

به نام هستی بخش

# آیین انرژی‌داری

هادی میری

رسیدن به موفقیت  
با تکنیک‌های جذابیت



|                     |                                                                  |
|---------------------|------------------------------------------------------------------|
| سرشناسه             | میری، هادی، ۱۳۶۱ -                                               |
| عنوان و نام پدیدآور | آیین اثرگذاری: رسیدن به موفقیت با تکنیک‌های جذابیت / هادی میری . |
| مشخصات نشر          | تهران: بهار سبز، ۱۳۹۵ .                                          |
| مشخصات ظاهری        | ۱۶۴ ص. ۱۴ × ۲۱ س.م.                                              |
| شابک                | ۹۷۸-۶۰۰-۸۱۲۴-۳۴-۴                                                |
| وضعیت فهرست نویسی   | فیبا                                                             |
| عنوان دیگر          | رسیدن به موفقیت با تکنیک‌های جذابیت.                             |
| موضوع               | راه و رسم زندگی -- جنبه‌های روانشناسی                            |
| موضوع               | Conduct of life -- Psychological aspects :                       |
| موضوع               | موفقیت -- جنبه‌های روان‌شناسی                                    |
| موضوع               | Success -- Psychological aspects :                               |
| موضوع               | جذابیت فردی                                                      |
| موضوع               | Charm :                                                          |
| رده بندی کنگره      | BF۶۳۷ / ۲م۹۱۳۹۵:                                                 |
| رده بندی            | ۱۵۸/۱:                                                           |
| شماره ثبت‌شناسی ملی | ۴۴۵۱۴۱۶:                                                         |



بهار سبز

## آیین اثرگذاری رسیدن به موفقیت با تکنیک‌های جذابیت هادی میری

ناظر چاپ و مشور: اکرم محسنی

طراح جلد: مهدی میرزایی

صفحه آرا: محسن شعبانی

امور فنی: شهیر

نوبت چاپ: اول، زمستان ۱۳۹۵

شمارگان: ۱۲۰۰ نسخه

لیتوگرافی: صاحب

چاپ و صحافی: گنج شایگان

قیمت: ۱۰۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۱۲۴-۳۴-۴

تهران، خیابان دکتر شریعتی، رویروی ایستگاه متروی قلهک،

کوچه شهید سرافراز، پلاک ۴، واحد ۱

تلفکس: ۲۲۶۲۲۹۰۱۳؛ کد پستی: ۱۹۴۱۹۳۳۵۸۴

آدرس سایت و فروشگاه اینترنتی: [www.baharesabz.com](http://www.baharesabz.com)

پست الکترونیک: [info@baharesabz.ir](mailto:info@baharesabz.ir)

حق چاپ محفوظ است.

# فهرست مطالب

|    |                                          |
|----|------------------------------------------|
| ۷  | پیش‌مقدمه یا روش استفاده از کتاب         |
| ۹  | مقدمه و داستان من                        |
| ۱۳ | فصل اول از نجسبی تا جذابیت               |
| ۱۵ | ضدِ حال! یک روش تضمینی برای نجسبِ بودن   |
| ۲۰ | جان من کمتر حرف بزن!                     |
| ۲۷ | عُرنزن!                                  |
| ۳۵ | قاطعیت یعنی جذابیت                       |
| ۴۲ | نصیحت‌کن همه چیزدان!                     |
| ۴۶ | مرد سنگی!                                |
| ۵۳ | من هرچی می‌گم واسه خاطرِ خودته!          |
| ۶۱ | یک روش کاملاً اشتباه برای جلب نظر دیگران |
| ۶۶ | وظیفه من نیست!                           |
| ۷۲ | فدات شم! این جووری قول نده!              |
| ۷۷ | زود پسر خاله نشین!                       |

|     |                                             |
|-----|---------------------------------------------|
| ۸۲  | خسته بده بین افراد در شبکه های اجتماعی      |
| ۸۷  | بحث های ممنوعه                              |
| ۹۳  | چه چیزهایی رو دربار خودم به دیگران نگم؟!    |
| ۹۷  | دوستا همه نامردن! آدم همه گرگ شدن!          |
| ۱۰۳ | فصل دوم من جذاب و اثرگذار                   |
| ۱۰۴ | تکنیک ساخت عاشق دل خسته                     |
| ۱۱۱ | اول تشکر کن، بعد سر کیسه رو بش کن!          |
| ۱۱۷ | جلب اعتماد به روش دیگ زودپز!                |
| ۱۲۱ | روشی برای ساختن طرفدار یا دشمن داریم یا نه؟ |
| ۱۲۶ | لحن صدات رو دوست دارم!                      |
| ۱۳۰ | چشم ها! چشم ها! مراقب چشم ها باش!           |

|     |                                                        |
|-----|--------------------------------------------------------|
| ۱۳۵ | فصل سوم من جذاب و اثرگذار با اخلاق حرفه ای             |
| ۱۴۱ | روش برخورد با آدم عوضی یا نظریه حمل کامیون زباله!      |
| ۱۴۲ | وقتی نظرمون با دیگران فرق داره، اما باید مطرحش کنیم... |
| ۱۴۶ | آقای اتوکشیده!                                         |

|     |                                                       |
|-----|-------------------------------------------------------|
| ۱۵۱ | فصل چهارم زبان بدن من جذاب و اثرگذار با اخلاق حرفه ای |
| ۱۵۲ | زبان بدن با توجه به فرهنگ ایرانی                      |

# پیش‌مقدمه یا روش استفاده از کتاب

سلام، من هادی میری هستم. مجری، گوینده و مدرس دوره‌های سخنوری، سخنرانی، فن بیان و ارتباط مؤثر. خیلی خوشحالم که این کتاب در دست شماست. این کتاب به زبان ساده و براساس تکنیک‌های کاربردی نوشته شده. یعنی، کل تاریخچه و حرف‌های نظری و مطالب پیچیده مخصوص کتاب‌ها را حذف کردم تا کتاب کاملاً قابل استفاده در زندگی روزمره باشد. موضوعات رو هم کاملاً از هم جدا کردم و بخش‌ها رو کوتاه نوشتم تا در هر زمان و مکانی قابل خواندن و درک کردن باشد. این کتاب تعدادی تکنیک دارد که ای همه قابل استفاده است و ربطی به سواد و جایگاه اجتماعی ندارد. تکنیک‌های این کتاب برای شما قابل استفاده هست:

- اگر برای رابطه خودت با همسرت یا بچه‌هات دنبال یک منبع خوب می‌گردد.
  - اگر برای روابط کاری با همکاران راهنمایی لازم داری.
  - فروشنده هستی و می‌خواهی بدونی که چطوری می‌شود با تکنیک‌های ارتباط مؤثر، خوب بفروشی.
  - یا اینکه فقط می‌خواهی آدم جذابی باشی.
- بعد از بخش‌ها، یک کادر گذاشتم به نام پرسش کلیدی تا درباره خودت

و اطرافیان‌ت فکر کنی و تمرکز کنی که از اون تکنیک چطور، کی و کجا و در مورد چه کسانی باید استفاده کنی. این کادر رو حتماً پر کن تا مطلب برات کاملاً عملی باشد.

بعضی از تکنیک‌ها تمرین هم دارد که برای اونا هم جا گذاشتم. لطفاً نمونه‌ها انجامشون بده. در این کتاب روش استفاده از تکنیک‌ها رو هم مثال نوشتم که کاربردش رو خیلی راحت می‌کند. کتاب رو دم دست بذار و همیشه به‌زور کن تا تکنیک‌هاش کامل توی ذهنت جا بگیره و توی زندگیت جاری بشه. در نهایت، این کتاب رو به اون‌هایی که باهاشون مشکل داری و نمی‌تونی به‌تقیم بهشون خیلی چیزها رو بگی، هدیه کن تا خودشون متوجه ایرادش بشوند و راه برطرف کردنشون رو هم یاد بگیرند!

مطمئنم اگر این کتاب رو بخونی و عمل کنی اتفاق‌های خوبی در زندگی مالی و احساسی‌ات می‌افتد و به‌آرامش واقعی هم نزدیک‌تر می‌شوی. حتماً به این کتاب نمره بده و نظرت رو برام بفرست. من در دسترس هستم.

۰۱۵۷۰۷۰۷۰۵

به سایت من هم سری بزن. اونجا هم مطالب کاربردی به‌ت این ساده پیدا

hadimiri.ir

می‌کنی.

راستی! اگر تازمانی که کتاب رو می‌خونی، تلگرام فیلتر نشده شد، اونجا هم یک کانال هست. بهم پیام بدید تا عضوتون کنم.

ارادتمند شما

هادی میری

# مقدمه

## و داستان من

اجازه بدید، به حدود ۱۵ سال پیش برگردم. تصور کن یک شاگرد اول درس خون که سرش رو می انداخت پایین، می رفت سر کلاس و دوباره سرش رو می انداخت پایین و برمی گشت خونه. البته، فکر نکن که خیلی سر به زیر بودم! بلکه به خاطر این بود که هیچ کس منو آدم حساب نمی کرد و همیشه تنها بودم. ننگ های تفریح می رفتم تو جمع بچه ها، اما هیچ وقت هیچ کس منو تحویل نمی رفت و با من درست و حسابی حرف نمی زد. برای اینکه منو تحویل بگیرم، دست به خیلی کارها می زدم. مثلاً، همکلاسی هامو پیتزا دعوت می کردم.

چون درس هام خوب بود، مسئله هاشون رو حل می کردم. سر امتحان تقلب می رسوندم. فقط مونده بود برم ظرفاشونو بشویم، اما فایده نداشت. وضعیت روحی و روانی ام افتضاح بود. خیلی دوست داشتم منم بشینم کنار دیگران و باهاشون گرم بگیرم یا یک پیشنهاد بدم و جری حرف منو قبول کنند. اما هرچه تلاش می کردم، نتیجه نمی داد. هر وقت می رفتم کنار کسی تا باهاش حرف بزنم، طرف به یک بهونه ای می داشت و می رفت!

---

۱. چه پول هایی خرج کردم! به جای اینکه با تا کسی برم خونه، پیاده می رفتم و پولش رو جمع می کردم و خرج دیگران می کردم تا محبوب بشوم. اما چه فایده!

بعضی‌ها خیلی نامرد بودن! بدون بهونه می‌رفتن یا سرو کله نفر سوم پیدا می‌شد، اون دو نفر شروع می‌کردن به حرف زدن و من می‌شدم تماشاچی.<sup>۱</sup> یک روز توی دوره دبیرستان، سر کلاس بودم و یکی از بچه‌ها به اسم مسعود ج. داشت درس جواب می‌داد. خیلی پرشور و هیجان حرف می‌زد. منم می‌خندیدم، مسعود می‌خندید، بچه‌ها هم می‌خندیدند و من رفتم توی فکر که چرا مسعود این قدر دوست داشتنی است و من این قدر نجسب!

از همین برشخ کردم تا مثل مسعود جنب و جوشم رو زیاد کنم، پرسر و صدا باشم و داده، شوم، در عرض مدت کوتاهی شدم یکی از معروف‌ترین بچه‌های مدرسه و همین‌دار که حدس می‌زنید... تمام مشکلات من... نه! متأسفانه برطرف نشد! هرگز کسی برام تره خرد نمی‌کرد. هنوز کسی حرفمو قبول نمی‌کرد. و هنوز شک من برقرار بود. البته، تونستم با چند تا نجسب دیگه با هم یک گروه از نجسب‌ها رو تشکیل بدیم و زنگ‌های تفریح با هم باشیم و تنها عامل نگهدارنده ما این بود که دیگران ما رو تحویل نمی‌گرفتن.<sup>۲</sup>

زمان گذشت و من رفتم دانشگاه و همزمان در یک دفتر تبلیغاتی به عنوان طراح گرافیک هم کار می‌کردم. حالا نجسب بودن من باعث می‌شد مشتری‌ها کارمو نپسندند.<sup>۳</sup>

۱. خیلی حس بدی بود! گاهی اوقات این قدر حرصم در می‌اومد که می‌خواستم اون نفر سوم رو بزنم.

۲. دقیقاً مثل ظروف نجسب آشپزخونه. اون هم متأسفانه از نوع باکیفیتش که هیچی بهش نمی‌چسبید.

۳. معروف بودیم به دار و دسته‌های!

۴. اون موقع طراحی گرافیک کار می‌کردم و توی دانشگاه زمین‌شناسی می‌خوندم و حالا مجری

رئیس می‌گفت که کارم توی طراحی عالی است! اما وقتی مشتری می‌اومد، طرح‌های منو نمی‌پسندید. آقای مطیع که اون موقع رئیس من و صاحب شرکتی بود که من اونجا کار می‌کردم، همون موقع دلیل اینکه چرا مشتری‌ها از من خوششون نمی‌اومد و خیلی از مشکلات ارتباطی من و دلایل نجسب بودنم رو بهم می‌گفت. فقط مشکل اینجا بود که با بیانی مبهم، و پیچیده و رازآلود می‌گفت و خب، من هم نمی‌فهمیدم!

خلاصه، اونها گذشت و من با همه دنیا درگیر بودم تا اینکه تونستم از روی رفتار افراد، دست داشتنی دور و برم و مطالعه بعضی کتاب‌ها، متوجه دلیل بعضی از مشکلات بشوم و بعد، یکی یکی اون رفتارها رو اصلاح کردم و دیدم زندگی چقدر راحت‌تر شد و روابط چقدر آسون‌تر. فهمیدم برای پیشرفت کردن باید بعضی رفتارها و تکنیک‌ها رو بلد باشی و عمل کنی. همزمان با دونستن و عمل کردن این تکنیک‌ها، مسیر زندگی‌ام عوض شد! کارم قبلاً طراحی گرافیک بود. کاری که پای کامپیوتر یا با کاغذ و قلم انجام می‌شد و من ساعت‌ها در تنهایی کار می‌کردم. اون زمان رشته تحصیلی من در دانشگاه زمین‌شناسی بود؛<sup>۱</sup> یعنی، ساعت‌ها با کتاب و در بخش عملی با سنگ و خاک سرو کار داشتم و امروز، مجری برنامه‌های تلویزیونی و رادیویی و همایش‌های مختلف و مدرس دوره‌های فنی و سخنرانی و ارتباط مؤثر هستم. کاری که با آدم‌ها سرو کار دارد!

و گوینده و مدرس فن بیان و ارتباط مؤثر شدم! می‌دونم کاملاً بی‌ربطه، اما یک جایی مسیر زندگی من عوض شد که توی همین کتاب می‌گم.

۱. گاهی حرف‌های غیرمستقیم خوبند، اما گاهی لازم است تا یکی مستقیم بیاد بزنه رو شونه‌ات و به جای یک مفهوم پیچیده. یک تکنیک ساده بهت بگه. این کتاب همینه! یعنی، تکنیک‌های سراسر است و ساده که اگر عمل کنیم کلی از مشکلاتمون حل می‌شود.

۲. بعد از اینکه فوق لیسانس زمین‌شناسی رو گرفتم، رفتم سراغ روان‌شناسی.

می‌دونی تفاوت در کجاست؟ بخش اول زندگی من بدون آدم‌ها با کامپیوتر و کتاب پر شد و بخش دوم با حضور خیلی پررنگ آدم‌ها! و باور کن، زندگی در حضور پررنگ آدم‌ها شادتر و موفق‌تر است. هر آدمی می‌تونه برای ما دروازه‌ای به سمت پیشرفت و حال بهتر باشد. به سمت آرامش یا به جان بیشتر و این عالیه! این کتاب مجموعه قوانینی سرراست و کاربردی برای رسیدن به این هدف است.

با خواندن این کتاب متوجه کارها و اخلاق‌های منفی و اشتباه خودت در کار، روابط خانوادگی، دوستی‌ها و... می‌شوی و با تکنیک‌های مطرح شده می‌تونی اون‌ها رو از وجود خودت یا اطرافیانت حذف کنی و همین‌طور تکنیک‌هایی رو یاد می‌گیری که می‌تونی به وسیله اون‌ها آدم دوست‌داشتنی‌تر و موفق‌تری بشوی.