لغة الجسد في مقابلة العمل

اعداد : فارس القضماني

المرجع الرئيسي :body language magic

ملاحظة : لقد قمت بنسخ النص حرفيا من الكتاب ثم قمت بعملية ترجمة وتلخيص له . وبعد ذلك قمت بوضع معلومات عامة حول لغة الجسد استقيتها من عدة مراجع

النص الانكليزي:

Body Language in Job Interviews

 Gone are the days when the job seeker has to write the handwritten

application letter to earn that job interview. In this age of computers and cyber

technology, most employers prefer applicants who apply online, and more job

seekers are looking to the net for their job opportunities. But one thing remains

the same - the body language of the applicant during job interviews and how

they make the first impression as they step inside that interview room.

Your Type of Person

 Based on your body language, an interviewer may know whether you are

confident or not, if you are the shy type or the friendly type, if you are a loner or a

team player, or even if you are telling the truth or not. They can tell if you are

capable of handling the job, if you are devoted, or if you’re someone who can get

along with other employees. Based on their questions, the interviewer will not

only pay attention to what you say, but also on how you say it. The interviewer

generally will find responses from you that match their qualifications. How you

can decode the body language of your interviewer in relation to your own body

language will determine the thin line if you get that job or not.

Be Punctual

 This is the most important aspect of the job interview – arriving on time.

The job interview is deemed as a very important appointment, and being late is a

cardinal crime with gravity that may cause you to lose that job opportunity. Your

attitude regarding time will send the wrong messages to the employer, and will

tell a lot about your lack of professionalism. Being stuck in traffic is a very lame

and downright unforgivable excuse. It is better to be early by one hour than to be

a minute late.

The First Encounter

 When the interviewer comes to the room to meet you, do not offer your

hand for a handshake unless the interviewer offers his hand. Shake hands firmly,

but do not squeeze. Maintain eye contact.

Proper Body Posture

 Body posture is important during job interviews and you can adopt the

following stance. At the beginning of the interview, sit up straight in your chair,

with your back leaning against the back of the chair. Do not slouch or move

sideways in your chair because it might be perceived by the interviewer as a lack

of interest or boredom. On the other hand, sitting on the edge of your chair can

impart a message that you are a little nervous and that you feel uneasy with the

situation.

 When the interviewer says something, it is advisable to lean forward a

little. This shows interest and attention in what the interviewer is saying. You can

tilt your head a little to show that you are listening closely.

Proper Gestures

 Do not cross your arms because this might be perceived as a defensive

move. Just place your hands loosely on your lap or just put them on the armrest

of your chair. By doing this, you will also be able to make hand movements to

support what you are saying.

 While speaking, you may nod your head occasionally to expound on a

subject or to give more meaning to what you are saying. Hand movements can

also help to spice up the conversation. The interviewer would think that you are

comfortable with the interview process if you make hand gestures.

 Too much hand movements at the beginning of the interview may not be

a good idea. The proper way is to add them gradually throughout the interview.

 Be aware of your interviewer’s hand movements as well. If they use their

hands a lot to make a point or to clarify something, you can do the same thing as

well (Remember mirroring?). When they don't make many movements, do the

same thing as them. It is important to adjust your gestures to that of the

interviewer to establish rapport.

 Be alert to unintentional gestures that you may make sometimes due to

tension. Some of the acts that may irritate the interviewer could include:

 Tapping your fingers across the desk.

 Shuffling your feet.

 Biting your nails.

 Toying with a pen.

The Panel Interview

 Being interviewed by one person could be a piece of cake for many. But

being interviewed by a group could be a confusing ordeal, especially when it

comes to who you should look at during the interview.

 It is important to maintain eye contact with all the interviewers at an equal

extent. By looking uniformly at them, you will establish their trust and you will

gain composure throughout the interview process.

 When one of the interview partners asks or says something, maintain eye

contact with him until he ceases speaking. This will indicate that you're listening

attentively. While he is speaking, he may also look at the other interviewers.

When he looks at you again, you can nod your head to encourage him to

continue speaking.

 When you answer a question, look first at the one who asked. But while

you are answering, you should take turns looking at each of the other

interviewers as well. You should direct yourself again to the person who asked

the question when you want to prove a point, when you want to emphasize

something, and when you are done answering.

Body Language of Your Interviewers

 Observing the body language of your interviewers is as important as being

aware of your own body movements. The body gestures of your interviewers can

give you an indication of how well you are coming across to them. This can serve

as a signal to change your approach at an early stage before they give you the

thumbs down.

 For example, when you did something that displeases the interviewers,

they will show their annoyance through body language. When they sigh, shake

their heads, look down, or fold their arms and lean back, you can take this as a

sign of discontentment or irritability. The interviewers might not consciously

notice that they’re exhibiting their body movements at first, so you still have a

chance to shift your strategy.

It’s Okay to be Nervous

 Knowing how to act confidently using body language can increase your

chances of passing the interview. You can utilize this knowledge to conceal your

anxiety a little, but this is something you shouldn't worry about too much. Many

applicants are tensed during an interview, and they would not want to let the

interviewer know about their inner feelings. However, it is completely

understandable to be nervous at this stage. It is completely normal.

 Your nervousness may even indicate how valuable getting this job is to

you. If you weren't nervous, and you act like a happy-go-lucky person, you might

be perceived as someone who is not very interested in the job.

 The interview not only functions as a way of determining who among the

applicants is most capable of performing the job well, but it is also a means of

allowing the interviewer to get to know more about the applicants. It's a first

encounter with an individual that you might soon work together with. If that’s the

case, then the interviewer (who could be your boss) should actually feel the

same way as you are. Nervousness often accompanies excitement.

الترجمة والتلخيص:

لغة الجسد في مقابلة العمل :

تطورت أساليب التقدم الى الوظائف مع التقدم التكنولوجي وظهور الانترنت ولكن مقابلات العمل بقيت هي الخطوة الأساسية في موضوع التقدم الى العمل.

ان المقابل يستطيع بناء على لغة جسدك ان يعرف هل انت واثق من نفسك أم لا . هل انت شخص خجول أم لا. وهل انت مؤهل للقيام بالعمل المطلوب أم لا. لذلك لن يواجه المقابل اهتمامه فقط على أجوبتك لأسئلته بل أيضا على اسلوبك في الاجابة.

كن دقيقا

من أهم النقاط هو أن تكون دقيقا في وصولك لموعد المقابلة . إن التأخر عن مقابلة العمل يعتبر خطأً كبيراً قد يهدد فرصتك في الحصول على العمل.لذلك من الأفضل أن تصل قبل الموعد بساعة على أن تصل متأخراً دقيقة واحدة.

اللقاء الأول

عندما يدخل المقابل الى الغرفة لاتبادر بالمصافحة معه إلا إذا بادر هو.صافحه بقوة ولكن بدون ان تعصر يده مع المحافظة على التواصل البصري.

الوضعية الصحيحة للجسم

لوضعية الجسم أثناء المقابلة أهمية كبيرة وبإمكانك تبني هذه الوضعية:

في بداية المقابلة اجلس بوضعية مستقية وظهرك مستند على الكرسي بوضعية شاقولية. لا تمل الى احد جوانب الكرسي لان المقابل قد يشعر ان هذا دليل على عدم الاهتمام او الملل من قبلك.وايضا الجلوس على حافة الكرسي قد تشعر المقابل انك متوتر او غير مرتاح.عندما يقول المقابل شيئا ,فمن المنصوح به أن تميل الى الامام قليلا لأن ذلك يبين اهتمامك وانتباهك لما يقول .

الاشارات المناسبة

لاتقم بمقاطعة يديك مع بعضهما لأن يذلك قد يدرك على أنه حالة دفاعية ولكن ضع يديك بشكل مرتخي على حضنك او على أطراف الكرسي حتى تكون بوضعية تسمح لك أن تقوم بحركات الايدي لتدعم ماتقوله. تستطيع وأن أنت تتحدث أن تومئ برأسك بين الحين والآخر وذلك لتؤيد ماتقوله. كما أن حركات الأيدي بامكانها ن تنكه المحادثة. سيعتقد المقابل أنك واثق من نفسك عندما تقوم باشارات الايدي.ان القيام بالكثير من حركات الايدي في بداية المقابلة قد لاتكون فكرة جيدة.

الوضع الأنسب هو أن تزيد من حركات الأيدي تدريجيا خلال وقت المقابلة.

عليك أن تكون مدركا لحركات أيدي مقابليك وأن تقلدهم . فإن أكثروا من حركات الأيدي أو امتنعوا عنها ففعل مثلهم.

كن منتبهاً للاشارات غير المقصودة والتي قد تفعلها بسبب التوتر والتي قد تثير وتغضب المقابل مثل:

النقر بالاصابع على الطاولة

المراوغة بالأقدام

عض الأظافر

اللعب بالقلم

مقابلة اللجنة:

موضوع مقابلة اللجنة قد يكون مشوشا في بعض الأحيان.أهم نقطة هي أن تتواصل بصريا مع جميع الأفراد لفترات متساوية.لأن ذلك سيكسبك ثقتهم وارتياحهم. عندما يقوم أحد المقابلين بالتحدث فحافظ على تواصلك البصري معه طيلة فترة حديثه لأن ذلك سيشير الى انك منتبه اليه. وقد يقوم المتحدث ايضا بالنظر الى بقية المقابلين ثم يعاود النظر اليك,فعندها قم بالايماء برأسك حتى تشجعه على الاستمرار بحديثه.

عندما تقوم بالاجابة على سؤال فانظر بداية الى الشخص الذي سئلك ثم اثناء اجابتك حاول النظر الى جميع المقابلين ولكن عد وانظر الى الشخص الذي سأل عندما تريد اثبات نقطة ما أو التأكيد على شيء أو عندما تنتهي من الاجابة.

لغة الجسد لدى المقابلين

إن ملاحظتك للغة الجسد لدى مقابليك عملية مهمة وتعطيك العديد من المؤشرات والتنبيهات التي تتيح لك الفرصة لتعدل من سلوكك خلال المقابلة.فمثلا عندما تقوم بعمل ما يثير استياء المقابلين , سيظهر لك ذلك من لغة أجسادهم. فعندما تراهم يتنهدون او ينظرون للأسفل أو يطوون أذرعهم ويميلون ظهورهم أو يهزون أيديهم فاعتبر أن تلك اشارة على عدم القناعة أو الاهتياج . قد لايشعر المقابلون بتلك الحركات التي قاموا بها بداية. لذلك ستكون لديك الفرصة لتغير من استراتيجيتك.

من الطبيعي أن تكون متوترا

من الطبيعي جدا الشعور بالتوتر خلال مقابلة والعمل . بل إن عدم شعورك بالتوتر على الاطلاق قد يشعر المقابل أنك غير مهتم بالعمل على أبدا.فمقابلة العمل ليست فقط لمعرفة من هو المؤهل للعمل بل أيضا لأخذ فكرة ومعلومات عن المرشحين.

فكرة عامة عن لغة الجسد:

لغة الجسد تلك الحركات التي يقوم بها بعض الأفراد مستخدمين إيديهم أو تعبيرات الوجه أو أقدامهم
أو نبرات صوتهم أو هز الكتف أو الرأس، ليفهم المخاطب بشكل أفضل المعلومة التي يريد أن تصل إليه
وهناك بعض الاشخاص الحذريين والاكثر حرصاً وأولئك الذين يستطيعون تثبيت ملامح الوجه

واولئك الذين لا يريدون الافصاح عما بداخلهم فهم المتحفظون ولك يمكن أيضا معرفة انطباعاتهم من خلال وسائل أخرى .

وفي دراسة قام بها عالم النفس الأمريكي ألبرت ميهرابين أكتشف أن 7 % فقط من الاتصال يكون بالكلمات
و 38 % بنبرة الصوت و 55 % بلغة الجسد

بعض الوضعيات وتفسيرها عن طريق لغة الجسد :

-إذا وقف أحدهم أو جلس مكتوف اليدين أرسل عبر حركته هذه، إشارة تبعد الآخرين عنه. فتكتف

اليدين هي عبارة عن رغبة بخلق حاجز لمنع التواصل. وهذا الحاجز لا يكسره عادة إلاّ من يملك ثقة

كبيرة بالنفس ولا يخيفه احتمال الصد أو الرفض من قبل الشخص المكتوف اليدين. '

'- من يقف حانياً كتفيه ورأسه متجنباً النظر في عيون من هم حوله هو شخص فاقد للثقة بالنفس أو

مكتئب، وطريقة وقوفه هي رغبة في الاختفاء من المكان المتواجد فيه. '- لصق الكاحلين أثناء الجلوس يشير أيضاً إلى الإصابة بحالة من القلق. '

'- حضن الرأس باليدين مع النظر إلى الأسفل يشير إلى حالة من الملل.'

'- حركة فرك اليدين تعني الانتظار. '

'- وضع اليد على الخد إشارة إلى التأمل والتمعن والتقدير.'

'- لمس الأنف أو فركه أثناء الكلام دليل رفضٍ وشكٍ وكذب.'

'- فرك العين أثناء الحديث يشير إلى التشكُّك وعدم التصديق.'

'- شبك اليدين وراء الظهر يدل على الغضب والقلق.'

'- الذي يقف واضعاً يديه على الأوراك يوحي بالعدائية أو الاستعجال.'

' '- ابتسامة لطيفة كافية لإرسال موجة إيجابية تشجع الآخرين للاقتراب، أما الابتسامة العريضة

والجامدة فهي توحي بالتصنع والعصبية. '

'- إذا حمل أحدهم غرضاً ما واضعاً إياه أمامه, هذا يعني أنه يحاول أن يحمي نفسه من الآخرين، إضافة

إلى أنه يشعر بحاجة للدفاع عن نفسه، لذا إذا حملتم غرضاً أحملوه إلى جانب جسمكم لا أمامكم منعاً

لهذا الإيحاء.

'- من يجلس واضعاً رجلاً فوق الأخرى وهو يحركها باستمرار، تدل طريقة جلوسه على أنه يشعر

بالملل. أما من يجلس ورجلاه بعيدتان الواحدة عن الأخرى فهذا دليل استرخاء وراحة وانفتاح على

الآخر. '

'- الجلوس بوضعية يدين وراء الرأس ورجلين مشبوكتين دلالة على ثقة بالنفس وفوقية وتعال على

الآخر.'

'- الجلوس مع يدين مفتوحتين إشارة إلى الصدق والصراحة والبراءة. '

'- قرص الأنف مع إغماض العينين هي إشارة إلى تقييم سلبي. '

'- ملامسة الشعر هي مرادف لقلة الثقة بالنفس والشعور بعدم الاطمئنان وفقدان الأمان.'

'- حني الرأس مراراً أثناء الاستماع إلى حديث أحدهم هو دليل اهتمام بما يقوله. '

'- ملامسة الذقن هي محاولة لاتخاذ قرار. '

'- إبعاد النظر عن المتحدث إشارة إلى عدم تصديقه.'

'- قضم الأظافر هو تعبير عن حالة عصبية أو عدم الشعور بالأمان.

'- لمس أو شد الأذن يعني تردد وحيرة. '

'- استعمال الأظافر للدق على طاولة أو شيء جامد هي تعبير واضح عن التلهف وقلة الصبر.'