

Geoffrey Beattie: Awgrymiadau ar iaith y corff

Pan fydwch yn paratoi ar gyfer cyfweiliadau, rhaid i chi feddwl yn ofalus am yr hyn mae eich dillad, eich ymddangosiad ac iaith eich corff yn ei ddweud amdanoch. Mae rhai seicolegwyr yn siarad amdano bron fel perfformiad theatraidd. Dwi'n meddwl fod hynny'n gorddweud ychydig, ond rhaid i chi gynllunio ymlaen llaw beth rydych am i'r pethau hyn ei ddweud amdanoch ar unwaith gan eich bod yn gwybod bod barn yn mynd i gael ei llunio.

Mae angen osgo corfforol agored arnoch. Pan fydd pobl yn ymddiddori yn yr hyn maent yn ei ddweud, maent yn hoffi gwneud ystumiau. Mae'n rhan o fod yn ddynol. Digwydd bod, yr awgrym gorau o dwyll yw bod pobl yn atal eu dwylo rhag symud. Dwi'n meddwl dyna pam ein bod yn hoffi pobl sy'n gwneud ystumiau gan fod rhywfaint o ddidwylledd a gonestrwydd amdanynt. Felly dwi'n dweud wrth bobl, "paid â phoeni am hynny. Os ydych yn teimlo fel gwneud ystumiau, ewch amdani".

Dyw gwingo ddim yn beth da, gan ei fod yn edrych fel eich bod yn rhyddhau emosiwn negyddol. Dyw tapio eich troed ddim yn beth da, nac osgo corfforol caeedig ychwaith. Rhaid i chi fod yn agored ac yn ymatebol i'r unigolyn arall. Ac wrth gwrs dangoswch fynegiant yn eich wyneb. Mynegwch yr hyn rydych yn ei deimlo.

Nid yw lledwenu parhaus yn syniad da byth ac ni allaf wneud y pethau hyn mewn gwirionedd. Ond gallwch fy nychmygu'n gwenu nawr a heb fod yn hapus iawn, yn nerfus iawn ac mae'r symudiad sydyn hwnnw yn tynnu eich sylw ato ac yna byddwch yn gweld y mynegiant gwirioneddol. Felly dyna'r math o beth mae pobl yn ei roi i ffwrdd, yn anfwriadol, heb hyd yn oed sylweddoli.

Ac fel arfer maent yn ei wneud gyda rhyw fath o wên. Gwên ffug ac yn aml pan mae pobl mewn cyfweiliadau, mae ganddynt ryw fath o wên ryfedd ar eu hwynebau am lawer o'r amser. Ac wrth gwrs, nid yw hynny'n datgelu unrhyw wybodaeth o gwbl, heblaw pan mae'n diflannu ac wrth gwrs mae gwenau ffug yn diflannu'n gyflym a dyna sut rydych yn gwybod eu bod yn wênau ffug yn y lle cyntaf ac nad yw pobl yn mwynhau'r cyfweiliad. Ac unwaith mae'r wên honno'n diflannu, gallwch ddarllen yr emosiwn oddi tani. A dyna pryd mae pobl yn datgelu eu hunain. A dwi'n meddwl bod pobl yn gyfarwydd â hyn mewn bywyd bob dydd. Efallai fod rhywun yn edrych yn gyfforddus, ond weithiau gallwch sylwi pan nad ydynt yn wirioneddol gyfforddus drwy sylwi ar y micro-fynegiant sydd y tu ôl i'r wên ffug.