

## لغة الجسد

### Body Language

#### مفهوم لغة الجسد

**لغة الجسد (لغة البدن):** أحد أنواع التواصل غير اللفظي، وهي لغة غير شفوية نستخدم فيها حركات الجسم لتقوية الرسالة الشفوية.

#### أدوات لغة الجسد

للتعبير عن أفكارنا أو مشاعرنا دون النطق بكلمة واحدة، نستخدم أجزاء الجسم الآتية:

- الرأس.
- الوجه.
- العين.
- اليدين.
- القدمين.

#### أساسيات التحكم في لغة الجسد وترك انطباع إيجابي عند الآخرين:

- أحرص على التواصل البصري بالعينين، فهذا يشير إلى أنني مهتم بالتواصل، ويعبر عن الثقة.
- أحاول رفع الذقن والوقوف باستقامة مع رفع الكتفين لترك أفضل انطباع.
- أتجنب الشعور بالتوتر عند التحدث.
- أمشي بخطوات واسعة وثابتة.
- أبتسم، فالابتسامة تشير إلى التعاون والثقة.
- أفتح يدي عند الحديث، فهذه الحركة تعبر عن رغبتني في التواصل ومشاركة الأفكار.
- أستخدم نبرة صوت مناسبة لتعزيز الكلمات المنطوقة.