

چگونه از زبان بدن در مذاکرات استفاده کنیم؟

در شماره قبل درباره علائم ذاتی ، موروئی ، آموخته و فرهنگی مطالبی را بیان کردیم و اکنون در این شماره به ادامه مطلب می پردازیم:

حالت پاها؛ پاهای تا شده

پاهای تا شده نشانه آن است که ممکن است یک نگرش منفی یا دفاعی وجود داشته باشد . تا کردن دستها بر روی سینه به منظور حفاظت از قلب و قسمت بالا تنه و تا کردن پاها به منظور محافظت از پایین تنه است . دستهای تا شده نیز دیدگاهی منفی تر از پاهای تا شده را نشان می دهد و گویا تر است . در مورد تفسیر نشستن خانمها با پاهای تا شده باید محتاط بود؛ زیرا این نوع نشستن در بین خانمها نوعی وقار محسوب می شود . اما برای آنها هم می تواند به عنوان یک حالت دفاعی به نظر برسد.

پاهای تا شده استاندارد

قرار گرفتن یک پا (معمولاً پای راست) بر روی پای دیگر (پای چپ) یک حالت معمولی است که توسط اروپاییان ، استرالیایی ها و اهالی زلاندنو برای نشان دادن نگرش عصبی ، دفاعی و کم حرفی به کار می رود . در عین حال یک حالت حمایتی است که همراه با حالتی منفی دیگر به کار می رود و نباید به طور مجزا مورد تفسیر قرار گیرد . به طور مثال ، افرادی که مدت طولانی در یک سالن سخنرانی یا روی یک صندلی ناراحت بنشینند از این حالت استفاده می کنند ، البته در هوای سرد هم می توان این نوع نشستن را مشاهده کرد . وقتی که پاهای تا شده همراه با دست های تا شده باشد ، نشان دهنده کنار کشیدن و قطع ارتباط با اطرافیان است . این حالت در بسیاری از کشورها در بین خانمها رایج است و نشانه ناراحتی از دست شوهر می باشد .

پاهای تا شده آمریکایی

این حالت نشان می دهد که یک نگرش رقابتی و مشاجره ای وجود دارد . این حالت توسط بسیاری از مردان آمریکایی که طبع رقابتی دارند استفاده می شود. افرادی که باورهای محکم و انعطاف ناپذیری در یک بحث دارند، اغلب علاوه بر انداختن یک پای خود بر روی پای دیگر، با یک یا هر دو دست پای خود را نیز می گیرند . این نوع نشستن نشانه افراد کله شق و یک دنده ای است که به هیچ وجه حاضر نیستند افکار خود را تغییر دهند .

ایستاده ، دست زیر بغل

گاهی افرادی را می توان در مجامع مشاهده کرد که در حالت ایستاده ، دستها را زیر بغل و یکی از پاها را بر روی دیگری قرار داده اند. این افراد معمولاً در فاصله دورتری از حد معمول می ایستند و اگر کت یا پالتو پوشیده باشند دکمه های آن را می بندند . اگر از آنها سئوالی بپرسید، متوجه می شوید که به احتمال زیاد غریبه اند و با افراد دیگر آشنا نیستند . در همان حال افراد دیگری را می بینید که با دستان باز ، دکمه های باز ، و حالتی راحت و خودمانی در حالی ایستاده اند که روی یک پا تکیه کرده و پای دیگر را به سوی افراد گروه نشانه رفته اند . بررسی ها نشان می دهد که این گونه افراد با دیگران دوست بوده یا به خوبی آشنا هستند . جالب است بدانیم افرادی که دستهای خود را زیر بغل گذاشته و یک پا را بر روی دیگری انداخته اند، اگر چه ممکن است لبخند بزنند و وانمود کنند که راحت اند ، اما در واقع نه راحت اند و نه اعتماد به نفس کافی دارند .

اگر به گروهی از افراد که در حالت راحت و دوستانه ایستاده اند ولی شما هیچ کدام را نمی شناسید بپیوندید و دستهای خود را محکم زیر بغل بگذارید ، مشاهده خواهید کرد که پس از چند دقیقه تک تک آنها همین حالت را به خود خواهند گرفت . حالا اگر آنها را ترک کنید مشاهده خواهید کرد که یکی یکی به حالت قبلی دوستانه بر می گردند .

مراحل باز کردن دستها

به محض اینکه کسی در بین یک گروه احساس راحتی کند و بخواهد دیگران را بشناسد ، آنها یک سری حرکات مشخص انجام می دهند تا از حالت دفاعی به حالت راحت و آسوده خاطر تغییر حالت دهند . این حرکات عبارتند از :

مرحله اول : وضعیت دفاعی ، دستها زیر بغل و پاها روی هم قرار دارند .

مرحله دوم : پاها از هم باز شده و به حالت خنثی کنار هم قرار می گیرند .

مرحله سوم : دستها از هم باز شده و موقع صحبت کردن ممکن است یک دست بازوی دست دیگر را بگیرد .

مرحله چهارم : دستها از هم باز بوده و ممکن است یک دست روی کمر یا در جیب قرار گیرد .

مرحله پنجم : فرد روی یک پا تکیه کرده و پای دیگر را به طرف فرد مورد علاقه خود نشانه می رود .

حالت دفاعی یا احساس سرما ؟

بسیاری از مردم ادعا می کنند حالت دفاعی ندارند بلکه پاها یا دستهای خود را به علت احساس سرما تا می کنند . اما این فقط یک توجیه است زیرا حالتی ناشی از احساس سرما و حالت دفاعی با هم تفاوت دارند . اول ، کسی که بخواهد دستهای خود را گرم کند آنها را معمولاً زیر بغل اش قرار می دهد ، در حالی که در حالت دفاعی آنها را زیر آرنجها قرار می دهد . دوم ، وقتی کسی احساس سرما کند دستهایش را به بدن خود می فشارد و پاهایش سیخ و محکم اند . افرادی که معمولاً وضعیت دستها و پاها را تا شده را به خود می گیرند، ترجیح می دهند بگویند سردشان است تا اینکه بپذیرند عصبی ، خجالتی یا در حالت دفاعی اند .

قوزک های به هم چسبیده

قوزک های به هم چسبیده نشانه حالت منفی و دفاعی است . شکل مردانه این حالت معمولاً همراه با مشت های گره کرده است که روی زانوها قرار دارند و یا دستهایی که محکم دسته های صندلی را گرفته اند . شکل زنانه این حالت کمی متفاوت است ، زانوها به هم می چسبند ، پاها ممکن است به یک طرف مایل باشند و دستها روی قسمت فوقانی پاها قرار بگیرند . مشاهدات نشان داده است وقتی مصاحبه شونده ای قوزک پاهایش را به هم می چسباند ، این عمل از نظر ذهنی به معنی گاز گرفتن لب ها است ، که مفهوم آن پنهان کردن افکار و احساسات منفی ، حالت عصبی و یا ترس است . در این موارد پرسیدن سوالاتی درباره احساس مصاحبه شونده نمی تواند کمکی به رفع این حالت نکند . اما اگر مصاحبه کننده نزد مصاحبه شونده رفته و در کنار او بنشیند و مانعی مثل میز بین آنها نباشد ، قوزک ها معمولاً از هم باز شده و گفت و گو آسانتر و دوستانه تر خواهد شد . افرادی وجود دارند که ادعا می کنند بنا بر عادت اینگونه می نشینند و هیچ گونه احساسات منفی ندارند و در این حالت بیشتر احساس راحتی می کنند . اگر شما یکی از این افراد هستید باید بدانید ، با هر گونه وضعیت دستها و پاها در زمانی که احساسات منفی یا دفاعی دارید احساس راحتی خواهید کرد . با توجه به این موضوع که حالت منفی باعث افزایش یا تداوم احساسات منفی شده و دیگران نیز احساسات منفی را در شما تشخیص می دهند ، باید به منظور بالا بردن اعتماد به نفس خود و گسترش ارتباط با دیگران بتوانید از حالت های مثبت استفاده کنید

پاهای به هم چسبیده

این حالت منحصرأً توسط خانمها استفاده می شود و یکی از پاها بر پشت پای دیگر قرار می گیرد که نشانه شدید بودن نگرش منفی و منزوی بودن فرد است . در این وضعیت انسان مثل لاک پستی است که در لاک خود فرو رفته باشد . البته این حالت در بین خانمهای خجالتی و ترسو هم رایج است .