

با زبان بدن، مچ همه را بگیرد!

همه انسان‌ها به‌طور ناخودآگاه حرکاتی از بدن خود نشان می‌دهند که از آن به‌عنوان زبان بدن یاد می‌شود.

همه انسان‌ها به‌طور ناخودآگاه حرکاتی از بدن خود نشان می‌دهند که از آن به‌عنوان زبان بدن یاد می‌شود. آشنایی با این حرکات و نشانه‌ها می‌تواند به شما کمک کند، در ملاقات با دیگران بهتر بتوانید به آنچه در ذهن آن‌ها می‌گذرد پی ببرید و به این ترتیب تصمیمات منطقی‌تری بگیرید.

به گزارش پایگاه خبری تیک (Tik.ir)؛ بعضی از حرکات در صورت، دست‌ها، پاها و دیگر اعضای بدن می‌تواند به فاش شدن افکار و روحیات مخاطب کمک کند. آیا می‌دانستید حتی زمانی که یک شخص با شما صحبت نمی‌کند، نشانه‌هایی در صورت، بدن، پاها و دست‌های او وجود دارد که می‌تواند بدون آن که خود او متوجه شود به شما در خواندن فکر او کمک کند؟ در حقیقت همه انسان‌ها به‌طور ناخودآگاه حرکاتی از بدن خود نشان می‌دهند که از آن به‌عنوان زبان بدن یاد می‌شود. آشنایی با این حرکات و نشانه‌ها می‌تواند به شما کمک کند، در ملاقات با دیگران بهتر بتوانید به آنچه در ذهن آن‌ها می‌گذرد پی ببرید و به این ترتیب تصمیمات منطقی‌تری بگیرید.

برای مثال در بسیاری از موارد، زمانی که یک فرد هنگام صحبت با شما سرش را پایین نگه می‌دارد، با موهایش بازی می‌کند یا وزن بدن خود را روی یکی از پاهایش می‌اندازد به‌طور ناخودآگاه در حال انتقال پیامی به شماست.

کنار زدن موها از روی صورت

این حرکت نشانه‌ای از عصبی بودن و در عین حال جلب شدن نظر شخص است. شخص سعی می‌کند با این کار حالت واقعی چهره خود را مخفی کند و نشان ندهد که تحت تاثیر قرار گرفته است.

لبخند زدن

حتماً شما هم هنگام صحبت کردن با دیگران به فردی برخورد کردید که مرتب لبخند می‌زند و با این تصور که مخاطب تان نسبت به موضوع مورد بحث علاقه مند است به گفتگو ادامه داده‌اید، اما آنتی‌باربی از دانشگاه لوئیسویل در این زمینه نظر متفاوتی دارد. او می‌گوید یک لبخند در صورتی واقعی است که در آن عضلات چشم‌ها هم درگیر شوند و خیلی هم طول نکشد. در حقیقت افرادی که لبخند آن‌ها بیش از ۵ ثانیه طول می‌کشد و این لبخند فقط در لب‌های آن‌ها مشاهده می‌شود در حال تظاهر کردن هستند. برای مدیران هم لبخند زدن‌های مداوم در محیط کار توصیه نمی‌شود، زیرا این کار باعث می‌شود آن‌ها در نگاه کارمندان چندان جدی به نظر نیایند.

پلک زدن بیش از حد

هر فرد در حالت طبیعی بین ۶ تا ۸ مرتبه در یک دقیقه پلک می‌زند، اما هنگام استرس تعداد این پلک زدن‌ها بیشتر می‌شود و به همین دلیل توجه مخاطب را بیشتر به خود جلب می‌کند. اگر شما هم هنگام سخنرانی یک فرد در میان جمع به چشمان او توجه کنید، به‌طور حتم متوجه پلک زدن‌های مداوم او می‌شوید. این یک نشانه است که به شما اعلام می‌کند، فردی که در حال گفتگو با شماست از لحاظ روانی چندان در آرامش قرار ندارد.

گزیدن لب‌ها

«کارول کینسی» که یکی از روان‌شناسان معروف و متخصص در زبان بدن است، گزیدن لب‌ها را یکی از مهم‌ترین نشانه‌ها از قرار داشتن فرد در وضعیت استرس‌زا می‌داند. در بسیاری از مواقع زمانی که انسان‌ها اشتباهی را مرتکب می‌شوند بی‌اختیار لب‌های خود را می‌گزیند. در این مواقع انسان سعی می‌کند، به‌طور ناخودآگاه با گزیدن لب‌ها، فرو بردن آن‌ها به داخل دهان و تماس زبان با آن‌ها خود را از زیر بار روانی خارج کند.

سعی کنید هنگام دروغ گفتن هرگز بینی خود را لمس نکنید، زیرا می تواند شما را در مقابل مخاطبان تان لو بدهد. «مایکل کانینگهام»، استاد ارتباطات از دانشگاه «لوئیسویل» در این باره می گوید: «زمانی که فردی دروغ می گوید، ترشح هورمون آدرنالین در بدنش افزایش پیدا می کند. این عامل باعث انبساط رگ های خونی بسیار ریز در داخل بینی می شوند و در این هنگام شما در این نقطه از صورت تان احساس خارش می کنید.» نگاه ممتد، ولی کوتاه مدت به صورت فرد طرف مقابل یکی دیگر از نشانه هایی است که فرد دروغگو را رسوا می کند. هنگام دروغ گفتن فرد خطاکار سعی می کند با نگاه کردن به صورت طرف مقابل متوجه شود که آیا حرف او مورد قبول واقع شده یا خیر. به همین علت است که هنگام دروغ گفتن یا بعد از آن نگاه های فرد دروغگو طولانی تر و دقیق تر از حالات عادی می شود.

بستن چشم ها

با مالیدن چشم ها، پوشاندن آن ها با دست یا بستن آن ها در زمانی طولانی تر از پلک زدن، مغز می خواهد از دیدن بعضی از عواملی که در مقابل چشمان ما قرار دارد جلوگیری کند. حتی در بسیاری موارد زمانی که صدایی ما را آزار می دهد، ما به طور ناخودآگاه برای لحظه ای دستان مان را روی چشمان خود می گذاریم. این یک مکانیسم دفاعی برای مغز است تا بتواند خود را از پردازش رویداد های ناخوشایند یا تهدید کننده رهایی ببخشد.

نگاه کردن به سمت پایین به مدت طولانی

با این حرکت فرد از دیگران حمایت را درخواست می کند. این تاکتیکی است که بسیاری از کودکان کم سن و سال هنگام مواجه شدن با دیگران در انجام یک کار اشتباه از خود بروز می دهند تا به این ترتیب بتوانند حمایت والدین یا اطرافیان را به سمت خود بکشانند. اگر شخصی این حالت را از خود نشان می دهد احتمالاً انتظار همدردی دارد، پس سعی کنید در این مواقع او را درک کنید.

نگاه کردن به بالا یا اطراف

آیا می خواهید بفهمید چه زمانی فردی در حال تلاش است تا خاطرات گذشته را به یاد بیاورد، پس به جهت نگاه کردن او توجه کنید. زمانی که فردی سعی می کند چیزی را به یاد بیاورد چشمان خود را به سمت آسمان می گیرد، زیرا در تلاش است تا آن را در ذهن خود تصویر کند. زمانی هم که تلاش می کند یک حرف را به یاد بیاورد به سمت یکی از گوش های خود نگاه می کند، به این شکل که گویا تلاش می کند دوباره آن را بشنود.

لمس کردن پیشانی یا لاله گوش

این کار نشان دهنده آن است که شما احساس تهدید می کنید یا خونسرد نیستید. برای مثال زمانی که شما در ردیف اول کلاس نشسته اید و امیدوارید که معلم نام شما را صدا نزند. بسیاری از مواقع اگر انسان ها در حالت نشسته باشند در این حالت دست خود را به آرامی روی پا های خود می زنند. ضربه زدن به عصب هایی که در قسمت های انتهایی بدن مانند پا ها یا گوش ها قرار دارند به بدن کمک می کند ضربان قلب یا فشار خون خود را پایین بیاورد.

چرخیدن به یک سمت

تقریباً بسیاری از مردم در حالت ایستاده یا نشسته بدن خود را اندکی به سمت کسی که توجه آن ها را به خود جلب کرده است می چرخانند. در این بین، شاید توجه به یک نکته بتواند به بهتر شدن رابطه شما با دیگران کمک کند. زمانی که در حال صحبت کردن با فردی هستید و یک شخص سوم تصمیم دارد به جمع شما نزدیک شود، سعی کنید زاویه خود را تا ۴۵ درجه به سمت او بچرخانید. این یک علامت است که نشان می دهد به طرف مقابل خوش آمد می گوید و او را به جمع خود دعوت می کنید.

راه رفتن

شیوه راه رفتن شما هم اطلاعات خاصی را به دیگران منتقل می کند. افرادی که سریع راه می روند در نگاه دیگران خلاق و شایسته به نظر می آیند. این طور به نظر می رسد، آن ها باید به جای مهمی بروند و در زندگی خود هدف دارند. برای

آن که راه رفتن تان در نگاه دیگران تاثیرگذار به نظر بیاید سعی کنید ابتدا پاشنه پا را روی زمین بگذارید و سپس به سمت نوک انگشتان بروید. جالب است که بسیاری از مردان ابتدا پاشنه پای خود را روی زمین گذاشته، اما اکثر زنان میانه کف پا را روی زمین می گذارند.

تکان دادن دست ها

تحقیقات نشان داده است، افرادی که مرتب دست های خود را حین صحبت کردن تکان می دهند شخصیت باانرژی، منطقی و گرمی دارند، اما در عوض افرادی که حرکات دست کمتری دارند منطقی تر و تحلیلگرتر به نظر می رسند. به یاد داشته باشید که حفظ تعادل کلید موفقیت در تاثیر گذاشتن روی دیگران است. افرادی که بیش از اندازه دست های خود را تکان می دهند در نگاه دیگران باورپذیری کمتری دارند و ضعیف تر نشان داده می شوند. اگر فکر می کنید در موقعیت هایی مانند مصاحبه شغلی ممکن است دستان خود را بیش از حد تکان بدهید، بهتر است چیزی مانند یک کتاب یا پوشه در دستان خود بگیرید.

ایستادن با پا های باز

ایستادن در حالتی که پا های شما به اندازه عرض شانه ها باز است، نشان از اقتدار، تسلط و نفوذ دارد. هنگام بحث کردن با دیگران یا اختلاف نظر، این شکل از ایستادن به طرف مقابل القا می کند که شما در این بین احساس برتری دارید. قرار دادن دست ها روی ران ها هم یکی از نشانه های سنتی قدرت و اقتدار است.

عوض کردن پا ها

شکلی که شما بدن خود را حرکت می دهید نشان دهنده علاقه، نگرش و گرایش شماست. اگر به طور مرتب وزن خود را روی یکی از پا های خود قرار می دهید یکی از نشانه های آن است که شما ناراحت و عصبی هستید و به این شکل می خواهید به خود آرامش بدهید. در این وضعیت فرد مرتب در حال فکر کردن در مورد موضوعات متعدد در ذهن خود است و این تغییر فکر خود را به شکل عوض کردن پای نشان می دهد که بیشتر وزن بدن را تحمل می کند.

باز کردن دست ها

اگر شخصی دستانش را در مقابل شما باز کند به شکلی که گویا یک سینی برای تعارف کردن در مقابل شما گرفته است، نشان می دهد که از نظرات شما استقبال می کند و منتظر شنیدن آن است. قرار دادن کف دست ها به سمت پایین یا گره کردن آن ها به شکل مشت نشان می دهد، فرد مقابل شما در آن لحظه شخصیت انعطاف پذیری ندارد.

پنهان کردن دست ها

اگر فردی در حال صحبت کردن با شما دستانش را در جیبش می گذارد یا در پشت خود پنهان می کند، این احتمال را بدهید که چیزی را از شما پنهان می کند یا قصد تقلب دارد. شاید فردی در حال تعریف کردن ماجرای برای شماست، اما این احتمال وجود دارد که او تمام داستان را نمی گوید و بخشی از آن را مخفی می کند.

تکان دادن مداوم پا ها

آیا دقت کرده اید در حالتی که یکی از پا های خود را روی پای دیگر انداخته و نشسته اید، مرتب یکی از آن ها را مرتب تکان می دهید. تحقیقات نشان می دهد، این نوع حرکات می تواند به آرام شدن تنش در انسان کمک کند و هر چه شدت این حرکات بیشتر باشد به همان اندازه هم میزان این تنش ها بیشتر است. همچنین تکان دادن مرتب پا ها نشان می دهد که شما هرچه سریع تر می خواهید خود را از وضعیتی که در آن قرار دارید رهایی ببخشید و پا های شما کاملاً برای این موضوع آماده اند. دقیقاً به همین دلیل است که در مطب های پزشکان، در اکثر مواقع بیماران منتظر پا های خود را تکان می دهند.

قرار دادن نوک پا ها به سمت در خروجی

برترین ها: زمانی که با یک فرد در حال گفتگو هستید، اگر متوجه شدید که آن فرد نوک انگشتان پایش را به سمت در

خروجی چرخانده است، بدانید که آن فرد به طور ناخودآگاه اعلام می کند که آماده است تا گفتگو را تمام کند و به سمت بیرون حرکت کند.