إشارات لغة الجسد في مقابلات العمل



عندما تذهب لعقد مقابلة شخصية فمن المحتمل أن يدخل عقلك في مرحلة سباق مع ما هو متوقع أن تقوله وتفعله، لكن الانطباع الأوّل الذي ستتركه هو الذي سيبقى عالقاً في الأذهان، ولا يمكن المغالاة في تقدير حركات الجسم والعناية بالمظهر واللباس. يجب أن يرتدي الرجال الثوب واللباس المناسبة أو البدلة وربطة العنق، ولا يجب أن تكون البدلة قاتمة أو من ثلاث قطع، لكن يجب أن تكون متحفظة إلى حد ما من ناحية اللون والموديل. وهذا لا يمنع وجود بعض المواقف التي تحتاج إلى ارتداء زي متحفظ جدّاً، ليكون ملائماً للموقف، كتلك المقابلات التي تكون في الشركات المالية أو القانونية. ومن ناحية أخرى فلو أنك ستعقد مقابلة في شركة تصميم أو تسجيل فقد يكون من الملائم أن ترتدي لباساً أقل رسمية. وبالنسبة للنساء فهناك العديد من الاختيارات، لكن عليها أن تتجنب المغالاة في الألوان أو التكلف، وكلما كانت الشركة من الشركات العريقة كلما كانت درجة التحفظ أعلى. ويمكن أن تتحلى المرأة بما يتناسب مع الملابس من حلي ومجوهرات لكن عليها في الوقت نفسه أن تتجنب المبالغة في هذا الجانب، وتحافظ دوماً على الاحتشام والخروج بمظهر يتناسب مع كرامتها وقيمها. -

تمرين: تمثل المقابلات الوقت المثالي لبيان ما يرتديه الموظفون من ملابس في العمل؛ لذا تأكد من أنك تبدو لائقاً في هذا الجانب على أن يتلازم هذا الأمر معك ويستمر بعد أن يتحقق أملك في الحصول على الوظيفة. إنّ المصافحة القوية لمن تقابل تترك انطباعاً هائلاً عنده، ولكن يدعو هذا الأمر إلى التفكير قليلاً فيما إذا كانت اليد التي تصافح بها رطبة. لذا

تأكد من جفاف يدك قبل المصافحة حتى لو أدى بك الأمر إلى وضع منديل في جيبك خصيصاً لهذا الأمر، لأن هذه المصافحة المصحوبة بالابتسامة الطبيعية والتقاء العيون تكون ذات وقع طيب عند من تقابل؛ حيث يتلقى بذلك رسالة غير منطوقة وصريحة تفيد بالثبة والروح الطيبة. يجب أن تبدو هادئاً مهما كانت الأفكار التي تدور في رأسك، واجلس في الأماكن الملائمة مع الوضع في الاعتبار أنك لست في بيتك. وتجنب أن تشبك اليدين بإحكام عند الصدر لأن هذا الأمر كثيراً ما يفهم على أنّه تعبير عن القلق أو الصدود.

كذلك لا تنس الاتصال بالعين في أثناء المقابلة حتى ولو كنت من النوع العصبي ولديك الرغبة في النظر لأسفل فأدرك الأمر وانظر إلى من تقابل. وهناك العديد من الناس ممن لديهم عادات أو صفات عصبية لكنهم لا يدرون عن هذا الأمر، لهذا فمن الأفضل أن تمارس القيام بعمل مقابلة مع أحد أصدقائك لتعرف ماذا تفعل في أثناء الكلام دون أن تعي ذلك. هل تقرض أظافرك في أثناء الحديث؟ هل تلعب في شعرك؟ واطلب من صديقك هذا أن يبين لك أي سلوك غير مرغوب فيه قمت به في أثناء الحديث، وحاول أن تجد طريقة للتخلص من هذا الأمر. ومهما كان الأمر فالأمر متروك لك فافعل ما شئت بحيث تظهر في النهاية هادئاً ورابط الجأش.

المصدر: كتاب (سلسلة التطوير الإداري: التحضير للمقابلة الشخصية)