

چگونه به کمک زبان بدن علاقه خود را نشان دهیم (ورود آقایان ممنوع)

شاید برای شما هم ارتباط برقرار کردن با دیگران و یا ابراز علاقه به جنس مخالف سخت باشد. اما با به کارگیری یک سری اصول می توانید این کار را به صورت بسیار اثرگذار انجام دهید. **زبان بدن** به شما می تواند در این مسیر بسیار کمک کند.

با استفاده صحیح از زبان بدن و بکارگیری نکاتی که در این مقاله ذکر می شود، می توانید آسانتر خود را، به شخصی که به او علاقه دارید نزدیک کنید و با او ارتباط برقرار کنید.

اگر می خواهید که با زبان بدن خود، شخصی که به او علاقه مند هستید را شکار کنید تا پایان، مقاله را دنبال کنید.

استفاده از حالت های صورت و چهره

۱. ارتباط چشمی برقرار کنید.

بکارگیری ارتباط چشمی، از کلیدی ترین تکنیک های زبان بدن است. یک قدم ساده ولی تاثیرگذار، برای اینکه به شخص بفهمانید به او علاقه مند هستید و یا او را دنبال می کنید، ایجاد ارتباط چشمی است.

اگر از ایجاد ارتباط چشمی بپرهیزید و به چشمان شخص نگاه نکنید، اینگونه به نظر می رسد که شما از آن شخص می گریزید.

و تمایلی برای بودن با آن شخص ندارید.

حتی زمانی که در حال عبور از یک پیاده رو یا یک سالن یا کلاس هستید، با ایجاد یک ارتباط چشمی مختصر و مفید می توانید به هدف خود برسید.

در این حین بهتر است با گفتن کلمه ای هر چند کوتاه برای مثال سلام دادن یا پرسیدن اینکه خوب هستید؟ یا “چه خبر؟” می توانید تمایل و علاقه خود را نشان دهید.

۲. لبخند در زبان بدن معجزه می کند

تو ارتباط زبان بدن نقش مهمی داشته و لبخند زدن یکی از مهمترین آنهاست.

لزومی ندارد در طول گفتگو و ارتباط، مدام لبخند زد.

اما هر چند وقت یک لبخند ملایم بدون آنکه دندان های شما نمایان شود، می تواند در ارتباط شما بسیار موثر باشد.

ایجاد ارتباط می تواند شامل یک لبخند ملایم و ارتباط چشمی مناسب باشد.

حتی زمانی که در حال گفتگو با شخصی نیستید و در طول یک سالن، از کنار او عبور می کنید یک لبخند و ارتباط چشمی برای نشان دادن تمایل می تواند راه حل مناسبی باشد.

اگر شخصی در کلاس درس یا یک محل خاص، یک جوک یا مطلبی را بیان می کند، سعی کنید به شخص یک لبخند بزنید زیرا نشان می دهد شما آدم خوش ذوقی هستید.

و حس شوخ طبعی در شما کمابیش وجود دارد و با زبان بدن آن را منتقل کرده اید.

۳. از تکنیک شانه استفاده کنید

فرض کنید که شما در حال راه رفتن هستید و یا روی یک صندلی یا نیمکتی نشسته‌اید. در همین حال، شخصی که به او علاقه‌مندید، پشت سر شماست. بهترین نگاه در این حالت می‌تواند برگشتن به عقب همراه با یک ترفند باشد. اما توجه داشته باشید که به سرعت نباید برگشت. همزمان که به عقب به آرامی برمی‌گردید، طوری نگاه کنید که قسمتی از شانه خود را نیز ببینید. در این حال یک لبخند ملایم هم می‌تواند بر تأثیر کار شما بیافزاید. با این ترفند زبان بدن توجه شخص به شما بیشتر می‌شود.

۴. می‌خواهید بیشتر دلبری کنید؟ لب خود را گاز بگیرید!

در این روش زبان بدن، به آرامی و برای یک یا دو ثانیه با دندان لب پایینی خود را گاز بگیرید. در همین حین و همزمان، با شخص ارتباط چشمی برقرار کنید.

همچنین می‌توانید زبان خود را برای همین مدت‌زمان روی لب پایینی خود حرکت دهید. همزمان با صحبت کردن با شخص نیز، می‌توانید این کار را انجام دهید. مجموع این کارها و با کمک زبان بدن به شخص می‌فهمانید که شما او را دنبال می‌کنید و به او علاقه‌مند هستید.

۵. ایستادن یا نشستن کنار شخص

نشستن کنار یک شخص آن هم با فاصله کم، نشان می‌دهد که شما به آن شخص تمایل دارید. این نشستن می‌تواند در کنار شخص، سر میز نهار یا شام و یا حتی در کلاس یا مکان دیگری باشد. با این کار می‌توان فرصت مناسبی برای شروع گفتگو با او فراهم کرد. فقط حواستان را جمع کنید که بیش از اندازه به شخص نزدیک نشوید. در عین حال که نزدیک او قرار دارید، فاصله خود را بدرستی حفظ کنید.

اگر بیش از اندازه به شخص نزدیک شوید، امکان دارد که او فاصله را حفظ کند و عقب بکشد که صحنه جالبی شکل نمی‌گیرد. در جایی که حضور دارید، مکانی را کنار کسی که به او علاقه دارید پیدا کنید. می‌توانید با لبخند از او بپرسید که: “آیا این میز یا این جایگاه متعلق به کسی هست؟” “آیا من می‌توانم در آنجا و کنار شما بنشینم؟”

۶. بدن خود را دقیقاً مقابل شخصی که به او علاقه دارید، قرار دهید

برای نشان دادن این مهم، که شما به شخص علاقه‌مند هستید، رویروی شخص قرار بگیرید و بدنتان را بدون انحراف در مقابل او قرار دهید. سرتان را به آرامی رو به شخص بچرخانید.

بازوهای خود را، جوری که تمایل و علاقه خود را به شخص نشان می‌دهد قرار دهید.
با اینکار متمایل تر و بازتر خود را نشان می‌دهید.

اگر طرف مقابلتان، با شما صحبت کرد یا به سخنان شما واکنشی نشان داد سر و بدن خود را متمایل به او کنید.
جوری که انگار شما حرف او را نمی‌شنوید و می‌خواهید با دقت بیشتری به او توجه کنید.
برای اینکار فقط خود را روبرو شخص قرار دهید.

۷. بازوی او را به آرامی لمس کنید

زمانی که شخص با شما صحبت می‌کند، برای مثال داستان یا مطلب طنزآمیزی را نقل می‌کند، به آرامی و برای مدت کوتاهی بازوی او را لمس کنید.
با اینکار شما به شخص می‌فهمانید که با نظر و صحبت او موافق هستید و متوجه جو و سخنان او هستید.
تمام چیزی که نیاز دارید یک تماس کوتاه و خیلی آرام است.
پوست را فشار ندهید و مدت زمان را نیز زیاد نکنید.

۸. زبان بدن او را تقلید کنید

تک تک حرکات او را دنبال نکنید..
تقلید درست زبان بدن شخص مقابل نشان می‌دهد که شما و آن شخص هماهنگ هستید.
و تمایل دارید که بیشتر همدیگر را درک کنید.
برای مثال: به طرز مشابهی که شخص ایستاده یا نشسته، شما هم قرار بگیرید.
یا زمانی که فنجان قهوه در دست دارید در مقابل شخص به گونه ای فنجان را بگیرید که او فنجانش را در دست گرفته است.

۹. خود را با اعتماد به نفس نشان دهید

اعتماد به نفس، افراد را جذب ما می‌کند.
حتی اگر شما عصبی هستید، طوری رفتار کنید که اینگونه نیست. ژست و موضع خیلی اهمیت دارد.
پس زمانی که ایستاده اید یا نشسته اید در هر صورت طوری نشان دهید که سرشار از اعتماد به نفس هستید.
زمانی که فعالیت یا گفتگویی اطراف شما در جریان است، به جای اینکه گوشه گیری کنید خود را درگیر بحث و گفتگو کنید.

۱۰. با موهای خود بازی کنید

موهای خود را باز کنید و اجازه دهید که اطراف صورت شما را در بر بگیرند.
همچنین می‌توانید موهای خود را روی یکی از شانه‌های خود بریزید یا بین انگشتان خود با موهایتان به شکل درستی بازی کنید.
هنگام انجام این کار مراقب باشید که زیاده روی نکنید.
در حد یک یا دو سه بار آن هم زمانی که در مقابل کسی هستید که به او علاقه دارید یا نسبت به او حسی دارید.

۱۱. تحرک داشته باشید

حرکت و جنب و جوش نگاه‌ها را به خود جذب می‌کند. ایستادن بدون هیچ حرکتی می‌تواند شخص را به این فکر فرو ببرد که، شما عصبی هستید یا خسته شده‌اید. سعی کنید هنگامی که صحبت می‌کنید به آرامی دستان خود را حرکت دهید. حتی زمانی که شخص در حال صحبت کردن است سعی کنید که خشک‌تان نزنند و به نوعی یک حرکت آرام و در خور انجام دهید.

۱۲. با جواهرات خود بازی کنید

در این مورد لمس گردنبند یا گوشواره برای چند بار می‌تواند نتیجه مفیدی در بر داشته باشد. دقت کنید که بیش از چند بار این کار را نباید انجام داد. زمان صحبت کردن با کسی که از او خوشتان می‌آید، بازی کردن و دست زدن به جواهرات می‌تواند شخص را احساسی‌تر کند و نظرش بیشتر به شما جلب می‌شود. این کار را باید به آرامی انجام داد.

۱۳. طوری رفتار کنید که نشان دهید در دسترس هستید

برای اینکه در یک گفتگو خود را در دسترس نشان دهید، لازم است که از زبان بدن باز استفاده کنید. طوری رفتار کرده و خود را نشان دهید که شخص متوجه شود می‌تواند به راحتی با شما گفتگو کند و ارتباط خوبی برقرار کند. بازوان و دست‌های خود را روی هم نگذارید. دست‌های خود را قفل شده به سینه نچسبانید. این رفتار نشان می‌دهد که شما رسماً خود را از دسترس خارج کرده‌اید و قصد برقراری ارتباط را ندارید و به مردم نشان می‌دهید که از شما فاصله بگیرند.