



۱۲ نکته برای بهبود زبان بدن

هیچ توصیه مشخصی برای چگونگی استفاده از زبان بدن وجود ندارد. از هر کاری که انجام دهید، ممکن است بسته به شرایط و طرف مقابل گفت‌وگو به شکل‌های گوناگونی برداشت شود. احتمالاً می‌دانید که وقتی در مقابل رئیس‌تان ایستاده‌اید، باید زبان بدن متفاوتی نسبت به زمانی که با دوستان صحبت می‌کنید، به کار ببرید. تفسیرهای رایجی از زبان بدن وجود دارد که باید آن‌ها را بشناسید. همچنین روش‌های کارآمدتری نیز هستند که بهتر است برای تقویت آنچه به زبان می‌آورید، از آن‌ها نیز استفاده کنید. در وهله اول، برای بهبود زبان بدن باید از آن آگاه باشید. به نحوه نشستن، ایستادن، استفاده از دست‌ها و پاها و کارهایی که در زمان صحبت کردن انجام می‌دهید، دقت کنید.

بهبود زبان بدن

شاید بخواهید در مقابل یک آینه تمرین کنید. شاید کمی خنده‌دار به نظر برسد، اما

حداقل کسی جز خودتان نگاهتان نمی‌کند. با این کار به خوبی متوجه می‌شوید که طرف مقابل، شما را چگونه می‌بیند. راهکار دیگر این است که چشمانتان را ببندید و خود را در حالتی تصور کنید که می‌خواهید آرام، مصمم، بی‌خیال یا در هر حالت دیگری به نظر برسید. خود را دقیقاً در آن حالت ببینید و سپس با چشمان باز همان حالت را تکرار کنید. شاید هم بخواهید از دوستانتان، ستاره‌های سینما یا افراد دیگری که به نظرتان زبان بدن مناسبی دارند، الگو بگیرید. ببینید آن‌ها چه کاری انجام می‌دهند که شما از آن غافل هستید.

از هر کس نکته‌ای بیاموزید و سعی کنید آن‌ها را به صورت عملی اجرا کنید. ممکن است به نظرتان برسد دارید ادای کسی را در می‌آورید؛ اما همان‌طور که می‌گویند، آنقدر ادا در بیاورید تا بتوانید به شکلی اصیل عادت‌ها را در وجود خود نهادینه کنید. فراموش نکنید که حتی ادا درآوردن هم می‌تواند تاثیر زیادی بر احساسات شما بگذارد. اگر بیشتر لبخند بزنید، شادتر خواهید بود. اگر صاف بنشینید، پرانرژی‌تر خواهید بود و احساس می‌کنید که همه چیز را تحت کنترل دارید. اگر حرکات‌تان را آهسته‌تر کنید، احساس آرامش بیشتری خواهید داشت. در ابتدای مسیر یادگیری زبان بدن می‌توانید کارها را به صورت اغراق‌آمیزتر اجرا کنید. نگران نباشید، کسی حواسش به شما نیست، همه دغدغه‌های خاص خودشان را دارند. با دقت تمرین کنید تا به **زبان بدن** متعادلی دست پیدا کنید.

در زیر ۱۲ نکته برای بهبود زبان بدن آورده شده است:

۱. دست به سینه نایستید

احتمالاً قبلاً هم شنیده بودید که دست به سینه ایستادن نشانگر حالت تدافعی یا گارد گرفتن شما است.

۲. ارتباط چشمی برقرار کنید، اما خیره نشوید

اگر دارید با چند نفر صحبت می‌کنید، با همه آن‌ها ارتباط چشمی داشته باشید تا هم مطمئن شوید آن‌ها دارند به حرف‌های شما گوش می‌دهند و هم تعادل بهتری برقرار کنید. ارتباط چشمی بیش از حد یا ناکافی، یا باعث ترساندن دیگران می‌شود و یا شما را بدون اعتماد به نفس جلوه می‌دهد.

۳. آزادانه بایستید یا بنشینید

کمی فضا به خودتان اختصاص دهید. راحت بنشینید و خودتان را در گوشه‌ای جمع‌وجور نکنید تا فردی جسورتر و با اعتماد به نفس به نظر برسید.

۴. به شانه‌های خود استراحت دهید

زمانی که احساس استرس و ناراحتی می‌کنید، شانه‌هایتان تحت تاثیر قرار گرفته، منقبض می‌شوند و به سمت جلو می‌آیند. رهایشان کنید و آن‌ها را به آرامی به عقب باز گردانید.

۵. در هنگام گوش دادن به صحبت‌های دیگران سر تکان دهید

اما زیاده‌روی نکنید تا مصنوعی به نظر نرسید.

۶. مایل شدن به سمت جلو یا عقب؟

اگر می‌خواهید نشان دهید به حرف‌های کسی علاقه‌مندید، کمی به سمت او خم شوید. اگر می‌خواهید نشان دهید که اعتماد به نفس زیادی دارید، به پشت تکیه دهید؛ اما تعادل خود را حفظ کنید تا نیازمند یا مغرور به نظر نرسید.

۷. لبخند بزنید و بخندید

خیلی خودتان را جدی نگیرید. راحت باشید و وقتی کسی حرف خنده‌داری می‌زند، بخندید. اگر فرد مثبتی به نظر برسید، دیگران تمایل بیشتری به صحبت کردن با شما خواهند داشت.

۸. صورت‌تان را لمس نکنید

این کار عصبی و مضطرب نشان‌تان می‌دهد و حواس طرف مقابل را پرت می‌کند.

۹. سرتان را بالا بگیرید

چشم به زمین ندوزید تا احساس ناامنی را به دیگران منتقل نکنید. سرتان را بالا و چشمانتان را در سطح افق نگه دارید.

۱۰. کمی آرام‌تر باشید

این مورد شامل خیلی از کارها می‌شود. آهسته‌تر راه رفتن نه تنها شما را آرام‌تر و با اعتماد به نفس بیشتر نشان می‌دهد، بلکه از استرستان نیز خواهد کاست. اگر کسی صدایتان زد، به جای اینکه گردنتان را به طرف او بچرخانید، به آرامی به سوی او بازگردید.

۱۱. از دستانتان بهتر استفاده کنید

به جای تکان دادن‌های بی‌هدف دستانتان، از آنها برای انتقال بهتر حرف‌هایی که می‌زنید، استفاده کنید. دستانتان را برای توضیح یا تاکید به چیزی به کار بگیرید؛ اما

فراموش نکنید که اگر بیش از حد دستانتان را تکان دهید، حواس طرف مقابل را پرت خواهید کرد.

۱۲. خیلی به طرف مقابل نزدیک نشوید

این کار حواس هر کسی را پرت خواهد کرد. به طرف مقابل گفت‌وگو اجازه دهید حریم شخصی خود را داشته باشد. به این حریم تجاوز نکنید.