

تنمية الإيماءات الجسدية التي تنم عن الثقة



«تستطيع أن تنقل شعور الثقة للآخرين، من خلال اللغة الجسدية التي تستخدمها؛ ولذلك من الضروري أن تتدرب على الإيماءات الإيجابية، التي تشجع الآخرين على القيام برد الفعل الذي تفضل تلقيه منهم.

- نقاط مهمة تستدعي التركيز الشديد:

- لكي تقف مستقيماً بدون تكلف، تخيل أن هناك حبلًا يشدك من رأسك لأعلى ويرفع من رقبتك ومن ظهرك.

- مل للأمام قليلاً إذا احتاج الأمر، حتى تظهر اهتمامك بالحديث مع من تتحدث معه.

- تفهم الإيماءات الجسدية وإدراكها:

عادةً ما تكون الإشارات والرسائل التي تظهر من الإيماءات الجسدية، تلقائية وطبيعية؛ ولذلك فهي من الأساليب القوية التي تبرز إرتفاع الثقة أو قصورها. وهناك إشارات أخرى تؤدي إلى خلق الحواجز السلبية، مع من تتحدث معه، مثل: ضم اليدين إلى الصدر أو وضع ساق على ساق؛ ومن ثم فهي إشارات يجب تجنبها، لأنها توحى بقلّة الثقة بالنفس والتحفّظ السلبي. وتعلم الإيماءات الجسدية التي تنم عن زيادة الثقة بالنفس، والتي يمكن تعلمها والتدرب عليها، بحيث تصبح عادةً متكررةً دائمةً لديك. وهي تتضمن تنمية الأوضاع الجسمية الجيدة والشعور بالرضا عن نفسك في كل شيء: أسلوب كلامك وجلسك ووقوفك، وحركات يديك أو ساقيك، أو أصابعك، أو قدميك. كل ذلك يوضح ويبرز شخصيتك وتفكيرك، ويجب أن تتأكد تماماً من أن جميع عناصر إيماءاتك الجسدية متوازنة، حتى تُقدم نفسك للآخرين بصورة جيّدة.

- تحليل اللغة الجسدية:

ترسل الأوضاع والحركات الجسدية رسائل وإشارات عن عواطف لإنسان، وهو ما يسميه علماء النفس "بالتسرب أو التعبيرات غير المنطوقة" لذلك من الضروري أن تُدرك أنَّهُ حتى الحركات الجسمية غير المقصودة، قد تنقل إشارة سلبية عنك. استخدام الإيماءات وحركات الجسم:

يمكن استخدام الإيماءات والحركات لتعزيز الرسالة، ولكن لا تخرج عن الإطار العام لما تقوله؛ لذلك إذا إنتابك الشك، تذكر أن الثبات أفضل حركة، خاصة إذا كنت تُنصت للآخرين. وإجعل يديك مفتوحتين عند بداية حديثك، حتى تبدو صادقاً، حيث إن انقباض اليدين مثلاً يشير إلى أنك لا تقول ما تفكر فيه بالفعل. كما يمكنك أثناء الحديث أن تستخدم إيماءات وحركات توضيحية باليد، لتوضيح كلماتك وتأكيدتها. وتجنب العبث والتكلف في تعبيرات وجهك، حيث إن ذلك من شأنه إثارة الشك في صدق كلماتك وأمانتها.

- كن على طبيعتك:

يستخدم بعض الأفراد أيديهم بكثرة أثناء المناقشات الخفيفة الودية، بينما يميل الآخرون إلى التحفظ. وأياً كان أسلوبك في التعبير، فلا تقم بتغييره بشكل جذري، حتى لا تبدو غريباً ومتكلفاً.

تحليل الأوضاع الجسمية الشائعة

الوضع

طريقة تفسيره

الميل نحو فرد ما

يوضح الحماس والاهتمام والانفعال، ويؤجج بالتشوق والرغبة في بناء التوافق والانسجام مع من تتحدث إليه.

الوقوف بطريقة طبيعية غير منتظمة

يعطي الانطباع بالاسترخاء وعدم التكلف والمشاعر الودية.

الوقوف بشكل منتظم

يوضح العصبية والرسمية والصلابة أو الجمود.

الابتعاد الخفيف عن فرد ما

يشير إلى عدم الاهتمام وعدم الصبر.

الجلوس مسترخياً في المقعد

يوجي بالراحة والثقة والإحساس بالأهمية والاعتزاز بالذات.

الهبوط في المقعد

يعطي الانطباع بنقص الطاقة والحيوية والثقة، ونقص الالتزام والانفعال عما يُقال.

- تحسين الإيماءات الجسدية:

في الإيماءات الجسدية، يعبر التناظر عن الرسمية؛ لذلك إذا وجدت نفسك متوتراً وأصبحت تبدو رسمياً بعض الشيء، حاول تحميل وزنك على قدم واحدة؛ فإن هذا من شأنه أن يجعلك تبدو أقل رسمية. كذلك اجعل ذراعيك في حالة ارتخاء، حتى تعطي الانطباع بأنك ليس لديك ما تخفيه. ومل للأمام عند الوقوف أو الجلوس لتظهر استعدادك للإنصات. وأخيراً تجنب ضم اليدين إلى الصدر أو وضع ساق على الأخرى أو تشابك اليدين.

- ملف الحقائق:

يرى خبراء الإيماءات الجسدية أن "الإيماءات باليد، لا تساعد على توصيل المعنى للمستمع فحسب، بل إنها تساعد المتحدث أيضاً على ترتيب عملية تفكيره وتسهيلها. ولقد أظهرت الأبحاث أن عدم السماح للأفراد باستخدام أيديهم عند الحديث، يؤثر بالسلب على قدراتهم على التواصل الإيجابي الفعال مع من يتحدثون معهم.

- إظهار الثقة بالنفس:

الإيماءات والحركات المتوازنة مع الميل بالكتفين للوراء، ووضع الذراعين في حالة استرخاء، كل ذلك يُشير إلى الراحة والمودة. (يُشير وضع الذراعين إلى حالة الاسترخاء والهدوء)

- إظهار الاستعداد للمجابهة:

إن وضع اليدين على الوسط يوحى بالعدوانية، حيث إنّه يمثل الرغبة في تأكيد التفوق والتعالي على الآخرين. (يزيد وضع اليدين على الوسط من حجم الجسم)

- إظهار الموقف الدفاعي:

إن ضم الذراعين نحو الصدر، يشير إلى الحاجة للحماية الذاتية وقلّة الثقة في النفس. (تشابك اليدين يشكل عائفاً بينك وبين الطرف الآخر)

أمور ينبغي أداؤها

أمور أخرى ينبغي تجنبها

- حاول أن تترك انطباعاً جيّداً عنك عند التعرف على شخص ما، عن طريق مصافحته بحزم وبشكل قوي.

- سر بإصرار وبخطوة جيّدة، ولكن بدون تسرع أو اندفاع.

- افترض دائماً أنك الطرف المستضيف حتى لو لم تكن كذلك؛ حتى تتمكن من الترحيب بالأفراد بحماس إيجابي.

× تجنب الوصول للإجتمع أو أي حدث إجتماعي متأخراً من الميعاد، وبعد أن يكون التعارف بين الجميع قد حدث بالفعل.

× تجنب جمود الوجه وثباته على تعبير واحد، أو ابتسامة واحدة، إذ إن تنوع التعبيرات يشير إلى الانتباه والاهتمام من جانبك.

× تجنب التملل كأن تعبت بعصبية بشعرك أو بقلمك أو برباط العنق.

- قراءة الإشارات التي يُوحى بها الحيز المكاني:

إنَّ حجم المساحة التي يشغلها الفرد يقدم معلوماتٍ كثيرة عن مستوى الثقة لديه. فالفرد الذي يجلس مسترخياً للخلف، ويشغل حيزاً كبيراً هو إنسان سعيد، لكونه مركز الانتباه والاهتمام؛ ومن ثمَّ يمكن القول إنَّ لديه ثقةً عاليةً بنفسه، لذلك يجب أن تضع في الاعتبار، أنَّ القيادي الناجح يميل إلى الوقوف والجلوس في مستوى أعلى من غيره، أياً كان حجم جسمه. كما أنَّ المساحة المخصصة للفرد، مرتبطة بالحالة أو المكانة. فكلما كان مكان المكتب أكبر، دل ذلك على أنَّ شاغله في مكانة أعلى.

- إظهار الإحساس بعدم الأمان:

إنَّ الفرد الذي يتفوس في مكانه، وينكمش في مقعده حتى يشغل حيزاً صغيراً، هو في الأغلب شخص يفضل البُعد عن دائرة الاهتمام؛ وبالتالي يفتقد إلى الثقة بنفسه.

- التأكد من هيئتك ومظهرك الخارجي:

إنَّ الهيئة الجيدة التي تتخذها، تجعلك تبدو أكثر ثقة في نفسك، كما أنها تنظم تنفسك. ومن السهل اتخاذ عادات سيئة خاصة بالهيئة والشكل، خاصة إذا كنت تمضي كثيراً من وقتك أمام شاشة الكمبيوتر، ولكنها عادات يسهل إصلاحها؛ ولذا أعد ترتيب هيئتك وشكلك، عن طريق تخيل أنَّ خيطاً يشدك من رأسك لأعلى كأنك دمى، وأرخ مؤخرة رقبته وكتفك إلى الوراء، وتأكد من أنَّ جذعك وظهرك يدعمان جسدك، مع مراعاة أن يكون العمود الفقري ومؤخرة جسدك في وضع مستقيم ومعتدل.

- نقاط مهمة تستدعي التركيز الشديد:

• جرب الجلسات والوقوفات التي تدُم عن الثقة أمام المرأة، وبالرغم من أنَّ هذا العمل قد يبدو اصطناعياً ومتكلفاً؛ فإنَّه تدريب مفيد لك.

• اتخذ من وضع الجلوس مستقيماً ومعتدلاً عادةً لك، يجب المحافظة عليها باستمرار.

- التدريب على إيماءات الجسد:

اطلب من إثنين من الأصدقاء أو أفراد العائلة تصويرك بآلة تصوير الفيديو، واطلب من شخص ما، الجلوس والتحاور معك أو التدريب على حدث قادم، مع تسجيل هذا التدريب بالصوت والصورة. وبعد الإنتهاء من ذلك، شاهد ما سجلته، واطلب آراء من ساعدوك لمعرفة ملاحظاتهم، واستمر في المحاولة حتى تتمكن من تنمية الإيماءات والحركات الجسمية التي تعكس الثقة.

- إستخدام آلة تصوير فيديو:

إذا كنت لا تملك إحداها أو لم تتمكن من إستعارتها، يمكنك تأجير آلة تصوير لمدة يوم أو اثنين. ►

المصدر: كتاب (تنمية الثقة بالنفس/ سلسلة مهارات الحياة المثلى)