

۷-مهارت های فن بیان و زبان بدن
۹۳ درصد پیام در ارتباطات از طریق زبان بدن، حالات صورت و لحن صدا منعکس می شود.

برای داشتن زبان بدن مناسب در ابتدا باید شخصیت خود را مناسب با زبان بدن دلخواهمان بسازیم زیرا در کوزه همان تراوت که در اوست. یعنی اگر فردی در درون احساس تکبر داشته باشد در بدنش بدون آنکه خود بداند منعکس می شود حال هر چقدر بخواهد آن را بپوشاند.

بنابراین مثلا اگر بخواهیم که در موضع برابر و تواضع در مقابل طرف مقابل ظاهر شویم قبل هر کاری باید خود را در درون برابر با او بیینیم و احساس کنیم. این نگرش و احساس در بدن ما نیز متجلی می شود. حال اگر خواستیم از موضع بالا برخورد کنیم برعکس. همدلی و همدردی از شناخت زبان بدن طرف مقابل نشئت میگیرد. بنابراین دانستن زبان بدن و توجه به آن منجر به بالا رفتن هوش اجتماعی ما خواهد شد.

پاره ای از علائم زبان بدن
انواع دست دادن:

تواضع و فروتنی: کف دست رو به بالا تکبر، فخرفروشی و موضع بالا: کف دست رو به پائین. برای حفظ موضع بالا در مذاکرات صندلی را کمی بالاتر تنظیم کردن هم میتواند مفید باشد.

برابری: دست به صورت عمود بی اهمیتی: دست به صورت کاملاً شل مانند ماهی گرما، صمیمیت و توجه: دست طرف مقابل را با دو دست لمس کردن و تا وقتی او دستش را نکشیده، نگه داشتن.

قدرت: دست را محکم گرفتن و تکان دادن. برای احترام گذاشتن و توجه نشان دادن: به آرامی و با ملاحظه با دست شانه های طرف مقابل را لمس کردن

باید توجه داشت هر گاه فردی با شانه های باز و راست قامت حرکت کند زبان بدنش مخابره قدرت و اعتماد به نفس میکند حال اگر خمیده باشد مخابره تواضع و خاکساری.

اگر ما به تو کامل به طرف مقابل توجه کنیم تمام بدن ما به سمت او تمایل پیدا خواهد کرد و ارتباط چشمی اش با او قطع نمیشود گوئی مدهوش او شده است.

دست به سینه بودن یا عقب نشستن هم تمايل فرد به قطع ارتباط را دارد.

در کل باید در نظر داشت احساسی که در خود به سبب تصویر و شناختی که از خود، دیگران و پیرامونمان داریم کمتر از ثانیه در بدن و لحن صدایمان نمود پیدا میکند.

بنابراین کلیدی ترین نکته در زبان بدن تصویر سازی ذهنی از احساسی است که میخواهیم در زبان بدن ما منعکس شود. مثلا اگر ما به دنبال مخابره صمیمیت در ارتباط به واسطه زبان بدن هستیم بهترین روش اینست که ما فرد مقابل را در ذهن خود مانند یک دوست مهربان تصور کنیم و به این شکل احساس صمیمیت را در درون خود ایجاد کنیم تا در زبان بدنمان هم آثارش را صادقانه نشان دهیم.

فن بیان در بیان احساسات و افکارمان چند نکته کلیدی وجود دارد:

۱- رعایت اختصار: باید در نظر داشت که وقت دیگران

ارزشمند است بنابراین تا میتوانیم از طولانی کردن کلام باید پرهیز کرد.

۲-رعایت سادگی: کلام پر از تکلف و کلمات قلمبه سلمبه و لغات تخصصی از گیرایی بالا برخوردار نیست. باید توجه نمود که زبان و کلمات برای ارتباط و انتقال پیام راحتتر است نه بر عکس.

و اگر در جملاتمان از کلمات سنگین و تخصصی استفاده می کنیم همان موقع ترجمه آن را هم به زبان ساده بیان کنیم.

۳-درگیر کردن احساس در انتقال پیام و استفاده از زبان بدن هماهنگ با آن: یادمان باشد که انسان با منطق متقادع می شود و با تحریک هیجانات و احساسات میگذرد. اگر پیام خود را همراه احساس بیان کنیم تاثیرگذاری آن بیشتر می شود.

۴-پیام خود را از کل شروع و به جزء برسیم و از پرداختن به جزئیات بدون ترسیم یک نقشه کلی بپرهیزیم. یادمان باشد که نوابغ کارشنان انتزاع(بیرون آوردن) یک فرمول کلی از مشاهدات جزئی است.

۵-شکافتن کلمات از هوش کلامی بالا نشئت میگیرد و منجر به بیان صحیح و موثر کلمات می شود. مثلا

دانستن معنی اسم‌ها، واژه‌های علمی و وجه تسمیه (یا علت و ریشه نام‌گذاری) آنها. تلفظ صحیح کلمات و اصطلاحات بسیار در تصویر ذهنی که مخاطب از میزان سواد و تسلط فنی شما دارد، تاثیرگذار است. در نظر بگیرید اگر فردی با مدرک دکترا و سواد بالا اصطلاحی علمی یا نام دانشمندی را به درستی تلفظ نکند چه تاثیری بر مخاطبیش خواهد گذاشت.

