

آموزش زبان بدن برای افزایش اعتماد به نفس و موفقیت



در حال حاضر چگونه نشسته یا ایستاده اید؟ بازوان شما کجا قرار دارند؟ حالت صورت شما چگونه است؟ اگر کسی درست در همین لحظه در کنار شما باشد چه قضاوتی درباره شخصیت تان می کند؟ جهت بر ملا کردن افکار و نظرات خود لازم نیست حتما سخن بگویید. زیرا زبانی گویاتر و صادق تر از کلام وجود دارد. بلکه منظور ما زبان بدن است! درک و مدیریت زبان بدن، اعتماد به نفس را به دو دلیل تقویت می کند:

با مدیریت کردن زبان بدن و ارسال سیگنال های مناسب در موقعیت های مختلف، بازخوردهای مثبتی را دریافت کرده و در نتیجه احتمال موفقیت شما افزایش می یابد.

استفاده مثبت و قدرتمند از زبان بدن، سیگنال های مثبتی را به مغز فرستاده که می تواند اعتماد به نفس را افزایش دهد. در ادامه قصد داریم ۱۰ مورد از سیگنال های مثبت در زبان بدن را بررسی کنیم. پس با ما همراه باشید.

لبخند زدن

لبخند استرس را کاهش داده، ضربان قلب را آرام تر کرده و سبب افزایش قدرت خلاقیت می شود. طبق مطالعات انجام شده لبخند زدن حتی در مواقع ناراحت کننده نیز می تواند احساس خوبی در فرد ایجاد کند.

همیشه لبخند روی لب داشته باشید تا جذاب تر به نظر برسید. روان شناس ها توصیه می کنند صبح ها هنگامی که از خواب برمی خیزید، رو به روی آینه ایستاده و به خودتان لبخند بزنید.

حالت بدن

بهترین حالت نشستن زمانی است که پشت تان صاف بوده و زانوها بتان زاویه ۹۰ درجه داشته باشند. بهترین حالت ایستادن هم زمانی است که بتوانید خطی فرضی را از لاله گوش تا پشت، زانو و مچ پا تصور کنید. اگر بدن شما در حالت نشسته و ایستاده به این شکل باشد تنفس بهتری خواهید داشت و عملکرد اندام های بدن با کیفیت بهتری انجام می شود. در نتیجه، اعتماد به نفس شما افزایش می یابد. حالت های صحیح ایستادن و نشستن را تمرین کنید. حتی می توانید از خانواده خود در این خصوص کمک بگیرید تا شیوه های صحیح نشستن و ایستادن را به شما یادآوری کنند.

ژست قدرتمندانه

روان شناسان اجتماعی معتقدند: « نشستن یا ایستادن با یک ژست خاص برای حداقل ۲ دقیقه، سطح تستوسترون را افزایش داده و کورتیزول (هورمون استرس) را کاهش می دهد» منظور از ژست خاص، حالت هایی است که بدن شما بازتر بوده و فضای بیش تری را اشغال می کند. این ژست ها می توانند بر عملکرد و روابط کاری شما بسیار تاثیر گذار باشند.

ما به شما توصیه می کنیم این ژست ها را چند بار در هفته تمرین کنید تا جزئی از عادات روزانه شما شوند. پس از مدتی کوتاه می توانید نتایج آن را به صورت کاملاً محسوسی مشاهده نمایید.



درگیر کردن زبان بدن

شک نکنید که با به کار بستن ترفندهای زبان بدن می توانید به هدف و مقصود خود برسید. تفاوتی ندارد چه هدفی داشته باشید، مهم فرکانس هایی است که برای طرف مقابل خود می فرستید.

درگیر کردن زبان بدن مستلزم استفاده از ژست باز، لبخند، تایید با سر و انعکاس دادن احساس و حرکات به طرف مقابل است. هنگامی که به

هدف خود رسیدید توافق را با دست دادن، تشکر کردن و داشتن حالت های مناسب در بدن به اتمام برسانید.

دست و پای خود را فراموش نکنید

دست به سینه بودن شما را تدافعی و محافظه کار جلوه می دهد. انداختن پاها روی یکدیگر در خلاف جهت طرف مقابل نشان دهنده این است که احساس راحتی نمی کنید. انداختن مچ پاها بر روی هم می تواند نشان دهنده موضوعی باشد که از طرف مقابل مخفی می کنید. البته این موضوع در مورد بانوان صدق نمی کند و این حالات پا «حالات زنانه» تلقی می شود.

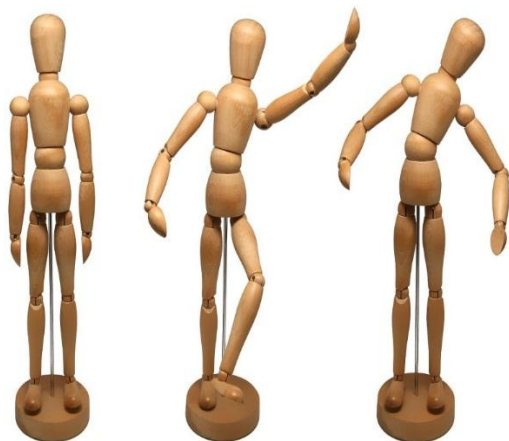
اگر دست هایتان را در پشت خود قلاب کنید شاید این گونه تفسیر شود که حوصله تان سر رفته، دلواپس و یا حتی عصبانی هستید. قلاب کردن دست ها و یا روی هم گذاشتن آن ها نزدیک اندام جنسی می تواند خجالت و یا آسیب پذیری را القاء کند.

ما به شما توصیه می کنیم در حالت نشسته دست خود را روی ران ها و در حالت ایستاده در کنار بدن قرار دهید. انداختن پاها روی هم اگر برای راحتی بیش تر باشد، اشکالی ندارد.

محکم دست دادن

محکم دست دادن یک نشانه جهانی برای اعتماد به نفس است و حتی خانم ها هم باید از این روش استفاده کنند. البته منظور از محکم دست دادن خرد کردن انگشتان طرف مقابل نیست! بهتر است به آرامی دست طرف مقابل را بفشارید و هم زمان با او تماس چشمی برقرار نمایید.

این نشانه احترام متقابل است و تاثیر شگرفی در اولین ملاقات می گذارد. محکم دست دادن احساس اعتماد به نفس را تقویت کرده و سبب می شود تا در چشم دیگران شخصی با اعتماد به نفس جلوه کنید. برای ارزیابی کیفیت دست دادن می توانید از دوستان تان خواهش کنید تا حسی را که هنگام دست دادن با شما دارند صادقانه بیان کنند.



پوشش مناسب

پوشش و نحوه لباس پوشیدن بسیار مهم است. منظور از لباس آراسته، روی مد بودن و یا پوشیدن لباس های عجیب و غریب نیست؛ بلکه منظور ما پوشیدن لباس های مناسب با موقعیت است. به عنوان مثال روان شناس ها می گویند: یونیفرم های سفید پزشکی باعث ایجاد اعتماد در دیگران می شوند.

لباس آراسته و مناسب علاوه بر بالا بردن اعتماد به نفس، فرکانس های مثبتی را هم به طرف مقابل تان منتقل می کند. داشتن پوشش مناسب اعتماد به نفس شما را حتی زمانی که احساس خوبی ندارید افزایش می دهد.

ما به شما پیشنهاد می کنیم چند دست لباس کلاسیک خریداری کرده و آن ها را به کمد لباس هایتان اضافه نمایید تا احساس اعتماد به نفس و قدرت کنید.

نشانه های هشدار دهنده

با بررسی ۵۰۰ مدیر و کارمند مشخص شد همه آن ها هنگامی که این علائم هشدار دهنده را داشتند در آزمون و یا ارزیابی رد شده و به عنوان افراد فاقد صلاحیت شناخته شده اند.

حرکاتی مانند: بازی کردن با موها، تکان دادن پاها و گاز گرفتن ناخن از نشانه های بارز اضطراب و استرس است. برای ترک این عادت ها به شما توصیه می کنیم یک خودکار یا کاغذ را در دست تان نگاه دارید. تنفس عمیق هم می تواند برای رهایی از این نشانه ها مفید باشد.

تماس چشمی مناسب

تماس چشمی بیانگر تعهد و اعتماد است. افرادی که تماس چشمی برقرار می کنند نزد طرف مقابل خود قابل اعتماد تر به نظر می رسند و هم چنین احساس صمیمت در روابط آن ها افزایش می یابد. البته در برقراری ارتباط چشمی حد تعادل را رعایت کنید. زیرا اگر بیش از حد باشد نشان دهنده حالت تهاجمی در افراد است.

محققان می گویند: خیره شدن به چشم افراد سیستم عصبی سیمپاتیگ را در آن ها فعال می کند. مایکل السبرگ، نویسنده کتاب قدرت تماس چشمی، راز موفقیت در تجارت، عشق و زندگی می گوید: «برای داشتن تماس چشمی مناسب نباید نگاه خود را به طرف مقابل تحمیل کنید»

برخی از افراد هنگام قطع کردن تماس چشمی به پایین نگاه می کنند که کار اشتباهی است. ما به شما پیشنهاد می کنیم به جای این که به پایین نگاه کنید به اطراف و یا هر جهت دیگری به جز زمین بنگرید.