

این مشکل خیلی از افراد است؛ خیلی از افراد واقعاً نمی توانند عکس های خودشان را تحمل کنند و احساس می کنند که در عکس ها، بدترین قیافه و وضعیت ممکن خود را پیدا می کنند. این مشکل در خانم ها بیشتر دیده می شود اما به این معنی نیست که آقایان نخواهند هر چند وقت یکبار عکسی بگیرند که با دیدن آن اعتماد به نفسشان چند برابر شود. پس خانم ها و آقایان، اگر می خواهید در عکس ها خوب بیفتید، این چهار قدم را دنبال کنید.

اما قبل از اینکه کارمان را شروع کنیم اجازه بدهید در مورد یک نکته رک و راست برایتان توضیح دهم: انتظارات. سعی کنید انتظار و توقعات معقول و منطقی باشد. هدف شما باید این باشد که سعی کنید در عکس ها در بهترین حالت ممکن خودتان ظاهر شوید، که این بهترین حالت هر چیزی می تواند باشد. اگر فکر می کنید که با چند جادو و جنبل قبل از فشرده شدن دکمه دوربین توسط عکاس، می توانید مثل جرج کلونی یا آنجلینا جولی بیفتید، سخت در اشتباهید.

حال نکاتی برایتان عنوان می کنیم که به شما کمک می کند در عکس ها بهترین خودتان باشید.

### قدم اول: بهترین لبخندان را بشناسید

باینکه همه لبخندها در یک محل (دهان) ایجاد می شود، اما بعضی از لبخند ها موجی روی صورتتان ایجاد می کند که باعث می شود چشمانتان هم احساساتان را ابراز کند. اگر حال و حوصله ندارید و دلیلی هم برای خندیدن یا لبخند زدن نمی بینید، وقتی کسی لنز دوربین را به سمتتان می گیرد، یک لبخند مصنوعی تحویل عکاس می دهید. اگر بقیه آدم های توی عکس، واقعی لبخند زده اند یا می خندند، مطمئن باشید که این لبخند مصنوعی و یخ زده تان حتماً به ذوق خواهد زد.

پس برای اینکه در عکس خوب بیفتید، به عکس های قبلی خودتان نگاهی بیندازید و ببینید که کدام لبخند به صورتتان بیشتر می آید. حتماً موقعیت را در نظر داشته باشید و یاد بگیرید که آن لبخند را تقلید کنید تا هر موقع دوربین هویدا شد بتوانید دقیقاً همان لبخند را روی صورتتان بنشانید.

### قدم دوم: در معرض نور مستقیم قرار نگیرید

مطمئناً در خیلی از عکس هایتان فکر میکنید که تصویر اشکالی دارد که بهتر است از صحنه حذف شود—یکی از این اشکالات می تواند اشکال نور باشد. در این قدم برای خوب افتادن در عکس، خاطرنشان می کنیم که باید مطمئن شوید که به هیچ طریقی قربانی نور مستقیم و شدید نشوید. اگر احساس می کنید که پیشانیتان بیش از اندازه بلند است، صبر کنید تا نور مستقیم از روی آن کنار رود.

نور مستقیم، به خصوص اگر از نور خورشید باشد، چهره و حالت شما را تغییر می کند. ممکن است باعث شود صورتتان را جمع کنید یا چشمانتان را ببندید و چنین حالت هایی مسلماً عکس شما را خراب خواهد کرد. نور همچنین ممکن است باعث شود که سرتان را پایین بیندازید و این هم به نوبه خود زیر صورتتان غیب ایجاد می کند و باعث می شود در عکس بد بیفتید. پس تا آنجا که می توانید سعی کنید در موقعیتی عکس بیندازید که از نور شدید آفتاب خبری نباشد.

### قدم سوم: مستقیم به دوربین نگاه نکنید

برای خیلی از آنهایی که چهره فتوژنیک دارند، هرکاری هم که بکنند دوربین بدی هایشان را خوب و خوبی هایشان را عالی نشان خواهد داد. خیلی دیگر از آنهایی که فتوژنیک هستند هم یاد گرفته اند که طوری عکس بگیرند که همیشه فتوژنیک بیفتند. بعضی هایشان به کمی بالاتر از دوربین نگاه می کنند، ترفند خیلی هایشان هم ساده است: درست از زاویه ای که در آن بهترین شکل را دارند مقابل دوربین می ایستند.

اگر سرها و صورت ها متقارن بودند، این مسئله دیگر وجود نداشت اما واقعیت این است که هیچ چهره ای تقارن کامل ندارد. همیشه یک رخ شما زیباتر از رخ دیگران است.

پادتان باشد که با اینکه این صورت، موها و سر خودتان است، شاید خودتان نتوانید تعیین کنید که کدام رختان زیباتر از رخ دیگر است. پس چرا از دوستانتان سوال نمی کنید؟

#### قدم چهارم: چشمهایتان را ببندید و دوباره باز کنید

و آخر اینکه، بعد از اینکه زیباترین لبخندتان را زدید، نور عکس را کنترل کردید و در بهترین رخ تان قرار گرفتید، این حقه قدیمی را هم به کار ببندید: درست قبل از اینکه دکمه دوربین فشرده شود، پلک بزنید. اینکار نه تنها باعث نمی شود که چشمانتان در عکس بسته بیفتند، بلکه در زیباترین شکل ممکن خواهند افتاد.

خلاصه اینکه، این پلک زدن چشمانتان را تشویق می کند که هوشیارتر شوند و وقتی دکمه زده می شود، چشمانی براقتر و زنده تر در عکستان ببینید.

**Uldoz.com**  
**Mehr 88**  
**info@uldoz.com**

[www.uldoz.com](http://www.uldoz.com)