

أساسيات لغة الجسد

التململ

تململ معظم الناس من وقت لآخر. في المقابلات والأوساط الاجتماعية ، يمكن أن يشير التمللم إلى العصبية أو الملل أو الإحباط أو التوتر أو الوعي بالذات. إنه منفذ لإطلاق المشاعر أو محاولة للراحة الذاتية. إلى جانب العواطف ، هناك عدد من الأسباب الأخرى التي قد تدفع الناس إلى التمللم.

أسباب أخرى للتململ:

- اضطراب نقص الانتباه: غالبًا ما يترافق اضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط واضطراب نقص الانتباه مع تمللم.
- الاختلالات الهرمونية: قد تصاحبها طاقة عصبية.
- اختلالات السكر في الدم: التمللم يصاحب ارتفاع السكر.
- كيمياء الدماغ غير المتوازنة: قد تزيد من التوتر.
- الأدوية: يمكن أن تسبب المنشطات والأدوية الأخرى اختلالات

الإشارات التي ترسلها للآخرين

أنت ترسل دائمًا إشارات لأشخاص آخرين. تأتي هذه الإشارات من خلال لغة الجسد والصوت والمظهر والمسافة الشخصية.

- لغة الجسد: تشمل لغة الجسد الموقف والإيماءات وتعبيرات الوجه.
- المظهر: ترسل النظافة الشخصية واللباس إشارات للآخرين. يضع الناس افتراضات سلبية بناءً على مظهر أشعث.
- المسافة الشخصية: المسافة الشخصية الكبيرة جدًا تجعل الناس يبدون باردين. من ناحية أخرى ، فإن عدم احترام المسافة الشخصية للآخرين سيكون له عواقب سلبية.
- الصوت: النغمة مهمة للطريقة التي نتواصل بها. يتم نقل المشاعر من خلال النغمة.

غزو المساحة الشخصية

يُنظر إلى غزو المساحة الشخصية على أنه عمل عدائي.

1. 12 قدمًا: هذه المنطقة مخصصة للجمهور. الغرض هو تجنب التفاعل الجسدي.

2. 4 أقدام: هذه المنطقة مخصصة للتفاعلات الاجتماعية مثل إعدادات العمل. اللمس يتطلب من الفرد المضي قدمًا.

3. 18 بوصة: هذه منطقة شخصية. يسمح بالاتصال ، وهو محجوز للأصدقاء والعائلة.

4. 6 بوصات: هذه المنطقة محجوزة للعلاقات الوثيقة. يمكن غزو هذه المنطقة في الحشود أو الرياضة.

5. من 0 إلى 6 بوصات: هذه المنطقة مخصصة للعلاقات الحميمة.