق بدتان را با کمک دیگران پیدا کنید و آن‌ها را تغییر دهید. یک تغییر کوچک، مساوی است با یک تحول بزرگ در رابطه‌ی شما.

همچنین می‌توانید تمام دستاوردهایی را که در زندگی‌تان به دست آوردید، بر روی کاغذ نوشته و آن را بر روی دیوار اتاق‌تان بچسبانید تا با دیدن آن‌ها انرژی مضاعفی بگیرید. از کلمات تأکیدی نیز استفاده کنید. با این کار با ناخودآگاهتان حرف می‌زنید و به تدریج می‌توانید ذهنیت و رفتار خود را تغییر دهید؛ و... (تمام راز و رمزهای مربوط به اعتماد به نفس در کتاب مربوط به خودش به طور مفصل بحث میشود)

در ابراز احساسات، سخاوت داشته باشید

هیچ‌یک از افراد از آدم‌هایی که برای ابراز احساسات جان‌شان بالا می‌آید، خوششان نمی‌آید. مطمئن باشید (دوست یا همسرتان) برای پی بردن به آنچه که در دل شماست، اگر مجبور

باشند به طور مدام اصرار و التماس کنند (و شما در ابراز احساسات ناز کنید)، خیلی زود فرسوده می‌شوید و دیگر جذبه‌ی سابق را نخواهید داشت.

شاید آدم‌هایی که دور خودشان یک قلعه با دیوار بلند کشیده‌اند، بعضی وقت‌ها جذاب و دست‌نیافتنی به نظر بیایند اما مطمئناً در یک رابطه‌ی صمیمانه‌ی طولانی‌مدت، واقعاً خسته‌کننده می‌شوند. گاهی خوب است که برای غریبه‌ها این‌طور باشید نه برای [دوست یا همسرتان]

احساسات از جمله چیزهایی است که هر چه بیشتر به دیگران بدهید، نه تنها کم نمی‌شود بلکه بیشتر و بیشتر هم می‌شود؛ بنابراین از ابراز احساسات به دوست یا همسرتان نترسید (چه احساسات خوب و چه احساسات بد!)

صمیمیت با اشتراک گذاشتن احساسات ایجاد می‌شود پس برای ایجاد و حتی حفظ رابطه‌ی دوستانه، از ابراز احساسات نترسید (البته در جای مخصوص به خود)

راحت باشید

سخت‌گیری‌ها، رسمی‌بازی‌ها، تعارفات و پنهان‌کاری‌ها به تدریج جذابیت شما را کاهش می‌دهند و در درازمدت نیز باعث قطع رابطه می‌شود. کسانی که تازه ازدواج می‌کنند، در ابتدا اصلاً راحت نیستند، بطوریکه از لفظ «شما» استفاده می‌کنند [البته استفاده از این لفظ در جمع و برای احترام گذاشتن به همسر، بسیار رفتار پسندیده‌ای می‌باشد] که البته زمان کار خود را خواهد کرد و رفته‌رفته راحتی بین شما برقرار می‌شود. البته شما نیز باید در این امر، فعالانه تلاش کنید و راه‌حلی‌هایی که در آینده‌ای نزدیک به شما اراده می‌شود را موبه‌مو اجرا کنید تا بر این امر هرچه زودتر فائق آیید.



هیچ چیز به اندازه‌ی همراهی با یک آدم خیال پرداز و امیدوار به آینده، به آدم روحیه نمی‌دهد. زیادی واقع‌گرا بودن اصلاً جذاب نیست زیرا در اینصورت، چنین فردی این طور به نظر می‌رسد که زندگی خشک و بی هیجانی داشته باشد.

البته منظورم این نیست که خیال بافی

کنید که در اینصورت نه تنها به خواسته‌ی خود نزدیک تر نمی‌شوید بلکه باعث میشود که اطرافیان‌تان از شما دوری گزینند. منظورم این است که خیال پردازی‌هایی کنید که به واقعیت نزدیک و با آن رابطه داشته باشد. در واقع خیال پردازی‌ای منطقی داشته باشید. این طوری هم جذاب تر می‌شوید و هم زندگی بهتری خواهید داشت و هم رابطه‌ی دوستانه‌ی بادوام‌تری با دوست یا همسر‌تان خواهید داشت.

همانطور که تأکید کردم؛ خیال بافی و خیال پردازی باهم فرق اساسی دارند. خیال بافی هیچ اساس و منطقی در ورای آن وجود ندارد در حالی که در پشت خیال پردازی یک ماجرای منطقی و اساسی وجود دارد. مثلاً: وقتی کودکان کامیونی را می‌بینند، وقتی می‌خواهند آن را برای مادر خود توصیف کنند، می‌گویند: "در بین راه ماشینی دیدم که هزارتا چرخ داشت" شاید این گفته‌ی کودکان از طرف مادران دروغ تلقی شود ولی روانشناسان به تازگی اثبات کرده‌اند که این گفته‌های کودکان یک نوع خیال پردازی محسوب میشود که در آینده نیز بر میزان هوش و قدرت تکلم و... تأثیر می‌گذارد.

jazabshow

خوش تیپ باشید



همه‌ی ما از افراد خوش تیپ بیشتر خوشمان می‌آید بنابراین برای اینکه جذاب شوید، باید شیک باشید و لباس‌های شیک هم بپوشید. پوشیدن لباس شیک هرگز به این معنی نیست که لباس‌های گران‌قیمت بخرید و یا لباس‌های مد شده

را بپوشید بلکه منظور من این است که به دنبال لباس‌هایی باشید که به تن شما می‌آید و همچنین برازنده‌ی شخصیت شماست.

در انتخاب لباس از دیگران نیز [همسر و یا یک دوست صمیمی] مشورت بگیرید چون از نظر او مهم است که جذاب شوید یا نه. همانطور که اشاره کردم؛ شیک بودن به هیچ‌وجه به معنای زیاد خرج کردن نیست بلکه به این معنی است که لباس‌هایی را انتخاب کنیم که به ما می‌آید [نه مد است و یا گران‌قیمت و یا برند بخصوصی]

jazabshow

تناسب اندام



تناسب‌اندام هم یک عامل بسیار مؤثر در جذابیت می‌باشد. اگر نگاهی به اطراف داشته باشید، خواهید دید که افراد زیادی بر روی این عامل سرمایه‌گذاری زیادی می‌کنند زیرا به این نتیجه رسیدند که تناسب‌اندام رابطه‌ی مستقیمی با جذابیت دارد.

ذکر این نکته نیز ضروری است که علاوه بر وجود رابطه‌ی مستقیم بین تناسب‌اندام و جذابیت، رابطه‌ی غیرمستقیم نیز بین آن‌ها حاکم است. چگونه؟

تناسب‌اندام یکی از گام‌های مهم و اصلی رسیدن به اعتمادبه‌نفس می‌باشد و از طرفی اعتمادبه‌نفس نیز رابطه‌ی مستقیمی با جذابیت دارد بنابراین تناسب‌اندام با تأثیر گذاشتن بر روی اعتمادبه‌نفس، به‌طور غیرمستقیم نیز (علاوه بر اینکه به‌طور مستقیم نیز بر آن تأثیر می‌گذارد) بر جذابیت تأثیر دارد. پس بیجا نیست که افراد بر روی تناسب‌اندام خود سرمایه‌گذاری کرده و به طرق مختلف در پی ایجاد و حفظ آن هستند.

لازم به ذکر است که کلیه‌ی راه‌های مربوط به تناسب‌اندام در فایل مربوط به خودش بحث میشود. به‌طور مختصر با آنچه که در جذابیت تأثیرگذار بود، آشنا شدید ولی فقط این عوامل نیستند که در جذابیت تأثیرگذارند بلکه عوامل دیگری نیز هستند که در این امر تأثیر می‌گذارند و می‌توانید آن‌ها را در راهکارهای زیر جستجو کنید.

....

فاکتورهای جذابیت مردان از نگاه زنانشان

در این قسمت شما را با فاکتورهایی آشنا می‌کنم که میتواند مردان را یک گام به جذابیت نزدیک‌تر کند. البته این راهکارها فقط مختص مردها نیست بلکه خانم‌ها نیز می‌توانند برخی از آن‌ها را برای خودشان به کار بگیرند و در زندگی زناشویی خود از آن‌ها بهره‌گیرند؛ اما این فاکتورها کدام‌اند:

با او موافق باشید

هر کاری که دوست دارید انجام دهید ولی وقتی زنان به شما اعتراض کرد و خطای شما را دید، معذرت‌خواهی کنید. این را بدانید که خانم‌ها خیلی کم فراموش می‌کنند بنابراین ماجرا را کش ندهید و همان موقع با عذرخواهی، قضیه را فیصله دهید. اگر دقت کرده باشید بسیاری از دعوای زناشویی از همین [عدم معذرت‌خواهی] شروع میشود. امام

صادق (علیه‌السلام) می‌فرماید: "بر شوهر، در تعامل با همسرش سه چیز ضروری است که یکی از آنها موافقت با وی است تا محبت و میل او را به خود جلب کند"

ابتدا کاری که می‌خواهد را انجام دهید بعد کارهای خودتان را. البته اگر کارهای شما مهم‌تر است، با آرامش به وی بفهمانید که بعد از انجام کار شخصیم، به کار تو می‌رسم.

در اشتباهات شجاع باشید

مرد واقعی کسی نیست که اشتباه نمی‌کند بلکه کسی است که آن قدر شجاعت دارد که اشتباهات خود را با فروتنی بپذیرد. مطمئن باشید که راه خطایی نمی‌روید و به یاد داشته باشید که در یک رابطه‌ی دوطرفه، هیچ‌وقت یک نفر مقصر نیست و دیگری کاملاً بی‌گناه. ولی اگر همسرتان مقصر باشد، باز هم معذرت‌خواهی شما، مفید خواهد بود چون هم او به اشتباهش پی می‌برد و همچنین در اعماق قلب خود، به شجاعت و مهربانی شما افتخار خواهد کرد.



تصمیم خود را به سرعت نگیرید



کمتر زنی پیدا میشود که این‌گونه سؤالات را نپرسد «برای مهمانی فردا شب چه بپوشم یا برای ناهار چه چیزی درست کنم؟» باید بدانید که هرگز از این جواب‌ها استفاده نکنید «هر چه دوست داری بپوش (یا درست کن)» برای

اینکه جواب این‌گونه سؤالات از اهمیت بالایی برخوردار است و با چنین جواب‌هایی ناراحت میشوند.

در تعریف کردن بخیل نباشید

از رفتار و کارهایی که همسران می‌کند، تعریف و تمجید کنید. برای این کار لازم نیست که سرویس طلا بخرید! فقط کافی است کمی فکر کنید و کارهایی را به یادآورید که او تا به حال انجام داده است و شما بی‌توجه بوده‌اید. مثلاً اگر هرروز صبح زود، از خواب بیدار میشود تا برای شما و فرزندان صبحانه آماده کند، می‌توانید بگویید: "عزیزم از اینکه با تو ازدواج کرده‌ام خیلی خوشحالم" مطمئن باشید که اگر همسران بفهمد چقدر قدردان زحمتشان هستی، برای دفعات بعد بسیار پرنرژی و با عشق بیشتر به شما لطف می‌کند.

وقتی همسران سرشما داد می‌کشند

درست است که شما مرد خانواده‌اید و احترام لازم دارید ولی این را نیز به خاطر بسپارید که همسر شما یک زن است می‌باشد و با تمام حساسیت‌ها و ظرافت‌های روحی یک زن، گاهی فشارهای روحی زندگی، مشکلات اقتصادی، جروبحت با شما، تربیت بچه‌ها و... او را آن قدر تحت فشار می‌گذارد که نیاز به کیسه‌بوکس دارد بنابراین اجازه دهید سر شما داد بزند و خود را تخلیه کند و شما نیز هیچ کاری نکنید و فقط آرام باشید. این داد زدن بیش از چند دقیقه طول نمی‌کشد و درنهایت نیز از شما معذرت‌خواهی می‌کند و از اینکه شوهری به این خوبی دارد که او را درک می‌کند، به شما می‌بالد.

ارزشمندتر بودن وقت در مقابل پول

آیا تا به حال شده که به خانه بیایید و ببینید زنتان سرش درد می‌کند؟! در این حالت شما چه پیشنهادی می‌کنید؟ شک ندارم که می‌گویید قرص بخور و یا قرص را برای او می‌آورید و یا در بهترین حالت به او می‌گویید که برویم دکتر! ولی این را بدانید که در چنین حالاتی،

همسرتان به قرص و دکتر نیازی ندارد بلکه فقط کافی است، وقت بیشتری را در اختیار وی بگذارید و بیشتر به او محبت کنید. شک نکنید بعد از مدتی سردردش خوب خواهد شد.

من عاشق تو، مسم



اگر می خواهید یک عمر در کنار همسرتان زندگی خوشبختانه ای داشته باشید، یاد بگیرید که هر لحظه با رفتارتان نشان دهید که دوستش دارید و عاشق وی هستید. این را بدانید که محبتی که فقط در قلب بماند و در گفتار و عمل نشان داده نشود، فایده ای ندارد؛ بنابراین هر از چندگاهی با زبان به او بگویید که عاشق وی هستید و از اینکه با وی ازدواج کرده اید، خوشحال هستید.

کاری به تناسب اندام همسرتان نداشته باشید

اگرچه تناسب اندام یکی از راه های بسیار سریع برای جذاب شدن می باشد ولی نباید به برنامه های همسرتان برای جذاب شدن دخالت کنید و فقط شما باید کارهایی که در این راستا از شما درخواست می کند، انجام دهید. مثل دادن پول برای خرید ژل لاغری، تهیه ی کلاس های ورزشی و...

پس به او نگویند چه بخورد و چه نخورد/موی خود را چه رنگی کند/لباس چه رنگی بپوشد و...البته این را نیز مدنظر داشته باشید که اگر همسرتان از شما نظر خواست حتماً نظرتان

را اعلام کنید و یا می‌توانید در هریک از زمینه‌های بالا، به همسرتان مشورت دهید. مثلاً بگویید: "وقتی شال آبی بر سر می‌گذاری، خیلی جذاب به نظر می‌رسی."

زنانه یا مردانه؟

کاری به این امر نداشته باشید که او چقدر زنانه یا مردانه است. اگر همسرتان از آن دسته از آدم‌هایی است که حوصله‌ی آرایش و پیرایش ندارد، وی را سرزنش نکنید. شاید یکی از راه‌حل‌ها در این زمینه این باشد که مرد در آرایش و پیرایش به همسر خود کمک کند. در اینصورت زن برای این کار ترغیب می‌شود.

حامی اوباشید

هیچ‌وقت سعی نکنید که تمام اطرافیان‌تان را تحت کنترل خود در بیاورید. این کار از نظر زنان، زشت‌ترین کار محسوب می‌شود زیرا در آنان احساس عدم امنیت به وجود می‌آورد.

زن ستیز نباشید

زن را برای پخت‌وپز و رفت‌و‌رو نخواستید و وی را به‌عنوان فردی که جایگاهی در اجتماع ندارد، نگاه نکنید. آشپزی کردن جزو وظیفه‌ی یک زن نیست بنابراین یک زن می‌تواند به‌طور کاملاً قانونی از این امر امتناع کند. حالا اگر زنی آشپزی می‌کند، قدرتان اوباشید چون این قدردانی چیزی از ارزش‌هایتان کم نمی‌کند بلکه همانطور که قبلاً به آن اشاره کردم، زیادتر هم می‌کند و باعث می‌شود که همسرتان با انرژی و شوق بیشتری برای شما و فرزندتان غذا آماده کند.

فقط گوش دهنده‌ی حرف او نباشید

همه از اینکه کسی با دقت به سخنانشان گوش دهد، لذت میبرند. زنان از اینکه مردان علاوه بر گوش دادن، با آنها تعامل برقرار کرده و جواب هم می‌دهند؛ لذت میبرند ولی از طرفی تنها سر تکان دادن و آهان گفتن کافی نیست. وارد بحث شوید، مخصوصاً اگر علاقه‌ای به بحث موردنظر ندارید چون این کار به زن می‌فهماند که برای شما مهم است.

رمانتیک باشید

خانم‌ها نیاز دارند که مورداحترام قرار بگیرند بنابراین مردی که سر سفره‌ی غذا شمع روشن کند، دائماً برای او گل و شیرینی بخرد، برای اینکه نشان دهد به یاد اوست با وی تماس تلفنی برقرار کند، به چشمان همسرش خیره شود و... باعث میشود که یک مرد، رمانتیک شود و در مقابل خانم نیز برای قدردانی، گرایش‌ها رمانتیک خودش را در طبقه‌ی اخلاص قرار می‌دهد.



همسرمنذ باشد

jaza bshow



یک مرد برای اظهار عشق و علاقه اغلب از خلاقیت خود باید استفاده کند. برای مثال: برای همسرش شعر بسراید، نقاشی می کشد و خلاصه کارهایی می کند که هیچ مردی تابه حال آن را انجام نداده است.

بامزه باشد

برخی از مردان در خانه به گونه ای هستند که هر وقت ستون خانه به حرف آمد، آن ها نیز به حرف می آیند. به هیچ وجه این طور نباشید و همانطور که در ابراز احساسات نباید بخیل باشید؛ در حرف زدن نیز نباید بخیل بود. تعریف یک جوک، داستان عاشقانه و از این قبیل کارها میتواند جذابیت شما در نزد همسرتان را منجر شود.

تناسب اندام

مطالعات نشان می دهد افرادی که از جذابیت جسمانی برخوردار هستند، به احتمال بیشتری به عنوان دوست یا معشوق انتخاب میشوند زیرا دوست داشتنی تر، اجتماعی تر، شادتر، احساسی تر و همچنین لایق تر به نظر می رسند.

ظاهری آراسته داشته باشید

تمیز و مرتب باشید. هماهنگی و پاکیزگی شما، ناخودآگاه شمارا جذب می‌کند. برخی افراد بر اساس تصویری اشتباه، برای جذاب شدن به زحمت زیادی می‌افتند و خود را به شکل‌های عجیب و غریبی درست می‌کنند؛ غافل از اینکه آن‌ها هیچ جذابیتی را برای خودشان به ارمغان نیاورده و همه‌ی این کارها، کار بیهوده‌ای بوده است. مهم‌ترین مسئله در این قسمت این است که مرتب و هماهنگ و درعین حال ساده باشید. نامرتب بودن، حتی حرف‌های قشنگ و مثبت شمارا نیز خراب می‌کند.



jazabshow

سکوت را ترجیح دهید

غالب افراد به اشتباه برای اینکه جذاب‌تر شوند، بیشتر شلوغ می‌کنند و با صحبت کردن زیاد و بیجا، به بیراهه می‌روند. سکوت یک تأثیر ذهنی و روانی بسیار قوی دارد. در سکوت، فرد در پیرامون خود خلأ

ایجاد می‌کند و هر خلأیی، جذابیت را سبب می‌شود؛ بنابراین آن‌هایی که بیشتر صحبت می‌کنند و کمتر می‌شنوند؛ از جذابیت خود می‌کاهند. حال آنکه سکوت و گوش دادن بیشتر شمارا عاقل‌تر و قابل اطمینان‌تر جلوه می‌دهد و این زمینه‌ی مساعدی برای صمیمیت بیشتر و درنهایت جذابیت است.

نرم و ملایم صحبت کنید

هنگامی که نرم و ملایم صحبت می‌کنید، افراد را جذب خود می‌کنید و به راحتی می‌توانید بر روی آن‌ها تأثیر بگذارید. آدم‌های خشن و زودجوش، افراد مناسبی برای اطمینان کردن نیستند.

مخرم باشید

بی‌احترامی چه به خود و چه به دیگران، باعث کاهش جذابیت شما میشود. شما هم باید در ظاهر آراسته باشید و هم در باطن وارسته. افراد مؤدب و متین و محترم، بدون تردید جذاب‌ترند و این جذابیت از درون آن‌ها موج میزند. زیاد شوخی نکنید ولی بسیار لبخند بزنید. شوخی فراوان از انرژی ذهنی و جذابیت شما می‌کاهد چراکه شوخی فراوان به تدریج، مرزهای لازم بین افراد را از بین می‌برد. متبسم باشید که تبسم به چهره‌ی شما جذابیت عمیقی می‌بخشد. در تبسم؛ سنگینی، متانت و همچنین جذابیت است.

فاکتورهای جذابیت زنان از نگاه مردانشان

ما در جامعه‌ای زندگی می‌کنیم که بیشتر نگاه‌ها بر روی خانم‌های جذاب‌تر است. تمامی تبلیغات تلویزیونی، فیلم‌ها، مجلات و... برای جلب توجه، از چهره‌ی زیبا و جذاب استفاده می‌کنند. هرروز شاهد زنان و مردهایی هستیم که با عمل جراحی، دوست دارند خود را زیباتر جلوه بدهند تا به جذابیت برسند. متأسفانه جامعه آن قدر بر روی زیبایی‌های جسمی تمرکز کرده است که معیارهای دیگر از قبیل انسانیت، احساس و... نادیده گرفته

شده است؛ بنابراین من به شما توصیه می‌کنم که شما هم بر روی زیبایی و تناسب اندامتان

سرمایه‌گذاری کنید

زیبایی ظاهری

زیبایی ظاهری یکی از دلایل جذابیت زن‌ها می‌باشد. همانطور که پیش‌تر گفتم؛ جذابیتی که از طریق ظاهر به وجود می‌آید، تأثیری سریع و بسیار فوری‌تر از سایر روش‌های افزایش جذابیت دارد به همین دلیل یک زن برای اینکه دیگران را جذب خود کند، باید به زیبایی جسمی خود بپردازد. به هیچ‌وجه نگران نباشید برای اینکه کلیه‌ی راهکارهای مربوط به زیبایی در آینده‌ی نزدیک بر روی سایت قرار خواهد گرفت.

گرچه زیبایی شرط کافی برای جذابیت نیست ولی همه‌ی ما جلوی آینه می‌ایستیم و بر برتری‌ها و کمبودهای ظاهری خود کنکاش کرده و همواره این سؤال را در ذهن خود مرور می‌کنیم که آیا من آن قدر جذاب هستم که همسرم هرگز با دیدن من سیر نشود؟ و... بنابراین بی‌دلیل نیست که دست‌یابی به زیبایی ظاهری، اولین هدف خانم‌ها محسوب می‌شود.

نوع پوشش

نوع پوشش در خانم‌ها بسیار مهم و ضروری است. متأسفانه امروزه بیشتر مردم تصور می‌کنند که حتماً باید تنها طبق مدل‌های عجیب و غریب و تبلیغاتی در مجلات و تلویزیون لباس بپوشند؛ در حالی که این‌طور نیست. یک زن با پوشیدن لباس‌های زنانه و ظریف که مدرن هم باشد، بسیار نزد مردم جذاب‌تر جلوه می‌کند. درست است که جذابیت اندام یک زن، مرد را به سوی خود می‌کشد؛ ولی این نکته را هم در نظر داشته باشید که یک زن با پوشیدن لباس‌های نیمه‌عریان و... در جمع، ممکن است مورد سوءبرداشت و گرایش‌های زشت از طرف

عده‌ای مواجه شوند. به همین دلیل است که می‌گویند: "پوشش، نشانه‌ی شخصیت یک خانم است"

زیبایی درونی

برتری رفتار و زیبایی درونی برای یک زن به همان میزان زیبایی ظاهری وی، مهم است. فقط این‌طور نباشد که به جسم و ظاهر خود برسید بلکه به هر دوی یک میزان رسیدگی کنید.

مهربان و دلسوز باشید

حقیقت این است که بیشتر مرد جذب مهربانی، فروتنی و تفکرات عالی یک زن میشوند و همواره این‌گونه خانم‌ها از ارزش و جایگاه ویژه‌ای در ذهن همه‌ی افراد برخوردارند [مهربانی و دلسوزی باعث شکوه و احترام میشود]

پاک‌دامن و نجیب باشید

پاک‌دامنی و نجابت را در تمام اوقات زندگی خود چه در کلام و چه در رفتار، شکوفا کنید

مهر و محبت

برای بیشتر زن‌ها باورکردنی نیست که مرد برای ارضای نیازهای عاطفی به مهر و محبت او نیاز دارند بنابراین کاری نکنید که همسرتان [یا دوستتان] خیر ارضای نیاز عاطفی را بخورد. پس تا می‌توانید مهر و محبت کنید که بامحبت، خارها گل میشود.

اعطاف‌پذیر، باگذشت و فروتن باشید

هیچ مردی نمی‌تواند از یک زن با این خصوصیات دست بکشد. شک نکنید اگر این صفات را همراه با مهر و محبت در خود پیروورانید، زندگی خود را یک‌عمر بیمه کرده‌اید. همانطور که در قسمت خصوصیات مردانه ذکر شد، تشکر کردن از یک مرد هم احساسی بسیار بارز را در وی ایجاد می‌کند که پیامد آن را همسرش نیز مشاهده خواهد کرد. زنانی که مراتب تشکر و سپاس خود را ابراز می‌دارند، در روابط زناشویی، موفقیت بیشتری دارند.

خوش‌بینی

نسبت به مسائل بدبین نباشید و با دید منفی به مسائل نگاه نکنید. با این کار تمام ارزش‌های خود را نزد دیگران به تدریج از دست خواهید داد.

اضافه کردن اطلاعات در زمینه‌های مختلف

در زمینه‌های مختلف از جمله [گسترش روابط اجتماعی، یافت توانایی‌های بالقوه، روانشناسی، تربیت کودک، تلاش برای تکامل، تلاش برای رشد رفتارهای معنوی، مسائل روز مثل زیبایی و جذابیت و...] مطالعه کنید و آن‌ها را به زندگی شخصی خود به کار بیندید. همین‌که شما این کتاب را می‌خوانید، پس یک نشانه‌ی مثبتی است که در این راه قدم برداشته‌اید. اغلب این مطالب به‌طور کامل، رفته‌رفته بر روی سایت قرار می‌گیرد.

در برابر همسر خود مطیع باشید



برخی این ویژگی را نشانه‌ی ضعف در زنان می‌دانند اما خداوند در کتاب مقدس به صراحت بیان کرده که چنین زنی از ارزش خاصی نزد خداوند برخوردار است. این بدین معنی نیست که زن هیچ‌گونه اظهارنظر و

نقشی در خانواده ندارد، حقیقت این است که هر مرد عاقلی، قدر چنین همسری را می‌داند و با تمام وجود به او عشق می‌ورزد. تسلیم‌پذیری در همسر نه تنها نشانه‌ی ضعف نیست بلکه نشان مقاومت نفس و برتری نسبت به هرگونه خشونت دو مهم‌تر از همه، اطاعت از دستورات خداوند است.

jaza**show**

جذابیت جنسی

در این قسمت به‌طور خیلی کوتاه مختصر به این مسئله می‌پردازیم ولی شک نکنید که این موضوع بسیار مهم را به حال خود رها نمی‌کنیم و حتماً آن را در کتاب مخصوص به خودش به‌طور کامل مورد تجزیه و تحلیل قرار می‌دهیم. سازگاری جنسی فقط این نیست که کسی را پیدا کنید که ساختار ژنتیکی مناسب با شما داشته باشد. جذابیت جنسی مسئله بسیار پیچیده‌ای است اما به‌طور خلاصه می‌توان چند راهکاری را به شما پیشنهاد داد که با انجام آن‌ها به جذابیت جنسی نزدیک‌تر شوید:

کنار زدن افسانه‌های دروغین بزرگترین اشتباه در مورد جاذبه جنسی آن است که نوعی تعریف یا ایده آل در این زمینه وجود دارد. اغلب زنان برای تعریف مقیاس جذابیت جنسی خود می‌گویند که «من موهای بلندی دارم» یا «پاهای کشیده‌ای دارم» قطعاً بیش از یک تعریف برای جذابیت جنسی وجود دارد بنابراین اگر با کسی روبرو شدید که تعریف او از جذابیت با معیارهای شما هماهنگ نبود، از او صرف‌نظر کرده و به دنبال کسی باشید که تعریف متفاوتی داشته باشد.

اشتباهات دیگری نیز وجود دارد. صمیمیت اساس جذابیت است. (و بسیاری از زنان به اشتباه فکر می‌کنند که راز جذابیت در کنار زدن موها در زمان مناسب نهفته است). یک لبخند دوستانه، همراه با تماس چشمی، به طرف مقابل نشان می‌دهد که شما مطمئن و مهربان هستید و احتمالاً طرف مقابل را تحقیر نمی‌کنید که این مطلب برای بسیاری از مردان به شدت جذاب است. (خوب، حالا بهتر شد. به هر حال، همه می‌توانند لبخند زده و در چشمان طرف مقابل زل بزنند).

لیست ده اولویت شخصی شما

اما اگر نمی‌توانید خود را جذاب‌ترین فرد در هر محیطی تصور کنید، زمان آن رسیده که جنبه‌های مثبت خود را مدنظر قرار دهید. برای این کار، باید بدون پیش‌داوری نگاهی به خودتان بیندازید. (از چند دوست برای قضاوت غیر متعصبانه کمک بگیرید). ابتدا، به تصویر خود از بدنتان توجه کنید.

اغلب زنان فکر می‌کنند که زیادی چاق هستند، اما زنان باید بدنی قوس‌دار داشته باشند. شما باید مانند یک هنرمند به انحناهای بدن خود نگاه کرده و آن‌ها را تحسین کنید. قرار نیست سعی کنید از لاغری دنده‌های خود را بشمارید.

ویژگی‌های مثبت دیگر خود را نیز بنویسید - چشمان زیبا؟ لبخند دل‌نشین؟ صدای خوش؟ از دوستانتان بخواهید در مورد این لیست نظر دهند. حال حوصله کرده، دوباره لیست را بخوانید و خواهید گفت که «خوب... چندان بد نیست»

همانطور که در این حال هستید، لیست ده ویژگی برتر خود را بررسی کرده و فکر کنید که چگونه می‌توانید بر محسنات خود تأکید ورزید... اگر چشمانی جذاب دارید، آرایشی جدید را امتحان کرده و موهای خود را از جلو چشم‌ها کنار بزنید و اگر عینک‌های ته‌استکانی دارید، آن‌ها را با لنزهای چشمی عوض کنید و...

اگر فکر کنید جذاب نیستید، هیچ‌کس دیگر هم شما را جذاب نخواهد دانست. زبان بدن شما احساس شما نسبت به خودتان را نشان می‌دهد. (دوباره‌ی زبان بدن به‌طور مفصل در کتاب مربوط به اعتمادبه‌نفس بحث میشود)

محسنات و معایب

معایب خود را بشناسید و سعی کنید از طریق راه‌های مختلف آن را حل کنید و یا بپوشانید دور آزمایشی "من که به خاطر این نظرات بسیار خوشحال بودم، نمی‌توانستم برای آزمودن مهارت‌های جدیدم در دل‌فریبی صبر کنم. وقتی هم‌سرمد به خانه آمد، بالباس کوتاه و زیبای موردعلاقه‌اش (به‌جای لباس ورزشی که معمولاً هنگام به خانه آمدن او می‌پوشیدم) به استقبالش رفتم و بوسه‌ای طولانی و آبدار را روی لبانش گذاشتم تا خودِ جدید جذابم را اثبات کرده باشم.

بعد همانطور که نگاه متحیر او را نادیده می‌گرفتم، او را به سمت اتاق غذاخوری هدایت کرده و به هر کلمه‌ای که او می‌گفت گوش می‌دادم و بعد سینی میان وعده را به او نشان دادم.

همانطور که تکه‌ای آووکادو را دردهانش می‌گذاشتم، خیلی اتفاقی اشاره‌ای به حرکت دیگری کردم که بعد از ظهر به آن فکر کرده بودم. او واقعاً از جسارت من شگفت‌زده شده بود و فکر می‌کرد چه اتفاقی برایم افتاده است. معصومانه شانه بالا انداختم و گفتم که گاهی نمی‌توانم از او دور شوم و لمسش نکنم.

هنگام گفتن این حرف، مستقیماً و با لبخند، در چشمان او نگاه کردم و ناگهان حس کردم جذاب‌ترین زن شهر هستم. او دیگر حتی یک کلمه هم نگفت - و نیازی هم نبود. " این یک داستان خرافی نیست. به جرئت می‌توانم بگویم که هیچ مردی نمی‌تواند در برابر این کارها، عکس‌العملی نشان دهد. اما در اینجا چند نکته را ذکر می‌کنم که در جذابیت جنسی شما بسیار تأثیرگذار می‌باشد. پس تا می‌توانید آن‌ها را رعایت کنید:

در رختخواب زیاد جیغ نزنید

مراقب بهداشت و زیبایی خود (چه جنسی و چه ظاهری و...) باشید

لباس زیر کهنه و زشت نپوشید

مثل جسد در رختخواب، بی‌حرکت و بی‌عکس‌العمل نباشید

در رختخواب، رفتار تند و پرخاشگرانه نداشته باشید

نسبت به بدن مردها شناخت کافی داشته باشید

سعی نکنید که هیچ‌وقت شروع نکنید

به‌گونه‌ای رفتار نکنید که از رابطه‌ی جنسی خوشتان نمی‌آید و...

خوش لباس باشید

همانطور که خوش تیپی و خوش لباسی از عواملی بود که باعث جذابیت مرد می‌شد، این عامل بدون شک باعث جذابیت زن‌ها هم می‌شود

احساس خوب به خود داشته باشید

در این راه‌حل، زن‌ها باید احساسات منفی را که خودشان دارند، بشناسند و رفته‌رفته آن‌ها را از ضمیر ناخودآگاه خود حذف کنند و یا تغییر دهند زیرا این احساسات منفی باعث می‌شود که با همسر و یا جنس مخالف رابطه‌ی خوبی نداشته باشند و همچنین نسبت به مسائل پیرامون خود،

هیچ خوش بینی‌ای ندارند و همین یعنی کاهش جذابیت. برخی از این احساسات که باعث بی‌ارزشی میشود عبارت‌اند از: احساس بی‌ارزشی، احمق بودن، محبوب نبودن، زشت بودن و...

دراولیت بودن احساسات

امام علی (علیه‌السلام) می‌فرمایند: "زن ریحانه (گل) است" اگر حرف‌های زنان آمیخته با احساسات باشد، باعث میشود عمیقاً در قلب یک مرد نفوذ کند؛ بنابراین با داشتن احساسات و به کار بردن آن، زنان برای تسخیر قلب همسرشان، به تلاش زیادی نیاز ندارند.

jazabshow



خنده رو باشید

همه‌ی مردم دوست دارند که بتوانند یک زن را بخندانند. هر مردی وقتی زنی را می‌خنداند، احساس فوق‌العاده‌ای به او دست می‌دهد ولی هرگاه نتواند زنی را بخنداند (علی‌رغم تلاشی که انجام داده)، احساس بدی می‌کند.

در این اصل یک نکته نهفته است و آن این است که زنان جذاب «خیلی جدی» نیستند. شاید به همین دلیل است که اسلام زنان و مرد نامحرم را از شوخی با یکدیگر، بر حذر می‌دارد تا با ایجاد محدودیت بین آنها، از علاقه‌ی عاطفی نامحرمان به هم جلوگیری کند

گوش شنوداشتن

مردان نمی‌خواهند که زنان حرف‌هایشان را بشنوند بلکه می‌خواهند که حرف‌هایشان را گوش دهند (همانند زنان که دوست دارند وقتی باهم سرشان صحبت می‌کنند، با آن‌ها تعامل داشته باشند). شنیدن یک عمل انفعالی را است درحالی که گوش دادن یک عمل فعال و آگاهانه است. همین‌الآن که این کتاب را می‌خوانید، ممکن است صدایی از بیرون به گوش شما برسد؛ در این حالت شما آن صدا را شنیده‌اید [نه گوش داده‌اید]. گوش دادن به حرف همسر نشان می‌دهد که برایش ارزش قائل هستید و برای شما مهم است.

عکس‌العمل مقابل

وقتی کسی را مورد محبت قرار می‌دهید، او نیز علاقه‌مند به ابراز محبت است. وقتی به کسی عشق می‌ورزید، طرف مقابل نیز تمایل شدیدی به عشق ورزیدن پیدا می‌کند (این یک ویژگی ذاتی است پس نگران نباشید). این یک قانون ساده ولی کاملاً اثبات شده می‌باشد که باعث میشود؛ چه رفتارهای خوب و چه رفتارهای بدی که از ما سر میزنند، از طرف مقابل نیز همان‌گونه رفتارها تکرار شود. پس چه‌بهتر است که ما رفتارهای خوب را نسبت به همسرمان انجام دهیم تا او نیز با ارائه‌ی رفتار خوب، مقابله‌به‌مثل کند.

خوش صحبت باشید

افراد باجذب‌بلند که چگونه با مردم صحبت کنند. آن‌ها می‌دانند که چطور یک بحث را شروع کنند و به آن مسیر بدهند و طوری صحبت کنند که به سایرین احساس آرامش بدهند. اگر نمی‌دانید که چطور یک گفتگو را آغاز کنید، شمارا دعوت می‌کنم که کتاب فن بیان و سخنوری را در همین سایت مطالعه بفرمایید (این کتاب ظرف چند هفته‌ی آینده در سایت منتشر میشود)

در اینجا به طور خلاصه باید بگویم که برای گفتگو، خلاقیت به خرج دهید. اول به این بیندیشید که دوست دارید درباره‌ی چه چیزهایی صحبت کنید و از صحبت کردن درباره‌ی چه مسائلی بدتان می‌آید. اگر چیزی باشد که شما از صحبت کردن درباره‌ی آن معذب شدید، احتمالاً این مطلب آن‌ها را نیز اذیت می‌کند. نکته‌ی دیگری که باعث میشود شما آدم خوش‌صحبتی به نظر برسید این است که بجای اینکه زور بزنید خود را فرد باهوشی نشان دهید؛ سعی کنید آدم مهربانی باشید.

از نظر مردان، در زن باید علائم زیر وجود داشته باشد:

- ✓ علائم جوانی (انرژی، انعطاف‌پذیری، پوست هموار و شفاف، سرزندگی و...)
- ✓ علائم تندرستی (تناسب‌اندام، پوست شفاف، فقدان بیماری و...)
- ✓ بالاتنه (سینه‌ها و باسن خوش‌فرم و سفت)
- ✓ کمر باریک‌تر از بدن
- ✓ تقارن نیمه‌ی راست و چپ
- ✓ چهره‌ی کودکانه و تخم‌مرغی شکل
- ✓ عدم وجود چین‌وچروک، لکه‌های روی پوست، دندان‌های ناسالم
- ✓ موهای براق و ضخیم و پرپشت
- ✓ ابروهای نازک
- ✓ بینی باریک و کوچک
- ✓ چانه‌ی کوچک
- ✓ پاهای کشیده و بلند (البته متناسب با دیگر اجزای بدن)
- ✓ بدن بدون مو
- ✓ ناخن‌های آراسته و اندکی بلند (البته نه ناخن‌های مصنوعی) و...

این‌ها ویژگی‌هایی است که اغلب مردان انتظار دارند، زنان ایده‌آشان به آن مجهز باشند. البته این طرز تفکر در مردهای مختلف، متفاوت است اما باید توجه داشت که در جذابیت یک زن، برخی از این ویژگی‌ها (مثل پوست شفاف، عدم وجود چین‌وچروک، عدم وجود جوش بر روی صورت، بدن بدون مو و...) تأثیرگذار است. به همین سبب در آینده‌ای نزدیک، به بررسی مهم‌ترین آن‌ها و ارائه‌ی راهکارهای مناسب می‌پردازیم.

جذابیت در قرآن

در قرآن به‌طور مستقیم به جذابیت اشاره نشده (تا آنجا که من خبردارم!) اما به‌طور غیرمستقیم طبق برخی روایات و حتی آیات قرآن کریم، به جذابیت اشاره شده یعنی انسان را دعوت به زیبایی می‌کنند و همانطور که گفتیم زیبایی، جذابیت را به دنبال خواهد داشت. طبق برخی روایات از پیامبر (ص) نقل شده که دعای «اللهم حسن خلقی و خلقی» برای زیبا شدن مفید است.

از جمله آثار و برکات خواندن نافله شب، نیکو شدن و زیبایی چهره است و بر طبق روایات خواندن نماز شب موجب زیبایی و نیکویی چهره‌ی انسان می‌گردد به‌طوری‌که امام صادق (علیه‌السلام) می‌فرماید: **"نماز شب، صورت را نورانی می‌کند."**

از دیدگاه اسلام زیبایی به دو نوع زیبایی مادی و زیبایی معنوی تقسیم می‌شود و تأکید بیشتری در کسب زیبایی معنوی شده است؛ هرچند بر کسب زیبایی مادی هم تشویق شده است، اما نکته‌ای که باید توجه نمود این است که زیبایی معنوی چهره، به‌وسیله امور معنوی مانند نماز به‌دست‌آمده و زیبایی مادی و ظاهری چهره نیز به‌صورت طبیعی به‌وسیله امور مادی به دست می‌آید.

دوست خوبم این گام اول از مرحله‌ی چهارم جذابیت بود و خوشبختانه گام مهمی را پشت سر گذاشته‌اید و حالا باید به دنبال گذراندن گام دوم از سری گام‌های مرحله دوم جذابیت باشید. دوست من همه‌ی این گام‌ها بر اساس یک فرمول تضمینی کنار هم چیده شده‌اند بنابراین اگر می‌خواهی به جذابیت برسی، طبق فرمول از پیش اثبات‌شده، به سمت کسب جذابیت حرکت کن.

انجام ندادن یکی از این گام‌ها اگرچه ممکن است شما را به جذابیت برساند ولی مطمئناً نمی‌توانید به درجه‌ی نهایی آن برسید ولی اگر همه‌ی این گام‌های ساده و عملی را در زندگی خود به مرحله‌ی اجرا در بیاورید، به‌طور کاملاً تضمینی می‌توانید به جذابیت برسید و از زندگی خود نهایت لذت را ببرید و از بودن کنار خانواده ی‌تان احساس آرامش کنید.

دوست خوبم حالا که به خوبی توانسته‌اید گام اول جذابیت را پشت سر بگذارید، حال به دنبال اجرا و تکمیل گام دوم باشید؛ یعنی ذهن خود را برای کسب جذابیت آماده کنید که در فایل رایگان جذابیت و عبارات تأکیدی به‌طور مفصل درباره‌ی آن بحث کرده‌ایم.

زیباترین زیبایی‌های خداوند را برای تو دوست خوبم آرزو مندم



www.jazabshow.com

رازهای متراژند خوابید
هر کسی را شیفته می‌خو کنی
تناسب اندام، زیبایی، اعتماد به نفس و...

www.jazabshow.ir