وسائل لغة الجسد

يستخدم الإنسان أعضاء جسمه للتعبير عما يشعر به، ومن أهم الوسائل التي يمكن التحكم بها والتدرب عليها:



(1) الابتسامة:

- تمنح مظهرًا إيجابيًّا وتقلل التوتر.

(2) المشي بجسم مستقيم ومشدود:

- يعبّر عن الثقة بالنفس.

(3) الحديث بصوت وسرعة معتدلة:

- يعطي انطباعًا بالهدوء والثقة.

(4) المصافحة باعتدال:

- تترك انطباعًا بالترحيب وتقبّل الآخر.

(5) طريقة الجلوس:

- الجلوس المنتصب والنظر للمتحدث يدل على الاهتمام.

(6) هز الرأس للأسفل:

- إشارة إلى الموافقة أو الفهم.
- بينما الاسترخاء المفرط أو التثاؤب أو الرسم دليل ملل.

(7) رفع السبابة أثناء الحديث:

- يعطي انطباعًا سلبيًا ويُعد مزعجًا للآخرين.

(8) هز القدمين، قضم الأظافر، لمس الوجه، النظر للأسفل:

- علامات تدل على التوتر.