

لغة الجسد هي وسيلة تواصل غير لفظية قوية تعتمد على الحركات، الإيماءات، وتعابير الوجه لنقل المشاعر والأفكار. تُعد أداة فعّالة لفهم نوايا الآخرين ومشاعرهم، وتعزيز التواصل وبناء الثقة. تتضمن تعابير الوجه (الابتسامة، تقطيب الحاجبين)، حركات اليدين (فتح اليدين، تشابكها)، وضعية الجسم (الوقوف بثبات، الانحناء)، والتواصل البصري (النظر المباشر، تجنب النظر). أهميتها تتجلى في تعزيز العلاقات الشخصية والمهنية، والتأثير في الخطابة والمفاوضات. يمكن تعلم قراءة لغة الجسد من خلال الانتباه إلى انحناء الرأس، المشية، لغة العيون (اتساعها، ضيقها، حركة العينين)، نبرة الصوت، وحركة اليدين والقدمين. يُمكن تطويرها من خلال الوعي الذاتي، التدريب، استخدام المرآة، والقراءة والتعلم. فهم لغة الجسد يُعتبر استثماراً في النجاح الشخصي والمهني.