

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة ديالى  
كلية التربية للعلوم الإنسانية  
وحدة التعليم المستمر

محاضرة عن :

لغة الجسد : الجزء الاول  
المتعلمون الجدد من حملة الـ (ماجستير ودكتوراه)

أ.م.د. لؤي صيهود فواز التميمي

## (محاضرة عن لغة الجسد)

### المقدمة:

لغة الجسد هي أداة قوية للتواصل غير اللفظي، تستخدم لتعزيز الفهم بين الأشخاص وإيصال الرسائل بدون كلمات. تعتمد لغة الجسد على الإشارات الحركية والتعابير الوجهية ووضعيات الجسم. في هذه المحاضرة، سنستعرض أهمية لغة الجسد، عناصرها، وكيفية فهمها واستخدامها بشكل فعال.

### المحاور الرئيسية:

#### ١. تعريف لغة الجسد وأهميتها

- لغة الجسد هي مجموعة من الحركات والإشارات التي تنقل المشاعر والنوايا.
- تمثل حوالي ٥٥٪ من عملية التواصل، مقارنة بالكلمات (٢٪) ونبرة الصوت (٣٨٪).
- تساعد في تعزيز التواصل الفعال، قراءة المشاعر، وبناء علاقات اجتماعية أقوى.

## ٢. عناصر لغة الجسد

١. التواصل البصري:
  - النظر المباشر يدل على الثقة والانتباه.
  - تجنب النظر قد يعكس التوتر أو قلة الاهتمام.
٢. تعبيرات الوجه:
  - الابتسامة تعبر عن الود والراحة.
  - رفع الحواجب قد يعكس الدهشة أو التساؤل.
٣. وضعية الجسم:
  - الوقوف بشكل مستقيم يدل على الثقة.
  - الانحناء للأمام يشير إلى الاهتمام.
٤. حركات اليدين:
  - الإيماءات المفتوحة تعكس الصدق.
  - تشبيك الأيدي قد يفهم كعلامة توتر أو دفاعية.
٥. المسافة الشخصية:
  - احترام المسافة الشخصية يعزز الشعور بالراحة.
  - الاقتراب الزائد قد يشعر الشخص الآخر بالضيق.

### ٣. كيفية قراءة لغة الجسد؟

- التركيز على السياق: لا يمكن تفسير أي إشارة بمعزل عن الموقف.
- التناسق بين الكلام ولغة الجسد: التناقض بينهما قد يعني عدم الصدق.
- مراقبة الإشارات المتكررة: تكرار الإشارة قد يؤكد معنى معيناً.

### ٤. استخدام لغة الجسد بفعالية

- استخدم تعبيرات إيجابية لبناء علاقات جيدة.
- تجنب الحركات التي قد تفسر كسلبية، مثل التملل أو التكتف.
- كن واعياً بتأثير لغة جسدك على الآخرين.

### خاتمة:

لغة الجسد مهارة حياتية أساسية تساعدنا في فهم الآخرين وتحقيق تواصل فعال. من خلال التدريب والوعي، يمكننا تحسين قدرتنا على قراءة الإشارات واستخدامها بشكل إيجابي.

نصيحة: ابدأ بملاحظة لغة جسدك ولغة جسد من حولك، وستتفاجأ بالرسائل التي تقال بدون كلمات