

زبان بدن؛ ۹ عادت رفتاری که ترک کردنشان سخت است

مهم نیست که چه چیزی را می گویند، مهم نحوه ی گفتن آن است!

این یک جمله ی کلیشه ای و قدیمی است اما کاملا درست است. همین موضوع باعث اهمیت بیش از اندازه ی زبان بدن در روابط انسان ها می شود.

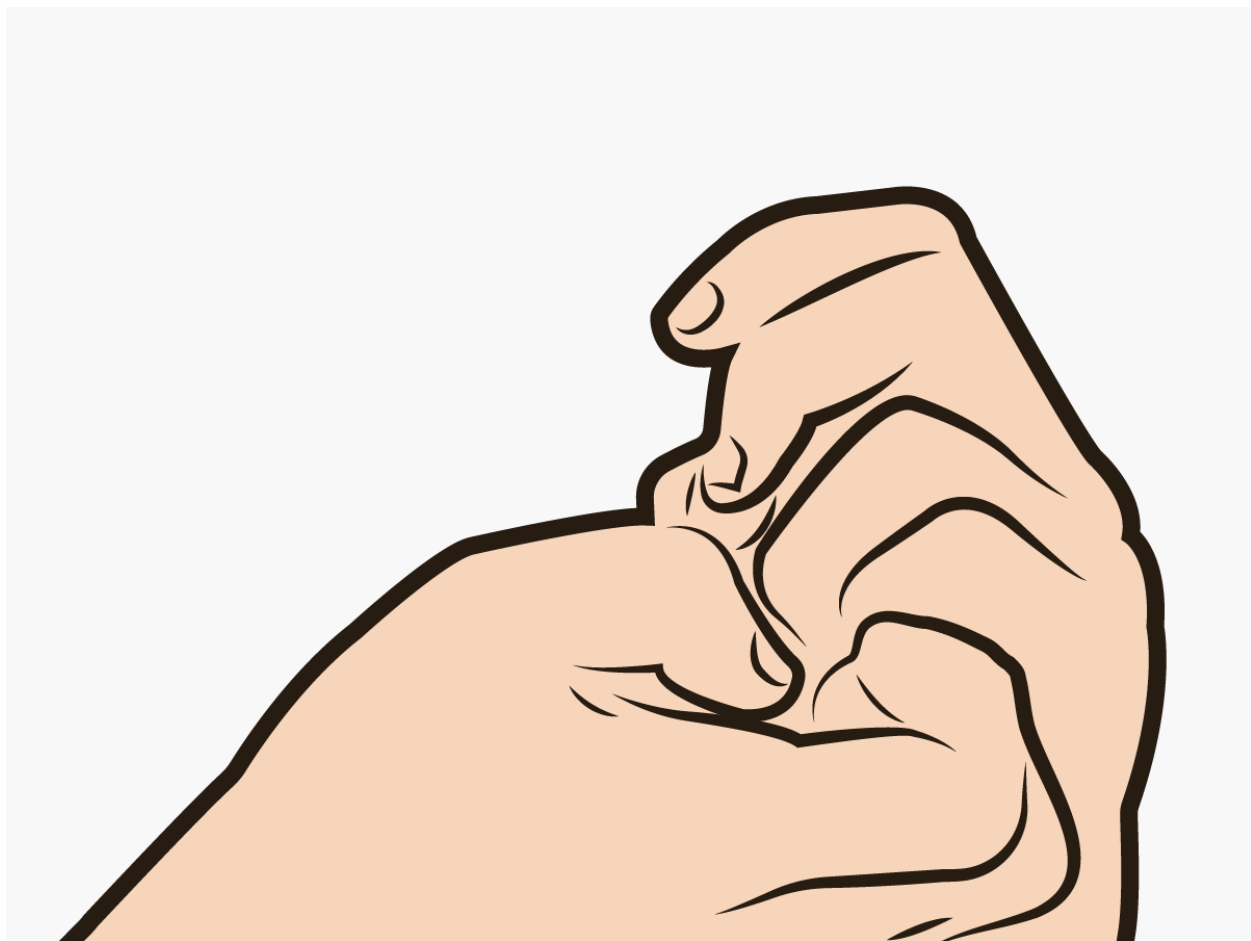
رفتار شما یا همان زبان بدنتان می تواند معنی کلامی که می گویند را تغییر دهد و حتی منظورتان را بر عکس برساند.

ترک کردن بعضی از این عادات زبان بدن، که منظور صحبت را تغییر می دهند، بسیار سخت است. با این عادات اشتباه بدون آنکه بفهمیم شبیه به آدمی تنبل می شویم.

در ادامه به برخی از این اشتباهات زبان بدن که بسیار سخت می شود از آنها خلاص شد، می پردازیم.

مطمئن باشید با ترک این عادات حتما در آینده از خودتان تشکر می کنید.

۱- مدام تکان خوردن و آرام و قرار نداشتن



اگر عادت دارید که دائم تکان بخورید، ترک این عادت بسیار برایتان سخت خواهد بود. اما به همان اندازه نیز مهم است که این نشانه ای که بیانگر عصبی بودن است را ترک نمایید.
تکان خوردن مداوم بیانگر عصبی بودن و ضعیف بودن شخصیت فرد است.

۲- بازی کردن با موی سر



موهای خود را راحت بگذارید. اگر به طور مداوم دست خود را به سر تان بزنید و با موهایتان بازی کنید و آنها را دور انگشتانتان حلقه کنید علاوه بر اینکه حواس طرف مقابل را پرت می کنید، به موهایتان نیز صدمه وارد می کنید. ترک این عادت نیز بسیار سخت است اما به جای آنکه با موهایتان استرستان را کنترل کنید، سعی کنید یک توپ مخصوص کنترل استرس را تهیه نمایید.



برخی از افراد عادت دارند دست به سینه همراه با مقداری قوز به سمت جلو بایستند، تنها به این خاطر که نمی دانند با دست های خود چه کنند.

این حالت ایستادن پیامی حاوی راحت نبودن، تدافعی بودن و حتی غیر قابل اعتماد بود را در بر دارد.

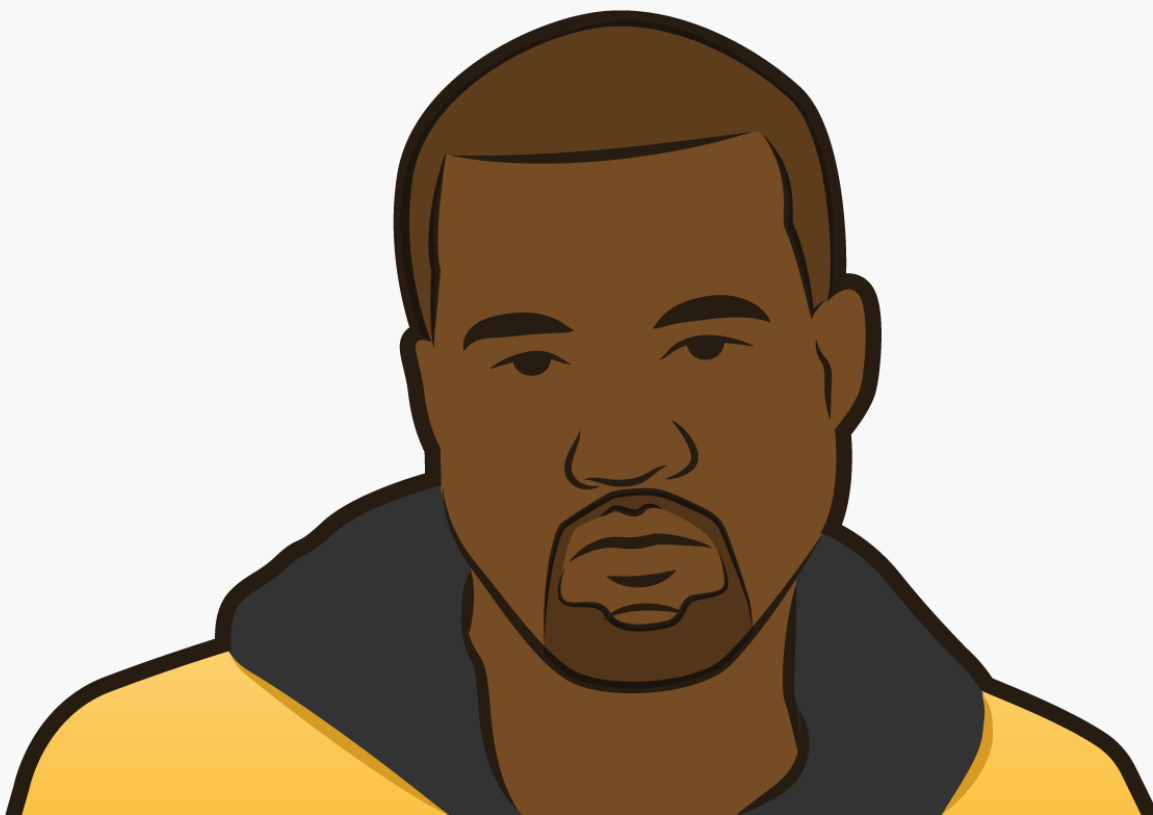
می توانید در تمام مدتی که به صحبت کردن مشغول هستید، دستانتان را در معرض دید قرار دهید. اگر شنونده دستانتان شما را در حین مکالمه نبیند، کنجکاو این می شود که چرا دستانتان مخفی است.

۴- کشیدن پاها روی زمین به جای راه رفتن



بشر موجودی است که دائم در حال قضاوت کردن است. همه ی ما اینگونه فکر می کنیم که از رفتار ظاهری یک فرد می شود به راحتی درباره ی او قضاوت کرد خصوصا از روی مدل راه رفتن!
ترک این عادت نیز بسیار سخت است اما در عین حال بسیار مهم نیز هست.
با اعتماد به نفس و هماهنگ راه بروید. هیچ گاه در حین راه رفتن پاهای خود را به زمین نکشید.

۵- فراموش کردن لبخند



همراه داشتن لبخند میزان اعتماد به نفس و گرمی رفتار و پرنرژی بودن در ارتباطات را نشان می دهد.
لبخند داشتن و با لبخند صحبت کردن باعث می شود تا طرف مقابل نیز مانند آینه لبخند را منعکس کند.
آدم بدون لبخند، شبیه به فردی عبوس و گوشه گیر می شود.

۶- پرت بودن حواس



هیچ چیز دردآورتر از این نیست که با کسی که در حال مکالمه هستید حواسش پرت باشد و به شما توجه نکند. بعضی از افراد به طور طبیعی حواس پرت و مشغول هستند، و اینگونه شما را وسوسه می کنند تا به سراغ گوشی خود بروید و یا به اطراف نگاهی بیاندازید. وقتی در میان جمعی هستید باید به این مورد توجه داشته باشید وگرنه به عنوان فردی بی ادب و بی توجه شناخته می شوید.



صاف بایستید. حالت های نادرست نشستن و یا ایستادن خیلی سریع به عادت تبدیل می شوند. مخصوصا حالت خمیده نشستن پشت میز در اکثر اوقات روز.

این حالت نه تنها کمبود اعتماد به نفس را می رساند بلکه بسیار برای کمر مضر است.

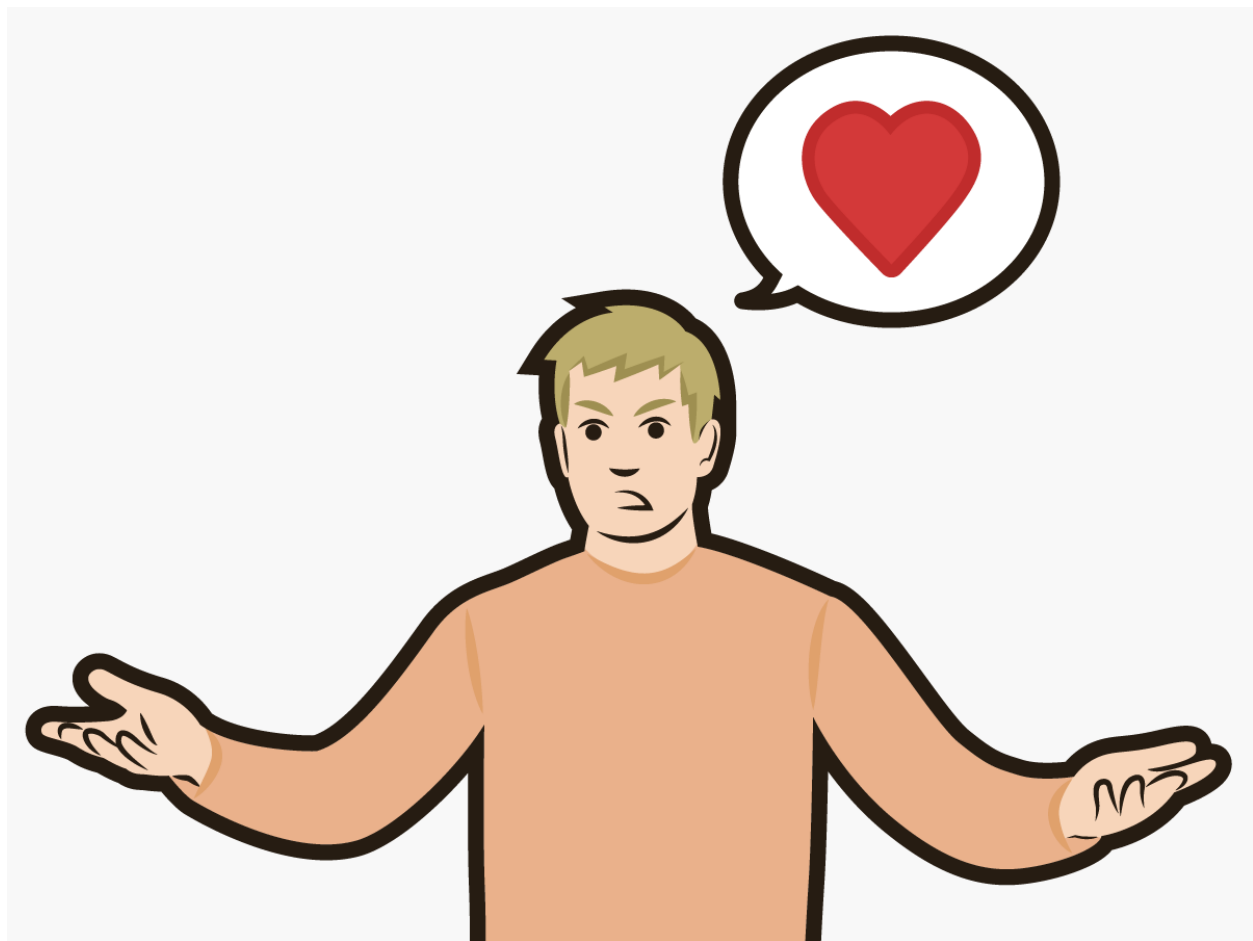
صاف بایستید و با این کار هم به سلامت خود کمک کنید و هم به تصویری که از خود در ذهن دیگران می سازید.

۸- افراط و تفریط در برقراری ارتباط چشمی



اگر می خواهید فردی میانه رو باشید، داشتن این عادت بد زبان بدن می تواند خطرناک باشد. بهترین مدت زمان برای برقراری ارتباط چشمی نگاه کردن های اجمالی اما متوالی است به جای خیره شدن های شدید و تیز.

خیره شدن های طولانی باعث اذیت و آزار فردی می شود که با او در حال برقراری ارتباط هستید. اما فراموش نکنید که عدم برقراری ارتباط چشمی نیز باعث می شود تا خود را فردی فاقد اعتماد به نفس و منفور جلوه دهید.



ممکن است برایتان پیش آید لحظاتی که در حال گفتن حقیقت هستید اما کسی حرفتان را باور نمی کند زیرا زبان بدنتان چیز دیگری می گوید.

محققین دانشگاه Sacred Heart مشغول به انجام تحقیقی روی زوج ها بودند که به این موضوع برخوردند: زمانی که پیام های کلامی و رفتاری با هم تفاوت دارد چه اتفاقی می افتد؟

پیام هایی که از زبان بدن افراد منتشر می شود می تواند احساسات را تحت فشار قرار دهد و بدان ضربه وارد نماید.