لغة الجسد

Body Language

مفهوم لغة الجسد:

لغة الجسد: هي أحد أنواع التواصل غير اللفظي، وهي لغة غير شفهية نستخدم فيها حركات الجسم، وتعابير الوجه، ونظرات العين، ووضعية الجسم، ونبرة الصوت؛ لتقوية الرسالة الشفوية والتعبير عن الأفكار والمشاعر دون الحاجة إلى الكلمات فقط.

مفهوم التواصل غير اللفظي:

التواصل غير اللفظي: هو انتقال الرسائل والمعلومات والمشاعر بين الأشخاص باستخدام الإشارات والحركات وتعابير الوجه ونبرة الصوت، دون الاعتماد على الكلمات المنطوقة.

أهمية لغة الجسد:

تساعد لغة الجسد على:

- توضيح الرسالة المنطوقة.
- التعبير عن المشاعر والأحاسيس.
- زيادة الثقة بالنفس.
- تحسين التواصل مع الآخرين.
- ترك انطباع إيجابي.
- فهم مشاعر الآخرين بصورة أفضل.

وسائل التعبير في لغة الجسد:

يمكن التعبير عن الأفكار والمشاعر دون النطق بكلمة واحدة باستخدام:

- الرأس.
- الوجه.
- العينين.
- اليدين.
- وضعية الجسم.
- نبرة الصوت.

معاني بعض الإشارات:

:قد تحمل بعض الحركات معاني مختلفة، مثل

- تشكيل دائرة بالإبهام والسبابة: تعني (حسنًا أو ممتاز) في كثير من الدول.
- الإبهام المرفوع: يدل غالبًا على الإعجاب أو الموافقة.
- رفع أصبعين لتشكيل الرقم (سبعة): يدل على النصر في بعض الثقافات.
- وضع اليد على العين: قد يدل على الحزن أو التعب أو عدم التصديق بحسب الموقف.

ملاحظة: تختلف معاني الإشارات من دولة إلى أخرى، لذلك ينبغي معرفة ثقافات الآخرين عند التواصل معهم.