

ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ವಿಕಸನದಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ಭಾಷೆಯ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ

ಮಾಲವಿಕಾ ಮೊಕಾಶಿ ಮತ್ತು ಸುಮಂಗಲಾ ಬದಾಮಿ

ಗ್ರಾಮೀಣ ಗೃಹ ವಿಜ್ಞಾನ ಮಹಾವಿದ್ಯಾಲಯ, ಕೃಷಿ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ, ಧಾರವಾಡ - ೫೮೦ ೦೦೫

☎: ೯೬೧೧೦೧೮೬೮೭

ಮಿಂಚಂಚೆ: malavika.m17@gmail.com

ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ವಿಕಸನದಲ್ಲಿ, ದೈಹಿಕ ಭಾಷೆಯು ಅಮೌಖಿಕ ಸಂವಹನದ ಒಂದು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ರೂಪವೆಂದು ಉಲ್ಲೇಖಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಮೂಲಭೂತವಾಗಿ, ನಾವು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಹೊಂದಲು ನಮ್ಮ ದೈಹಿಕ ಭಾಷೆಯನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ತಜ್ಞರ ಪ್ರಕಾರ, ನಮ್ಮ ಸಂವಹನದ ಬಹಳಷ್ಟು ಭಾಗವು, ಅಂದರೆ ಸುಮಾರು ೯೫ ಪ್ರತಿಶತ ಭಾಗವು ಅಮೌಖಿಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಪ್ರತಿದಿನ, ನಾವು ಸಾವಿರಾರು ಅಮೌಖಿಕ ಸೂಚನೆ ಹಾಗೂ ನಡುವಳಿಕೆಗಳನ್ನು ವಿವಿಧ ಭಂಗಿ, ಮುಖಭಾವ, ಕಣ್ಣೋಟ, ಸಂಜ್ಞೆ ಮತ್ತು ಧ್ವನಿಗಳಿಂದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತೇವೆ.

ಅಮೌಖಿಕ ಸಂವಹನವು ನಾವು ಬೇರೆ ಜನರೊಂದಿಗೆ ಹೇಗೆ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿದ್ದೇವೆ ಮತ್ತು ಅದರ ಪರಿಣಾಮ ನಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಹೇಗಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಬಹಿರಂಗಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಅಮೌಖಿಕ ಸಂವಹನ ಹಾಗೂ ನಡುವಳಿಕೆಯ ಮೇಲೆ ನಡೆದ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಸಂಶೋಧನೆಯು ೧೮೭೨ ರಲ್ಲಿ ಚಾರ್ಲ್ಸ್ ಡಾರ್ವಿನ್ ಅವರ ಮಾನವ ಹಾಗೂ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಗೊಳಿಸುವ ಲೇಖನದಲ್ಲಿ ಮೊದಲ ಬಾರಿ ಪ್ರಕಟಗೊಂಡಿತು. ಅಂದಿನಿಂದಲೂ, ಸೂಚ್ಯವಾದ ಸಂವಹನ ಹಾಗೂ ನಡುವಳಿಕೆಗಳ ಅನೇಕ ಪ್ರಕಾರ, ಪರಿಣಾಮ ಹಾಗೂ ಅದನ್ನು ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವುದರ ಮೇಲೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಅಧ್ಯಯನಗಳನ್ನು ತಜ್ಞರು ಕೈಗೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

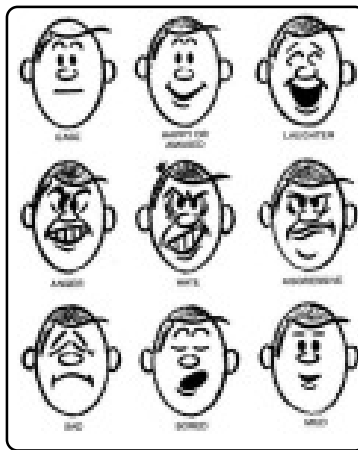
ಕೆಲವೊಂದು ಬಾರಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಸಂಕೇತಗಳನ್ನು ನಮ್ಮ ಪ್ರಜ್ಞೆಯ ಅರಿವಿಲ್ಲದೇ ನಾವು ನಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡಿರುತ್ತೇವೆ. ಅಂತಹ ಅನೇಕ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ನಾವು, ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಸ್ವಭಾವ ಹಾಗೂ ನಡುವಳಿಕೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ಅಮೌಖಿಕ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸಂವಹನ ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತೇವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ,

ಅಸಮ್ಮತಿಯನ್ನು ಸೂಚಿಸಲು ನಮ್ಮ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಮೋರೆಯಾಗಿಟ್ಟು ತಿರಸ್ಕಾರದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಎವೆಯಿಕ್ಕದೇ ನೋಡುವುದು.

ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾದ ದೈಹಿಕ ಭಾಷೆಯು ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಒಂದು ಮುಖ್ಯ ಭಾಗವಾಗಿದೆ. ಮುಖಭಾವ, ಕಣ್ಣೋಟ, ಸ್ಪರ್ಶ ಹಾಗೂ ವಿವಿಧ ಭಾವಭಂಗಿಗಳಿಂದ ನಾವು ದೈಹಿಕ ಭಾಷೆಯನ್ನು ಅರ್ಥೈಸಬಹುದು. ಹಾಗಾದರೆ ಅವು ಯಾವವು ಎಂಬುದನ್ನು ಕೆಳಗಿನ ಅಂಶಗಳಿಂದ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣವೆ?

ಮುಖಭಾವ

ಮುಖದ ಭಾವನೆಗಳು ಅಮೌಖಿಕ ಸಂವಹನಕ್ಕೆ ಒಂದು ಬೃಹತ್ತಾದ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ಒಂದು ಚಿಕ್ಕ ಮುಗುಳ್ಳು ಹಾಗೂ ಒಂದು ತಿರಸ್ಕೃತ ನೋಟ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಹೇಗೆ ಜನರಿಗೆ ತಿಳಿಯಲ್ಪಡಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಯೋಚಿಸಿರಿ. ವಿವಿಧ ಸಂಸ್ಕೃತಿಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಅಮೌಖಿಕ ಸಂವಹನ ಹಾಗೂ ನಡುವಳಿಕೆಯು ಗಮನಾರ್ಹವಾಗಿ



ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನುಂಟು ಮಾಡಬಹುದು ಆದರೆ ವಿವಿಧ ಮುಖಭಾವಗಳಾದ ಸಿಟ್ಟು, ದುಃಖ ಹಾಗೂ ಭಯವು ಪ್ರಪಂಚದಾದ್ಯಂತ ಒಂದೇ ಇರುತ್ತದೆ.

ಭಾವ ಸೂಚಕಗಳು

ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ ಸಂವಹನ ಮಾಡಲು ಉದ್ದೇಶ ಪೂರ್ವಕವಾದ ಚಲನೆ ಹಾಗೂ ಸಂಜ್ಞೆಗಳು ಮುಖ್ಯವಾದ ಮಾರ್ಗಗಳಾಗಿವೆ. ಸಾಂಕೇತಿಕ ಪ್ರಮಾಣಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸಲು ಕೈ ಬೀಸುವುದು, ಬೆರಳುಗಳ ಮುಖಾಂತರ ಸೂಚಿಸುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ಭಾವ ಸೂಚಕಗಳಾಗಿವೆ. ಇತರೆ ಸಂಜ್ಞೆಗಳು ಅನಿಯಂತ್ರಿತ ಹಾಗೂ ಸಂಸ್ಕೃತಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿತವಾಗಿವೆ.

ಭಾಷಾವಾರು ಸಂವಹನ: (ಪ್ಯಾರಾಲಿಂಗ್ವಿಸ್ಟಿಕ್)

ನೈಜ ಭಾಷೆಯಿಂದ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾದ ಧ್ವನಿಗಳ ಮೂಲಕ ಸಂವಹನ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಭಾಷಾವಾರು ಸಂವಹನ ಎನ್ನುವರು. ಇದು ಧ್ವನಿಯ ಏರಿಳಿತ, ಗಟ್ಟಿತನ ಹಾಗೂ ಅವರೋಹಣವನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. ಧ್ವನಿಯ ಏರಿಳಿತದಿಂದ ಒಂದು ವಾಕ್ಯದ ಅರ್ಥದ ಮೇಲಾಗುವ ಪ್ರಬಲ ಪರಿಣಾಮದ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಯೋಚಿಸಿರಿ. ಅದೇ ವಾಕ್ಯವನ್ನು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಹೇಳಿದಾಗ ಕೇಳುಗರ ಉತ್ಸಾಹ ಹಾಗೂ ಅನುಮೋದನೆಯನ್ನು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನ ಮಾಡಬಹುದು. ಆದರೆ ಅದೇ ಪದಗಳನ್ನು ಸಂದೇಹದಿಂದ ನುಡಿದಾಗ ಅಸಮ್ಮತಿ ಹಾಗೂ ಆಸಕ್ತಿಯ ಕೊರತೆಯು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ದೈಹಿಕ ಭಾಷೆ ಹಾಗೂ ಭಾವಭಂಗಿಗಳು

ಭಾವಭಂಗಿ ಹಾಗೂ ಚಲನೆಯು ದೊಡ್ಡ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಒದಗಿಸಬಲ್ಲವು. ೧೯೭೦ ರಿಂದ ದೈಹಿಕ ಭಾಷೆಯ ಮೇಲೆ ನೂರಾರು ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಸಂಶೋಧನೆಗಳನ್ನು ನಡೆಸಲಾಗಿದೆ. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಜೂಲಿಯಸ್ ಫಾಸ್ಪರವರ ದೈಹಿಕ ಭಾಷೆಯ ಮೇಲೆ ಪ್ರಕಟಗೊಂಡ ಪುಸ್ತಕದ ನಂತರ ಜನಪ್ರಿಯ ಮಾಧ್ಯಮಗಳು ರಕ್ಷಣಾತ್ಮಕ ಭಂಗಿ, ಕಾಲು ಹಾಗೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಅಡ್ಡಮಾಡುವುದರ ಮೇಲೆ ಗಮನಹರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಈ ಅಮೌಖಿಕ ನಡುವಳಿಕೆಗಳು ಭಾವನೆ ಹಾಗೂ ವರ್ತನೆಗಳನ್ನು

ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಹಿಂದೆ ತಿಳಿದಂತೆ ದೇಹ ಭಾಷೆಯು ತುಂಬಾ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಹಾಗೂ ಕಡಿಮೆ ನಿರ್ಣಾಯಕ ಎಂದು ಸಂಶೋಧನೆಗಳಿಂದ ತಿಳಿದುಬರುತ್ತದೆ.

ವೈಯಕ್ತಿಕ ಜಾಗೆಯ ಅಗತ್ಯ (ಪ್ರೋಕ್ಸಿಮಿಟಿ)

ಜನರು ಆಗಾಗ್ಗೆ ತಮ್ಮ 'ವೈಯಕ್ತಿಕ ಜಾಗೆಯ' ಅಗತ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಉಲ್ಲೇಖಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಕೂಡಾ ಅಮೌಖಿಕ ಸಂವಹನದ ಒಂದು ಪ್ರಮುಖವಾದ ಪ್ರಕಾರವಾಗಿದೆ. ನಮಗೆ ಸೇರಿದ ಸ್ಥಳ ಹಾಗೂ ಅಂತರದ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಗ್ರಹಿಸುವಿಕೆಯ ಮೇಲೆ ಸಾಮಾಜಿಕ ರೂಢಿ, ಸಾಂದರ್ಭಿಕ ಅಂಶ, ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಗುಣಲಕ್ಷಣ ಹಾಗೂ ಜನಪ್ರಿಯತೆಯ ಮಟ್ಟ ಸೇರಿದಂತೆ ಅನೇಕ ಅಂಶಗಳು ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಬೀರಿವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಮತ್ತೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಜೊತೆಗೆ ಸಾಂದರ್ಭಿಕ ಸಂವಾದ ನಡೆಸಲು ಸರಿಸುಮಾರು ೧೮ ಇಂಚುಗಳಿಂದ ೪ ಫೂಟ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಜಾಗೆಯ ಅಗತ್ಯವಿರುತ್ತದೆ. ಮತ್ತೊಂದೆಡೆ ಜನ ಸಮೂಹದೊಂದಿಗೆ ನಡೆಸುವ ಸಂವಾದಕ್ಕೆ ಸುಮಾರು ೧೦ ರಿಂದ ೧೨ ಫೂಟ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಅಂತರದ ಅಗತ್ಯವಿರುವುದು.

ಕಣ್ಣೋಟ

ನೋಡುವುದು, ಬಿರುನೋಟ, ಕಣ್ಣು ಪಿಳಿಕಿಸುವುದು ಕೂಡಾ ಪ್ರಮುಖ ಅಮೌಖಿಕ ನಡುವಳಿಕೆಗಳಾಗಿವೆ. ಜನರು ತಾವು ಇಷ್ಟ ಪಡುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಅಥವಾ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ನೋಡಿದಾಗ ಅವರ ಕಣ್ಣುಗಳ ಹೊಳಪು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತುಂಬಾ ಖುಷಿಪಡುತ್ತಾರೆ. ನಮ್ಮ ಕಣ್ಣೋಟವು ಮತ್ತೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ನೋಡಿದಾಗ ನಮಗೆ ವಿವಿಧ ಬಗೆಯ ಭಾವನೆಗಳು ಸೇರಿದಂತೆ ಆಸಕ್ತಿ, ಆಕರ್ಷಣೆ ಅಲ್ಲದೇ ಪ್ರತಿಕೂಲತೆಯನ್ನು ಕೂಡಾ ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಸ್ಪರ್ಶತೆ

ಸ್ಪರ್ಶದ ಮೂಲಕ ಸಂವಹನ ಮಾಡುವುದು ಮತ್ತೊಂದು ಪ್ರಮುಖವಾದ ಅಮೌಖಿಕ ನಡುವಳಿಕೆಯಾಗಿದೆ. ಶೈಶವಾವಸ್ಥೆ ಹಾಗೂ ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಸ್ಪರ್ಶದ ಕುರಿತು ಸಾಕಷ್ಟು ಸಂಶೋಧನೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ಹ್ಯಾರಿ ಹಾರ್ಲೋರವರು ಕೋತಿಗಳ ಮೇಲೆ ನಡೆಸಿದ ಖ್ಯಾತ ಸಂಶೋಧನೆಯಿಂದ

ಸ್ಪರ್ಶ ಹಾಗೂ ಸಂಪರ್ಕದ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹೇಗೆ ಕುಂಠಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಎಂಬುವುದು ತಿಳಿದುಬರುತ್ತದೆ. ಮರಿ ಕೋತಿಗಳನ್ನು ತಾಯಿಯಿಂದ ಬೇರ್ಪಡಿಸಿ ಬೇಲಿಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಬೆಳೆಸಿದಾಗ ಮರಿಕೋತಿಗಳ ಸಾಮಾಜಿಕ ನಡವಳಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಶಾಶ್ವತವಾದ ಕೊರತೆಯು ಕಂಡುಬಂದಿದೆ. ಸ್ಪರ್ಶವನ್ನು ಪ್ರೀತಿ, ಅನುಕಂಪ, ಅನ್ಯೋನ್ಯತೆ ಮತ್ತು ಇತರ ಭಾವನೆಗಳ ಸಂವಹನ ನಡೆಸಲು ಬಳಸಬಹುದು.

ರೂಪ

ನಮ್ಮ ಆಯ್ಕೆಯ ಬಣ್ಣ, ಉಡುಪು, ಕೇಶವಿನ್ಯಾಸ ಹಾಗೂ ನಮ್ಮ ಗೋಚರತೆಯ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವ ಇತರ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಕೂಡ ಅಮೌಖಿಕ ಸಂವಹನದ ಒಂದು ಮೂಲವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗಿದೆ. ಬಣ್ಣಗಳ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ಕೈಗೊಂಡ ಸಂಶೋಧನೆಗಳ ಪ್ರಕಾರ ವಿವಿಧ ಬಣ್ಣಗಳು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಲು ಪ್ರಚೋದಿಸುತ್ತವೆಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಯಲಾಗಿದೆ. ಗೋಚರತೆಯು ಶಾರೀರಿಕ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ, ತೀರ್ಮಾನ ಹಾಗೂ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಗಳನ್ನು ಬದಲಿಸಬಹುದು. ಬೇರೆಯವರನ್ನು ನಾವು ನೋಡಿ ಅವರ ರೂಪ ಹಾಗೂ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಆಧಾರದ ಮೇರೆಗೆ ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಅವರ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಡುವ ವಿವೇಚನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಆಲೋಚಿಸಿರಿ. ಹಾಗಾಗಿ ಮೊದಲ ನೋಟದಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳು ಮುಖ್ಯ ಎಂಬುದನ್ನು ನಾವು ತಿಳಿಯಬಹುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ತಜ್ಞರ ಪ್ರಕಾರ ಕೆಲವು ಸಂಭಾವ್ಯ ಉದ್ಯೋಗಿಗಳು ಸಂದರ್ಶನಕ್ಕೆ ಬರುವಾಗ ಸಮರ್ಪಕ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಉಡುಗೆಯನ್ನು ತೊಟ್ಟುಕೊಂಡು ಬಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗಾದರೆ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ವಿಜಯಶಾಲಿಯಾಗಲು ತನ್ನ ದೈಹಿಕ ಭಾಷೆಯನ್ನು ಹೇಗೆ ಸುಧಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ಕೆಳಗಿನ ಅಂಶಗಳು ತಿಳಿಸಿಕೊಡುತ್ತವೆ.

೧. ಬೇರೆಯವರ ಜೊತೆಗೆ ಸಂವಹನ ನಡೆಸುವಾಗ ನಿಮ್ಮ ಕಾಲು ಹಾಗೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಅಡ್ಡಗಟ್ಟಿ ಬೇಡಿರಿ, ಏಕೆಂದರೆ ಇದು ರಕ್ಷಣಾತ್ಮಕವಾಗಿ ತೋರುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಕಾಲು ಹಾಗೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಮುಕ್ತವಾಗಿರಿಸಿ.
೨. ಬೇರೆಯವರ ಜೊತೆ ಮಾತನಾಡುವಾಗ ಕಣ್ಣಿನ ಸಂಪರ್ಕ ಹೊಂದಿರಿ, ಆದರೆ ಎವೆಯಿಕ್ಕದೆ ಅವರನ್ನೇ ನೋಡದಿರಿ. ಬಹಳ ಹೊತ್ತು ಎವೆಯಿಕ್ಕದೇ ನೋಡಿದರೆ

ಜನರು ಬೇಸತ್ತು ಹೋಗಬಹುದು. ಹಾಗಾಗಿ ನೀವು ಬಹಳ ಜನರ ಮಧ್ಯವಿದ್ದಾಗ ಅವರ ಜೊತೆ ಉತ್ತಮ ಸಂಪರ್ಕ ಹೊಂದಲು ಎಲ್ಲರನ್ನು ನೋಡುತ್ತೀರಿ. ನೀವು ಕಣ್ಣಿನ ಸಂಪರ್ಕ ಹೊಂದದಿದ್ದಲ್ಲಿ ನೀವು ಅಸುರಕ್ಷಿತರಾಗಿದ್ದೀರಿ ಎಂಬುದು ತಿಳಿದುಬರುತ್ತದೆ.

೩. ನಿಮಗೆ ಮೀಸಲಿಟ್ಟ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದಾಗ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದಿಂದ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿರಿ.
೪. ನೀವು ಉದ್ದಿಗ್ನರಾದಾಗ ನಿಮ್ಮ ಭುಜಗಳು ಸ್ವಲ್ಪ ಮೇಲಿಕ್ಕೇರುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ಸಡಿಲಗೊಳಿಸಿ ಶಾಂತ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನೇರವಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿರಿ.
೫. ಬೇರೆಯವರು ಮಾತನಾಡುವಾಗ ಮೆಚ್ಚುಗೆಯನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿರಿ ಹಾಗೂ ನಿಮ್ಮ ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು ತೋರಿಸಲು ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಕಡೆಗೆ ನೇರವಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿರಿ.
೬. ಯಾರಾದರೂ ತಮಾಷೆ ಮಾಡಿದಾಗ ಗಂಭೀರವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳದೇ ನಗುವಿನಿಂದ ಸಂದರ್ಭಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯಗೊಳಿಸಿರಿ.
೭. ಬೇರೆಯವರ ಜೊತೆ ಸಂವಾದದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದಾಗ ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳು ನೆಲ ನೋಡದಿರಲಿ. ಅದು ನೀವು ಅಸುರಕ್ಷಿತರಾಗಿದ್ದೀರಿ ಎಂದು ತೋರ್ಪಡಿಸುತ್ತದೆ.
೮. ನೀವು ಉದ್ವೇಗಗೊಂಡಾಗ ಚಡಪಡಿಕೆಯಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಅಲುಗಾಡಿಸುವುದು, ಕೈ ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಸದ್ದು ಮಾಡುವುದು ಸಲ್ಲದು. ಉದ್ವೇಗ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳದೇ ಅದನ್ನು ಧೈರ್ಯದಿಂದ ಎದುರಿಸಿರಿ.

ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಹೊಂದಲು ನಾವು ನಮ್ಮ ದೈಹಿಕ ಭಾಷೆಯ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ಒಳ್ಳೆಯ ಧನಾತ್ಮಕ ಹಾಗೂ ಶಾಂತ ಸ್ವಭಾವದ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಯಶಸ್ಸಿನ ಮೆಟ್ಟಿಲುಗಳನ್ನು ಹತ್ತ ಬೇಕಾದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವು ಪ್ರಬಲ ನಾಯಕತ್ವದ ಕೌಶಲ್ಯತೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರಬೇಕು, ಅಲ್ಲದೇ ನಮ್ಮ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಭದ್ರ ಅಡಿಪಾಯ ಹಾಕಲು ನಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿ ಸಹಾನುಭೂತಿ ಹಾಗೂ ತಿಳುವಳಿಕೆಯನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಉನ್ನತ ಮಟ್ಟದ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ, ಸ್ವಾಭಿಮಾನ ಹಾಗೂ ದೈಹಿಕ ಭಾಷೆಯಿಂದ ನಾವು ನಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.