

آیا زبان بدن تأثیری مثبت روی اعتماد به نفس شما دارد؟



زبان بدن، مهارتی که برای خیلی‌ها هنوز هم ناشناخته باقی مانده است. بیشتر مردم نمی‌دانند که با زبان بدنشان چه علائمی را به دیگران منتقل می‌کنند.

تأثیرات مثبت و منفی، نحوه‌ی نشستن، ایستادن، صحبت کردن، نحوه‌ی قرار گرفتن دست‌ها، حرکت چشم‌ها و لب‌ها، برداشتی که دیگران نسبت به شما دارند و ... همه و همه چه خواسته و چه ناخواسته نشأت گرفته از زبان بدن است.

زبان بدن مهارتی است که با تمرین زیاد می‌توانید یاد بگیرید. یادگیری این مهارت رابطه‌ای مستقیم با اعتماد به نفس شما دارد. بالا رفتن اعتماد به نفس شما هم تأثیری فراوانی در زندگی شما دارد.

اگر فروشنده هستید با این مهارت می‌توانید بیشترین فروش را داشته باشید.

در هنگام مذاکره بالا بودن اعتماد به نفس و استفاده از زبان بدن، مذاکره را به جایی که شما می‌خواهید پیش خواهد برد.

در هنگام سخنرانی زبان بدن تأثیر فراوانی روی مخاطبین شما خواهد داشت.

اگر دانشجو هستید به راحتی می‌توانید در کلاس درس کنفرانس برگزار کنید.

تیم "کافه نیاز" در این مقاله ۵ نکته‌ی کاربردی در مورد زبان بدن و اعتماد به نفس به شما ارائه خواهد داد. فراگیری این نکات اعتماد به نفس شما را بالا خواهد برد.

با ما همراه باشید ....

۱. صاف و با قدرت راه بروید

**سعی کنید به مانند یک مدیر، قدرتمند و با غرور راه بروید**



برای این مورد سعی کنید این تمرین را انجام دهید. تا حالا هر طور راه رفته‌اید لحظه‌ای مکث کنید و کاملاً صاف راه بروید. شانه‌ها را بالا بدهید و سینه خودتان را جلو بیاورید. حالا سعی کنید شمرده و شمرده مثل یک مدیر که در محل کارش راه می‌رود، حرکت کنید. بدون اینکه سرتان را به چپ و راست بچرخانید با استفاده از حرکت چشم هایتان اطراف را نظاره کنید.

حالا قوز کرده و خمیده راه بروید. سعی کنید شانه‌هایتان پایین باشد و گودی کمرتان رو به پایین باشد. تند تند راه بروید. مدام سرتان را به اطراف بچرخانید و یا به پشت سرتان نگاه کنید. قوز کردن و خمیده راه رفتن، شما را شخصی خجالتی، بدون اعتماد به نفس و ترسو نشان می‌دهد.

کدام یک از این دو مورد به شما حس بهتری می‌دهد؟

آیا صاف راه رفتن اعتماد به نفس شما را بالا می‌برد یا قوز کردن؟

آیا شمرده شمرده راه رفتن به شما حس بهتری می‌دهد یا تند تند راه رفتن؟

آیا مدام سرتان را به اطراف چرخاندن بهتر است یا با چشم هایتان اطراف را نگاه کردن؟

در حالت عادی صاف و با قدرت راه رفتن، اعتماد به نفس را بالا می‌برد. خوب و صاف راه رفتن، احساس غرور به ما می‌دهد و همین احساس غرور کردن روی ذهن و بدن تأثیر مثبت دارد. صاف و با غرور راه رفتن جدای از اعتماد به نفس بالا، یک حس اطمینان خاطر در ما ایجاد خواهد کرد.

۲. به نحوه نشستن یا ایستادن دقت کنید

## طرز ایستادن یا نشستن افراد نشانه ای از طرز فکر آنهاست



kafeniaz.com

هر حالتی از بدن از جمله نحوه نشستن یا ایستادن، نحوه راه رفتن، نوع نگاه و ... منتقل کننده‌ی یک پیام به مخاطبین است. پیام‌هایی که شاید ناخواسته مخاطبین حالت تهاجمی در مقابلتان بگیرند. پس در هنگام نشستن و ایستادن در مقابل مخاطبین به اینگونه موارد دقت کنید.

### بهترین حالت در هنگام نشستن یا ایستادن چگونه است؟

#### حالت نشستن:

در این حالت سعی کنید به گونه‌ای بنشینید که میزان فشار وارد شده به بدن شما در کمترین حد خود باشد. باید سعی کنید کمرتان صاف و به صندلی چسبیده باشد. برای اینکه پاهایتان کمترین فشار را تحمل کند آنها را در کنار هم و صاف روی زمین بگذارید. این کار آرامش را به تمام اعضای بدنتان انتقال می‌دهد.

## حالت ایستادن:

یک حالت ایستادن خوب از نظر مردم زمانی است که بتوانید صاف بایستید و سرتان را بالا و رو به جلو نگه دارید. شانه‌هایتان را کمی عقب بکشید و پاهایتان را به اندازه عرض شانه‌هایتان باز کنید.

اعتماد به نفس در این حالت به تمام اعضاء بدنانتان منتقل می‌شود و احساس آرامش عجیبی به شما منتقل خواهد شد.

اگر نشستن و ایستادن شما با این روش‌هایی که گفته شد متفاوت است سعی کنید این روش را تمرین کنید.

## ۳. شیک و مجلسی لباس بپوشید

### شیک بودن و استفاده از زبان بدن، اعتماد به نفس عجیبی به شما می‌دهد





اعتماد به نفس به نوع پوشش و **شیک و مجلسی بودن** ما بستگی دارد. در هنگام استفاده از زبان بدن اگر لباس‌های شیکی به تن داشته باشید اطمینان خاطر بیشتر و اعتماد به نفس بالاتری نصیب شما خواهد شد.

به قول معروف "عقل مردم در چشمشان است" و این یعنی مردم بیشتر از روی ظاهر در مورد شما قضاوت می‌کنند. حدود ۹۰ درصد برداشتی که مردم نسبت شما دارند بستگی به نوع پوشششان دارد. ۱۰ درصد بقیه هم بستگی به نوع برخورد و زبان بدن شما دارد.

گذشته از این لباس‌های شیک و مجلسی یک بخش جدا ناپذیر از زبان گفتاری و همچنین زبان بدن شما هستند. همین که شما با لباس‌های شیک وارد یک مجلس می‌شوید و دیگران در موردتان قضاوت مثبت می‌کنند به خودی خود اعتماد به نفستان زیاد می‌شود.

#### ۴. استفاده از زبان بدن پر شور برای محبوب شدن

## با زبان بدن پر شور و گرم به فردی محبوب دوست داشتنی تبدیل شوید



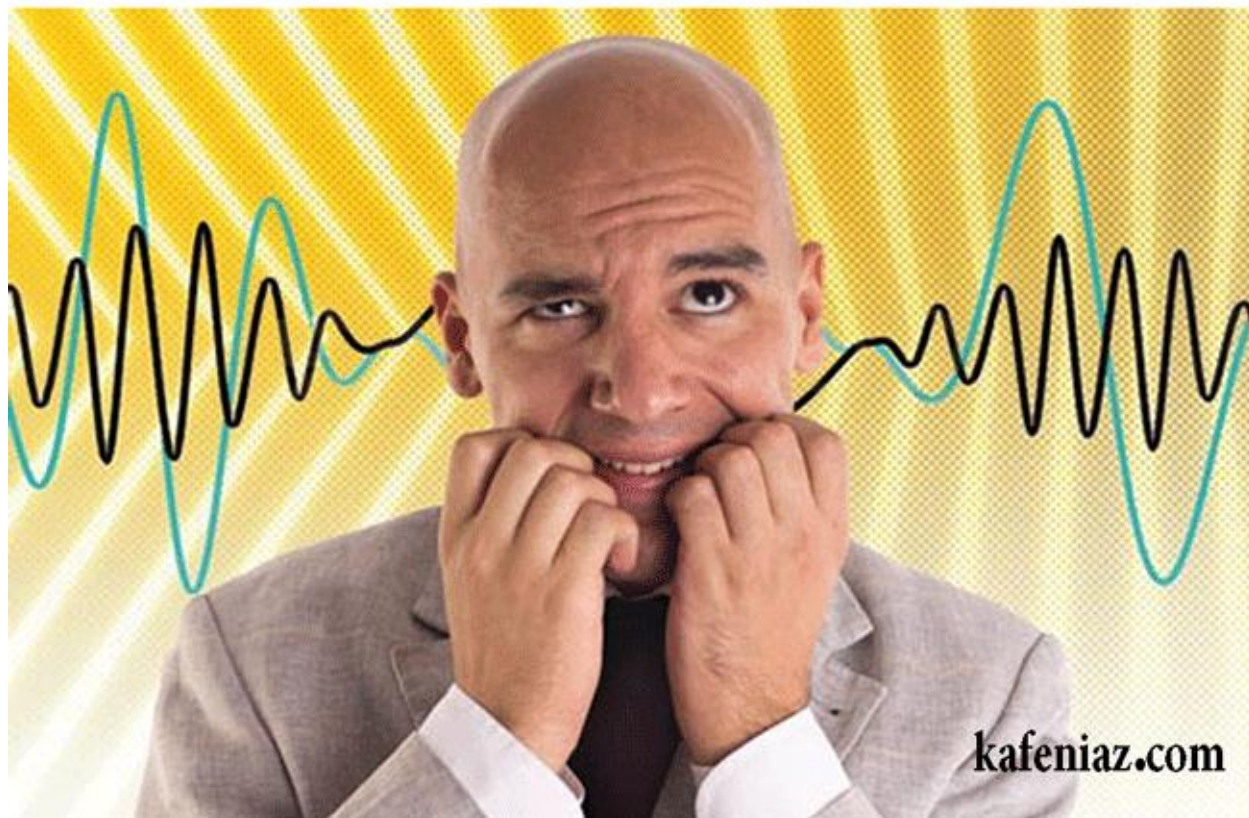
هر شخصی دوست دارد که محبوب باشد و بتواند در دل همه خود را جای دهد. این کار فقط با زبان بدن آن هم به صورت پرشور امکان پذیر است.

به این صورت که با هر شخصی که برخورد می کنید دست بدهید، ارتباط چشمی مؤثر برقرار کنید، لبخند بزنید، حرکات مخاطب خود را تکرار کنید، بذله گو باشید. این کار شما را پر شور، محبوب و با اعتماد به نفس بالا نشان می دهد.

انجام همه ی این کارها به تمرین نیاز دارد. اگر بخواهید دیگران را متقاعد کنید، محبوب باشید و دیگران شما را به عنوان یک شخص با اعتماد به نفس بشناسند، باید این موارد را تمرین کنید.

## ۵. تیک عصبی نداشته باشید

# قبل از سخنرانی آرام باشید و تیک عصبی نداشته باشید



بعضی مواقع اگر دقت کرده باشید بعضی اشخاص یک سری کارها را مدام انجام می‌دهند و این به عنوان یک عادت در زندگی آنها تبدیل شده است.

زمانی که استرس دارند ناخن‌های خود را می‌چوند، در هنگام نشستن و یا دراز کشیدن مدام پاهای خود را تکان می‌دهند، کندن موهای دست و پا و یا موی سر. همه‌ی این موارد نشان دهنده‌ی اعتماد به نفس پایین است و به عنوان یک تیک عصبی معروف است.

قبل از سخنرانی آرامش خود را حفظ کنید و این موارد را به هیچ عنوان تکرار نکنید. این نوع از زبان بدن نشان دهنده‌ی اضطراب و استرس و اعتماد به نفس پایین است و به راحتی به تمامی اشخاصی که صحبت‌های شما را گوش می‌دهند منتقل می‌شود.

## اما چطور می‌توان این کار را ترک کرد؟

از نظر علم روانشناسی هر عملی نشان دهنده‌ی یک عکس العمل است. تیک عصبی نشان دهنده‌ی تکرار یک سری کارهاست که به عادت تبدیل شده است و اگر می‌خواهید این کار را ترک کنید سعی کنید در کنار آن یک کار دیگر را انجام دهید.

به طور مثال اگر اضطراب دارید و ناخن‌های خود را می‌جوید فوراً دست به سینه بایستید و یا دست خودتان را در جیبتان قرار دهید. اگر در هنگام دراز کشیدن و یا نشستن، پاهایتان را تکان می‌دهید فوراً بلند شوید و چند قدمی راه بروید.

با این کارها به راحتی می‌توانید تیک عصبی خود را از دیگران پنهان کنید.



## سخن آخر

زبان بدن نشان دهنده‌ی اعتماد به نفس، اضطراب، استرس، ترس، خوشحالی، غم و .... می‌باشد. زبان بدن هر پیامی را می‌تواند به دیگران منتقل کند.

این شما هستید که می‌توانید با کمی تمرین به راحتی پیامی که می‌خواهید را به دیگران منتقل کنید. نوع زبان بدن شما با مردم نشان دهنده‌ی پایین بودن یا بالا بودن اعتماد به نفس شماست.

زبان بدن به تمرین و تمرین و تمرین نیاز دارد.

ما را در شبکه های اجتماعی دنبال کنید

