6 أخطاء في لغة الجسد تفقدك مصداقيتك

يرتكب الكثير من الموظفين بعض الأخطاء في العمل تعيق تطورهم، وتقلل من فرصهم في ارتقاء السلم الوظيفي للوصول إلى مناصب مرموقة، بالإضافة إلى أنها تفقدهم الكثير من مصداقيتهم لدى زملائهم ومرؤوسيهم في العمل.

ولا تقتصر هذه الأخطاء على التقصير في أداء المهام الوظيفية، بل تتعدى ذلك إلى أسلوب التعامل مع الآخرين وأسلوب إظهار المشاعر، حيث تلعب لغة الجسد دوراً هاماً في إيصال الأفكار إلى الآخرين.

وتقدم صحيفة "بيزنس إنسايدر" مجموعة من الأخطاء التي يرتكبها الموظف في أسلوب التواصل مع الآخرين دون أن يشعر بذلك.

1- انحناء الرأس

في كثير من الأحيان يقف الموظف بعد قضاء وقت طويل على المكتب أمام جهاز الكمبيوتر حانياً رأسه للأمام من دون أن ينتبه إلى ذلك، ويمكن أن تنقل هذ الوضعية رسائل خاطئة إلى الآخرين مثل الخنوع أو التملق أو غير ذلك.

2- الميل إلى الوراء أثناء الحديث

عند الحديث مع الزملاء أو الرؤساء في العمل ينصح بالابتعاد عن هذه الحركة، لأنها توحي بالملل وعدم تقبل حديث الآخرين والرغبة بإنهاء الحديث حتى لو لم يكن الموظف يقصد ذلك.

3- عدم التحكم بنبرة الصوت

صوت الإنسان يعبر بشكل مباشر عن حالته النفسية، ويميل إلى رفع نبرة الصوت عند الشعور بالغضب أو الإثارة، في حين تنخفض هذه النبرة بشكل كبير عند الشعور بالحزن أو عدم الرضى، لذلك يجب أن يتعلم الموظف كيفية التحكم بنبرة صوته والتواصل الإيجابي مع الآخرين في العمل.

4- عقد الذراعين بصورة دفاعية لإنهاء الحديث

تعبر هذه الإشارة بالذراعين المتقاطعين على الصدر عن عدم الرغبة بالاستماع للآخرين ومحاولة الهروب من المناقشة واتخاذ موقف دفاعي ينم عن عقلية منغلقة، وبدلاً من ذلك يفضل إسبال الذراعين لإظهار الاهتمام بحديث الطرف الآخر.

5- الأكل ومضغ الطعام

عند الحديث مع الزملاء في العمل أو عملاء الشركة سواء كان ذلك بشكل مباشر أو عن طريق الهاتف، ينصح بتجنب الأكل ومضغ الطعام أو العلكة لأن عملية المضغ تصدر أصواتاً منفرة تشتت انتباه المستمع وتجعله راغباً في إنهاء الحديث بأسرع وقت ممكن.

6- التعبير الخاطئ للوجه

ينصح دوماً بالحذر من تعبيرات الوجه الخاطئة عند التعامل مع الآخرين في العمل، لأن إظهار أي تعبير لا يتناسب مع الموقف يعطي انطباع سيء لدى الطرف الآخر.