



اگر شما هم مثل همه افراد مسئولیت‌پذیری هستید که شش روز هفته را کار می‌کنند به این امید که روزی در شغل ترفیع بگیرند و همواره سعی می‌کنند هر گونه وظیفه محول شده را فراتر از انتظارات رئیس خود انجام دهند و مهم‌تر از آن همیشه 20 دقیقه زودتر از زمان آغاز به کار در محل کار خود حاضر می‌شوند بهتر است بدانید که همه چیز در خوب کار کردن خلاصه نمی‌شود.

حقیقتی که وجود دارد این است که درست و دقیق کار کردن به تنهایی باعث نمی‌شوند تا رئیس شما ترغیب شود با شما ارتباط برقرار کرده یا حتی کارهای شگفت‌انگیز شما او را مجذوب خود سازند. فاکتورهای دیگری نیز وجود دارند که صرفنظر از خوب کار کردن باید آن‌ها را مورد توجه قرار دهید.

زبان بدن کلید پیشرفت شغلی است

زبان بدن یکی از مهم‌ترین فاکتورهای است که باعث ترقی ما شده و پیشرفت حرفه‌ای را برای ما به همراه می‌آورد. بدون درک درست زبان بدن، ممکن است بیش از اندازه دست‌های خود را حرکت دهیم، روی صندلی خود بدون دلیل تکان بخوریم، خمیازه‌های بی‌موقع بکشیم یا بدون دلیل از تلفن همراه خود استفاده کنیم. درست است زمانی که در خانه حضور دارید انجام چنین کارهایی عادی به نظر می‌رسد، اما در محیط کار بیان‌گر این دو موضوع هستند که شما فرد مضطربی هستید یا در کار خود دارای ضعف‌ها و کاستی‌هایی هستید. هنوز نمی‌دانید کدامیک از اشتباهات زبان بدن ممکن است دردسرها را برطرف کند؟ ما در این مقاله به مهم‌ترین این موارد اشاره می‌کنیم تا با دوری جستن از آن‌ها بتوانید در شغل خود پیشرفت کنید.

مطلب پیشنهادی



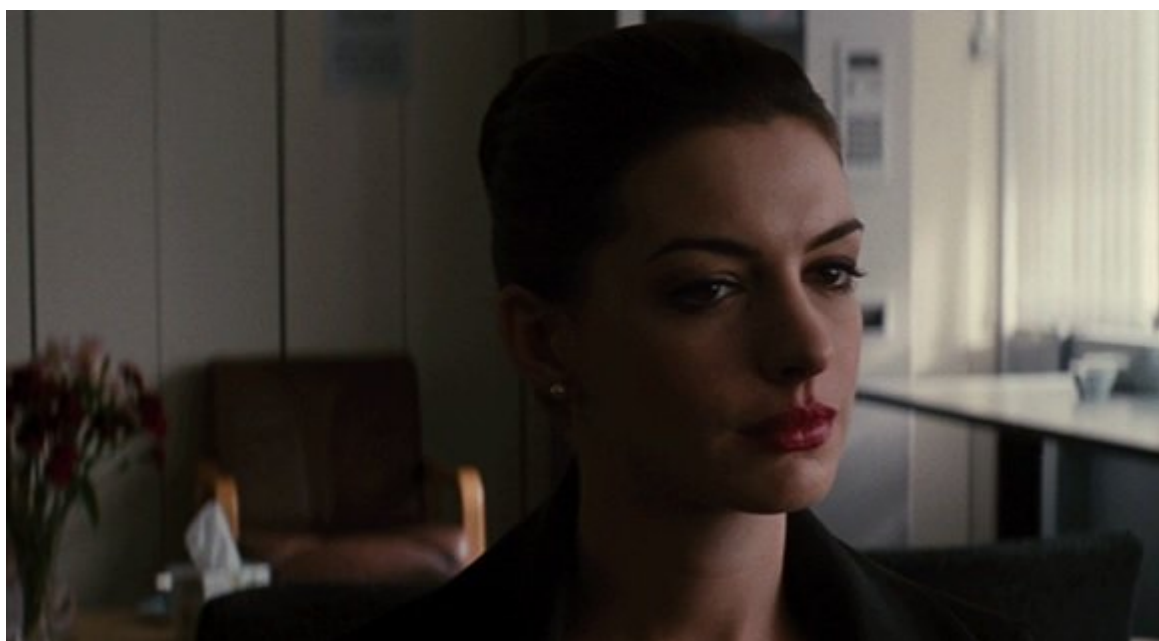
قبل از آن که دیر شود، این کارمندا را اخراج کنید!
7 کارمند سمی که باید به سرعت آن‌ها را اخراج کنید

فرو رفتن در صندلی



همه می‌دانند خمیده نشستن روی صندلی به مهره‌های کمر آسیب جدی وارد می‌کند. اما همچنین می‌تواند این پیام را مخابره کند که شما برای کار خود اهمیتی قائل نیستید و بیش از اندازه همه چیز را ساده فرض می‌کنید. برای حل این مشکل بهتر است از یک میز بلند استفاده کنید تا به دیگران نشان دهید بیشتر از تصور آن‌ها درگیر کار خود هستید.

پشت چشم نازک کردن



این ژست بدون هیچ‌گونه توضیح اضافی بیان‌گر همه چیز است. شما از صحبت‌های طرف مقابل خسته شده‌اید و حرف‌های او برای شما قابل قبول نیست.

دست به سینه نشستن یا پاها را به شکل ضربداری در هم قرار دادن



دست به سینه نشستن و پاها را بیش از اندازه به هم چسباندن حتا اگر احساس راحتی هم می‌کنید در یک جلسه سیگنال‌های منفی را برای اطرافیان ارسال می‌کند. به‌طور مثال دیگران ممکن است با شما ارتباطی برقرار نکنند به واسطه آن‌که تصور می‌کنند شما یک وضعیت دفاعی به خود گرفته‌اید.

مطلب پیشنهادی



آشنایی با لینکدین
چگونه از شبکه اجتماعی لینکدین بهترین استفاده را داشته باشیم؟

ورود به حریم شخصی



مهم نیست با همکار خود دوست دوران دانشگاه بوده‌اید یا خیر. بهتر است همیشه حد فاصل خود را با دوستان؛ همکاران و رئیس خود به ویژه زمانی که در مورد یک موضوع حرفه‌ای در حال صحبت کردن هستید حفظ کنید. اگر این مورد را رعایت نکنید دیگران را مودب می‌کنید. حتی ممکن است اطرافیان وجود شما را همانند یک تهدید تصور کنند.

به انعکاس یا به عبارت دقیق‌تر بازتاب آینه‌ای توجه داشته باشید



زمانی که دو شریک با یکدیگر رابطه نزدیکی دارند معمولاً یکی از شرکا دست خود را پشت گردن دیگری قرار می‌دهد، طرف مقابل نیز ممکن است همین کار را انجام دهد. اگر طرف مقابل اخم کرد چهره شخص مقابل انعکاس دهنده این موضوع است. دقیق بودن روی انعکاس‌ها باعث می‌شود صحبت‌های شما با دیگران عمیق‌تر شود.

عدم برقراری ارتباط چشمی



هنگامی که در یک مصاحبه شغلی قرار دارید ارتباط چشمی با طرف مقابل باعث می‌شود مکالمه شما شکل جدی‌تری به خود بگیرد. برقراری ارتباط چشمی صحیح از اعتماد به نفس بالای شما حکایت دارد

از دست دادن ضعیف روی کنید

مطلب پیشنهادی



احیای زندگی!
نشش گام برای غلبه بر فرسودگی شغلی!

شیوه دست دادن در یک محیط حرفه‌ای بیش از آن‌چه فکرتان را بکنید حائز اهمیت است. بهتر است در زمان دست دادن یک ژست خوب داشته باشید و ارتباط چشمی را نیز فراموش نکنید.

در زمان ورود به یک اتاق اول از همه سلام بگویید



برداشت اولی که مردم از شما دارند فوق‌العاده مهم است. زمانی که به یک اتاق یا سالن برگزاری جلسه وارد می‌شوید ابتدا سلام کنید. از این واژه جادویی غافل نشوید به ویژه زمانی که دیر سر جلسه‌ای حاضر شده‌اید.

نگاه بی حوصله



نگاه کردن مداوم به ساعت، چرخیدن بیهوده در اطراف میز یا بازی کردن بی مورد با کارتابل‌ها همه این موارد این پیام را به رییس شما مخابره می‌کنند که شما از بودن در محل کار خسته شده‌اید. حتی اگر واقعا اینگونه نباشد. اگر از بودن پشت میز خسته شدید بهتر است بلند شده و کمی پیاده‌روی کنید.

از انجام حرکات عصبی دوری کنید



بازی با موها، جویدن ناخن‌ها یا لب‌ها یا حتی جویدن انتهای سر مداده‌ها (بله درست خواندید) همه این موارد نمونه‌های بارزی از ژست‌های عصبی هستند. این عادت‌های عصبی به شدت اعتبار شما نزد رییس و همکاران‌تان را مخدوش می‌سازد.

تکیه دادن به دیوارها یا لم دادن روی میله‌ها



زمانی که همواره مستقیم ایستاده باشید به مردم اعلام می‌دارید که در هوشیاری کامل قرار دارید و به شما اطمینان می‌کنند.

لبخند زدن را فراموش نکنید



لیخند زدن یکی از ساده‌ترین راه‌هایی است که نشان می‌دهد شما اعتماد به نفس بالایی دارید.

دست‌های خود را پنهان کنید تا همه چیز را از دست بدهید



خبرهای بدی برای شما داریم. سایت Introverts می‌گوید: «پنهان کردن دست‌ها زمانی که در حال برقراری مکالمه جدی هستید نشان از آن دارند که شما فرد قابل اعتمادی نیستید.» پژوهش انجام شده از سوی دانشگاه Colgate نشان می‌دهد مردم بیشتر تمایل دارند زمانی که شما از دست‌های خود استفاده می‌کنید به حرف‌های شما گوش دهند.

نگاه مستمر به ساعت



مراقب باشید بیش از اندازه به ساعت خیره نشوید. به ویژه زمانی که در حال صحبت کردن با یک همکار یا رئیس خود هستید. این حرکت از بی صبری شما خبر می‌دهد.

به کارگیری بیش از حد حرکات برای نشان دادن مفهومی



بسیاری از مردم بر این باور هستند که اگر ایده‌های خود را با حرکات هیجان‌برانگیز افراطی بیان کنند در کار خود موفق خواهند بود. اما تقلای بیش از اندازه نشان از این موضوع دارند که شما فردی غیرقابل اعتماد و غیر حرفه‌ای هستید.

تناسب و تعادل حرکات بدن و مکالمات

اگر حرکات بدن شما با نوع مکالمه شما در تناسب نباشد، ممکن است این پیام را ارسال کند که شما فرد بی ادبی هستید.

از تلفن همراه خود بیش از اندازه استفاده می‌کنید



صرفنظر از این که بخشی از مرادوات شغلی شما در طول شبانه روز از طریق گوشی همراه انجام می شود، اما بهتر است تا حد امکان در محیط کار از آن استفاده نکنید. به کارگیری تلفن همراه در محل کار به ویژه زمانی که در یک جلسه قرار دارید نشان دهنده این موضوع است که شما برای مخاطب خود ارزش قائل نمی شوید. ایده آل ترین حالت این است که پس از پایان یک جلسه از گوشی خود استفاده کنید.

به طور فیزیکی خود را از دیگران پنهان می سازید



کاملاً طبیعی است که زمانی که کار خود را آغاز می‌کنید کمی خجالت زده باشید، اما در درازمدت زمانی که سعی کنید میان خود و همکاران‌تان فاصله ایجاد کنید این پیام را مخابره می‌کنید که تمایلی به انجام کار تیمی ندارید. پیشنهاد ما این است که از منطقه امنی که برای خود ایجاد کرده‌اید خارج شوید تا شائبه‌هایی همچون بی‌اعتمادی، بی‌علاقگی و ناراحتی از شما دور شوند.

تاریخ انتشار:

نشانی منبع:

<https://www.shabakeh-mag.com/success-and-entrepreneurship/10121/%D8%A7%DA%AF%D8%B1-%D9%85%DB%8C%E2%80%8C%D8%AE%D9%88%D8%A7%D9%87%DB%8C%D8%AF-%D9%BE%DB%8C%D8%B4%D8%B1%D9%81%D8%AA-%DA%A9%D9%86%DB%8C%D8%AF%D8%8C-%D8%A7%D8%B2-%D8%A7%D8%B4%D8%AA%D8%A8%D8%A7%D9%87%D8%A7%D8%AA-%D8%B1%D8%A7%DB%8C%D8%AC-%D8%B2%D8%A8%D8%A7%D9%86-%D8%A8%D8%AF%D9%86-%D8%AF%D9%88%D8%B1%DB%8C-%DA%A9%D9%86%DB%8C%D8%AF>