نصائح للتحكم بلغة الجسد

لإظهار لغة جسد إيجابية ينبغي:

- المحافظة على التواصل البصري.
- الوقوف باستقامة ورفع الذقن والكتفين.
- تجنب التوتر أثناء الحديث.
- المشي بخطوات ثابتة وواثقة.
- الابتسام عند التحدث.
- فتح اليدين أثناء الحديث.
- استخدام نبرة صوت مناسبة.

لغة الجسد واختلاف الثقافات:

تُعد لغة الجسد لغة عالمية، إلا أن معاني بعض الإيماءات تختلف من مجتمع إلى آخر.

مثال:

هز الرأس للأعلى والأسفل يدل على الموافقة في معظم الدول، بينما يدل على الرفض في بعض الدول الأخرى.

لذلك فإن معرفة اختلاف الثقافات تساعد على:

- احترام الآخرين.
- تجنب سوء الفهم.
- بناء علاقات ناجحة.
- تنمية الذكاء الاجتماعي.

لغة الجسد في القرآن الكريم:

اهتم القرآن الكريم بلغة الجسد، ومن ذلك قوله تعالى:

"وَأُحِيطَ بِثَمَرِهِ، فَأَصْبَحَ يُقَلِّبُ كَفَّيْهِ عَلَى مَا أَنفَقَ فِيهَا وَهِيَ خَاوِيَةٌ عَلَى عُرُوشِهَا وَيَقُولُ يَا لَيْتَنِي لَمْ أُشْرِكْ بِرَبِّي أَحَدًا".

وتدل عبارة يقلب كفيه على الندم والحسرة، وهو مثال على التعبير بلغة الجسد.