



چند ترفند زبان بدن که شما را نزد دیگران محبوب می‌کند

همه ما دوست داریم که در جمع‌های دوستانه، محیط کار و روابط عاطفی مان فردی محبوب باشیم. اما محبوب بودن هم ساده به دست نمی‌آید.

همه ما دوست داریم که در جمع‌های دوستانه، محیط کار و روابط عاطفی مان فردی محبوب باشیم. اما محبوب بودن هم ساده به دست نمی‌آید. در واقع شما برای این که در نگاه دیگران جذاب و دوست داشتنی به نظر آیید، باید برخی نکات را رعایت کنید. شما به راحتی می‌توانید با زبان بدن تان و برخی از رفتارهای ساده، اعتماد طرف مقابل تان را به دست آورید.

به گزارش پایگاه خبری تیک (Tik.ir)؛ اگر می‌خواهید این رازها را بدانید، در ادامه مطلب همراه مان باشید.

با زبان بدن تان نزد دیگران محبوب شوید

مانند یک دوست رفتار کنید

دیگران در نگاه اول می‌توانند تشخیص دهند که شما فردی مهربان و صمیمی هستید یا خیر. اگر شما بتوانید این حس را به آن‌ها منتقل کنید، ارتباط موثرتری برقرار خواهید کرد؛ بنابراین سعی کنید به گونه‌ای رفتار کنید که طرف مقابل تان شما را مانند یک دوست تصور کند. اما چگونه؟ یکی از کارهایی که می‌توانید برای انتقال حس دوستی به طرف مقابل تان انجام دهید، این است زمانی که دارید به صحبت‌های او گوش می‌کنید، لبخند بزنید و به نشانه تایید سر تکان دهید. همین زبان بدن شما باعث می‌شود که طرف مقابل با شما حس راحتی بیشتری داشته باشد.

با کارهای کوچک حمایت تان را نشان دهید

یکی دیگر از کارهایی که شما را در نگاه دیگران جذاب و دوست داشتنی جلوه می‌دهد، کمک کردن به دیگران است. شما به راحتی و با انجام کارهای کوچکی می‌توانید حمایت خود را به طرف مقابل تان نشان دهید. یک کار کوچک، مانند آوردن یک لیوان آب یا گرفتن و آویزان کردن کت یا مانتوی طرف مقابل، می‌تواند از شما شخصیتی محبوب بسازد. اگرچه این کارها کوچک اند، اما تاثیر عمیقی روی دیگران خواهند گذاشت.

در مورد او بیشتر بدانید

هر یک از ما داستان زندگی خودمان را داریم. حتی اگر شما انکار کنید که تمایلی به تعریف کردن داستان زندگی تان برای دیگران ندارید، باز هم به دلالت چیز دیگری می‌گوید. زمانی که فردی به داستان زندگی تان علاقمند می‌شود و مشتاق است تا از آن بیشتر بداند، به طور ناخودآگاه به شما احساس خاص بودن دست می‌دهد و تحت تاثیر قرار خواهید گرفت. از این رو، اگر شما هم می‌خواهید که دیگران را تحت تاثیر قرار دهید، از علاقمندی آن‌ها سوال کنید، از آن‌ها پرسید که به چیزی در زندگی شان افتخار می‌کنند و غیره... حتی اگر آن‌ها درد و دلشان باز شد و از تلخی‌های زندگی شان برایتان گفتند، با گفتن جمله «شرایط سختی را گذرانده‌ای، درکت می‌کنم» با او همدردی کنید. با همین کارهای کوچک، محبوبیت تان نزد طرف مقابل دو چندان خواهد شد.

صاف بنشینید

زبان بدن شما می‌تواند سیگنال‌های مختلفی را به طرف مقابل منتقل کند. اما چه زبان بدنی داشته باشیم که مورد قبول اطرافیان قرار گیرد؟ یکی از مهمترین موارد این است که خودتان را ریلکس نشان دهید. اگر شما ریلکس باشید، طرف مقابل تان هم احساس آرامش و راحتی خواهد کرد. سعی کنید که صاف بنشینید، شانه‌هایتان را به عقب نگه دارید، سرتان را بالا بگیرید و اعتماد به نفس داشته باشید. اگر خودتان را جمع کنید، بدین معنی ست که به طرف مقابل تان اعتماد ندارید. البته اگر مجبورید که ساعات طولانی در این حالت بمانید، اگر همان ابتدای مکالمه به زبان بدن تان دقت کنید و پیغام مثبت را به فرد روبه‌رویتان منتقل کنید، تاثیر خود را گذاشته‌اید و پس از آن می‌توانید راحت‌تر عمل

کنید.

در مقابل او گارد نگیرید

آیا زمانی که از دست کسی عصبانی می شوید یا نسبت به کسی گارد می گیرید، به زبان بدن تان توجه کرده اید؟ زمانی که شما حس ناامنی نسبت به طرف مقابل تان دارید، اگر دقت کرده باشید، دست هایتان را در سینه جمع می کنید. این حرکت بدین معنی است که شما حالت دفاعی به خود گرفته اید. اما بدانید که این حالت، این پیغام را به طرف مقابل تان منتقل می کند که شما احساس امنیت ندارید؛ بنابراین اگر می خواهید که ارتباط موثرتری با طرف مقابل تان برقرار کنید، دست هایتان را پایین بندازید و خودتان را ریلکس نشان دهید.

آینه طرف مقابل تان باشید

حتما متوجه شده اید که ما با آدم هایی که شبیه ما لباس می پوشند، شخصیتی مشابه ما دارند و مانند ما رفتار می کنند، احساس راحتی بیشتری می کنیم؛ بنابراین در زمان هایی که می خواهید خودتان را نزد فردی محبوب نشان دهید، سعی کنید که تا جای ممکن خودتان را شبیه به او کنید. حتما لازم نیست که مانند او لباس بپوشید، همین که سعی کنید زبان بدن او را دنبال کنید، کافی است. مثلا اگر طرف مقابل تان برای دیدن تصویری روی میز خم شد، شما هم خم شوید یا زمانی که به صندلی اش تکیه داد، شما هم تکیه دهید. همین رفتارها باعث می شود که او به شما احساس نزدیکی بیشتری کند.

ترفند های زبان بدن که شما را نزد دیگران محبوب می کند

با لبخند وارد شوید

مادر ترزا می گوید: «صلح با لبخند آغاز می شود.» و واقعا هم درست گفته است. مردم تمایل دارند به افرادی که لبخند میزنند، نزدیک شوند، زیرا آن ها به طور غریزی به سمت احساسات مثبت و شادی جذب می شوند. زمانی که شما وارد اتاقی می شوید، بهتر است که لبخند بزنید. همین حرکت ساده برایتان معجزه می کند و مردم به سمت تان جذب می شوند.

به زاویه ایستادن تان دقت کنید

تحقیقات علمی ثابت کرده که حتی زاویه ایستادن شما نیز روی طرف مقابل تان تاثیرگذار است. اگر شما دقیقا روبه روی طرف مقابل تان بایستید به طوری که بتوانید ۱۰۰٪ روی او تمرکز کنید، بیشترین تاثیر را روی او گذاشته اید. اما اگر کمی زاویه ایستادن یا نشستن تان فرق کند، مثلا پاهایتان به سمت دیگری باشد، حس ترس، ناامنی و عدم اعتماد را به او منتقل کرده اید. پس اگر می خواهید محبوب باشید، به زاویه ایستادن یا نشستن تان دقت کنید.

پاهایتان را به عرض لگن باز کنید

طرز قرار گرفتن پاهای شما نیز می تواند تاثیر زیادی روی دیگران بگذارد. این یک علم دقیق نیست، اما معمولا نزدیک هم بودن پاها حاکی از ناامنی است، در حالیکه فاصله داشتن آنها از هم نشاندهنده اعتماد به نفس است. نزدیک بودن و دور بودن بیش از اندازه ی پاها از هم، می تواند بازتاب بدی روی طرف مقابل تان داشته باشد. بنابراین سعی کنید پاهایتان به اندازه عرض لگن یا کمی بیشتر، از هم فاصله داشته باشند.

به چشم های طرف مقابل تان نگاه کنید

برترین ها : چشم های شما هزاران حرف و پیام را می تواند به طرف مقابل تان منتقل کند. زمانی که شما با فردی که روبه رویتان نشستند صحبت می کنید، باید با او تماس چشمی داشته باشید. اگر از نگاه کردن در چشم های او خودداری کنید، او احساس می کند که شما در حال پنهان کردن چیزی هستید؛ بنابراین هنگام صحبت کردن یا شنیدن حرف های او، تماس چشمی را فراموش نکنید. البته یادتان باشد که از زل زدن مدام نیز بپرهیزید، زیرا این حالت هم طرف مقابل را معذب خواهد کرد.

منبع: vixendaily