کد خبر: ۴۵۲۲۹۵
یکشنبه ۳۰ خرداد ۱۴۰۰ ۷:۵۷

مدل ایستادنت شخصیتت را لو می دهد!

راه رفتن و ایستادن کارهای معمولی هستند که همه ما روزانه آنها را انجام می دهیم، می توانند شخصیت شما را برای خودتان و دیگران آشکار کند.

به گزارش خبرنگاران زندگی و سرگرمی گزارش خبر، راه رفتن و ایستادن کارهای معمولی هستند که همه ما روزانه آن‌ها را انجام می‌دهیم. اما این کارها می‌توانند شخصیت شما را برای خودتان و دیگران آشکار کند.
برای مثال تصور کنید برای مصاحبه کاری رفته اید یا یک قرار ملاقات بسیار مهم دارید. شکل ایستادن شما می‌تواند تصاویر بسیاری درباره شما به شخصیت مقابل داده و در نتیجه باعث موفقیت یا عدم موفقیت شما شود.
برخی از اشکال ایستادن که در ادامه نیز به آن‌ها خواهیم پرداخت می‌تواند نشانگر عزت نفس پایین باشد. خوشبختانه این مورد کاملا قابل اصلاح بوده و لازم نیست درباره آن نگران باشید.
دکتر سیما هینگورانی می‌گوید وضعیت ایستادن می‌تواند نشانه‌های زیادی درباره اعتماد به نفس و شخصیت افراد به آن‌ها بدهد که در ادامه برخی از این موارد را مرور خواهیم کرد.
۱. ایستادن با حالت کمی قوز کرده: افرادی که هیچگاه صاف نمی‌ایستند و همیشه کمر خمیده‌ای دارند اغلب اعتماد به نفس پایین تری را از خود نشان داده و از نظر شخصیتی عموما درگیری و غم با آن‌ها همراه است.
روانشناسان توصیه می‌کنند که به خود یاد دهید همیشه کمرتان را صاف نگه دارید. با ورزش‌هایی مانند یوگا یا دویدن نیز می‌توانید به این هدف برسید. "همیشه از وضعیت بد بدن خود آگاه باشید تا در صورت بروز بتوانید آن را اصلاح کنید. "

۲. افرادی که مدام هنگام راه رفتن و ایستادن تکان می‌خورند: هینگورانی در این باره می‌گوید ایستادن بدین شکل می‌تواند شخصیتی ضعیف و درمانده را از شما به دیگران به نمایش بگذارد.
به گفته این روان شناس تکنیک‌های مختلفی مانند تمرکز بر روی تنفس می‌تواند به این مشکل کمک کند. شما با تکنیک تمرکز بر تنفس می‌توانید پای خود را محکم بر روی زمین قرار دهید.

۳. قرار نداشتن بدن و سر در یک راستا: افرادی که این حالت را دارند از بیش فعالی رنج می‌برند. این افراد به طور طبیعی پر جنب و جوش، فعال و بسیار کنجکاو هستند، اما برای دیگران غیرقابل اعتماد به نظر می‌رسند.
این شکل از ایستادن می‌تواند باعث مشکلات جسمی شده و بدن درد به دنبال داشته باشد. هینگورانی معتقد است که دویدن و ورزش کردن می‌تواند به این افراد کمک کند. همچنین ان‌ها لازم است برای بهبود شرایط بدنی با یک متخصص ارتباط برقرار کنند.