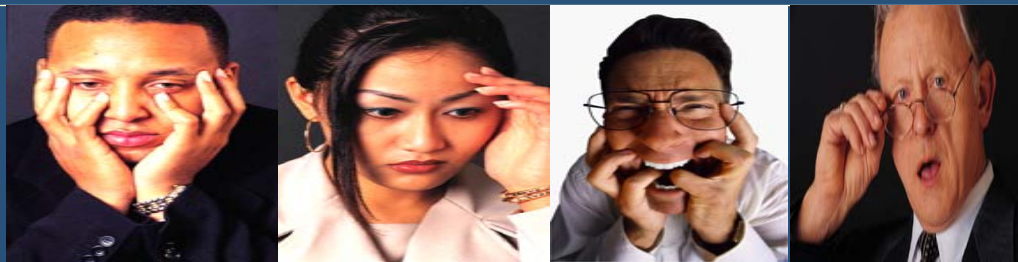
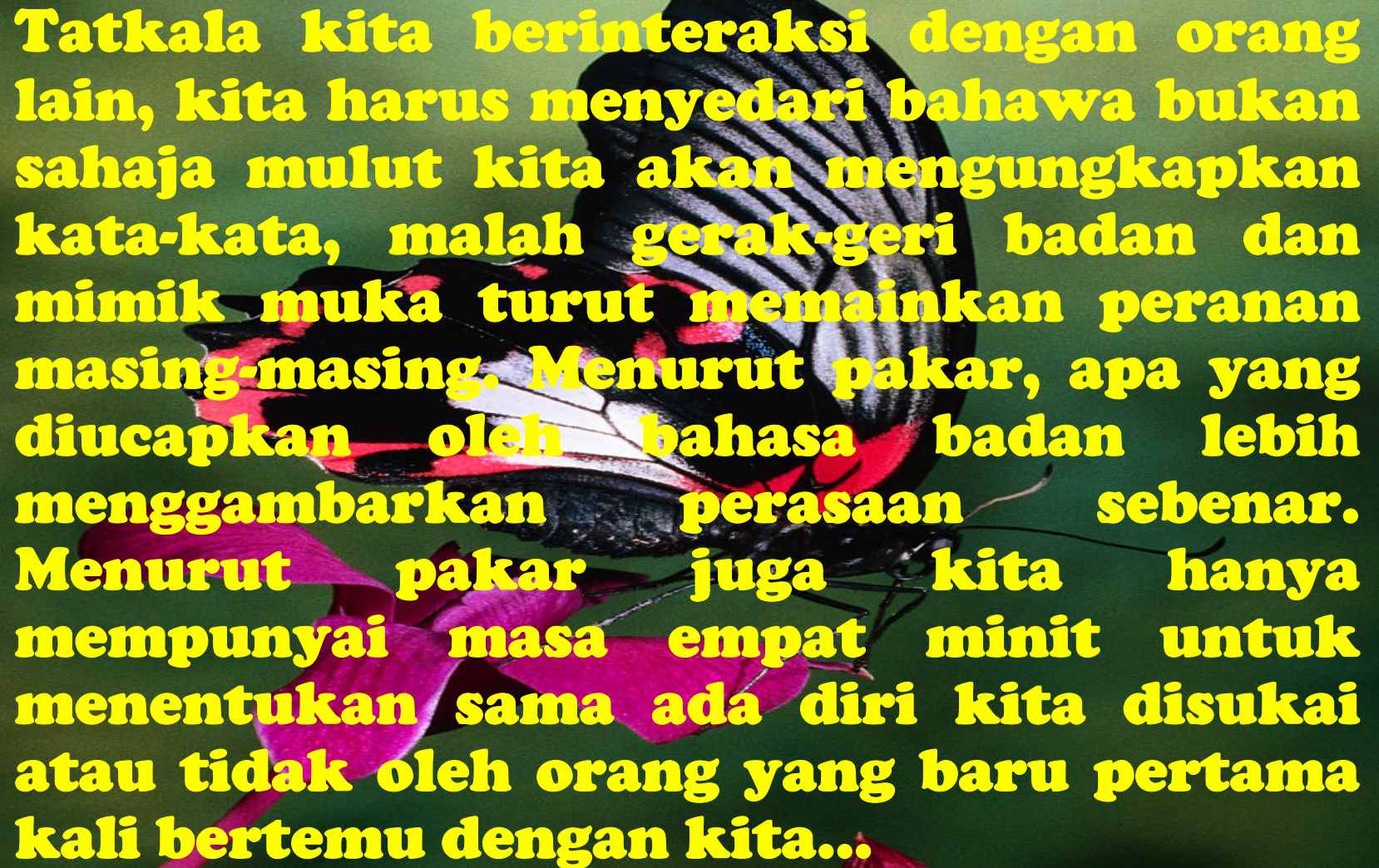


KETAHUI BAHASA BADAN



DISEDIAKAN OLEH :
WAN SANIAH BINTI WAN YAHYA
KAUNSELOR
UNIVERSITI MALAYSIA PERLIS





Tatkala kita berinteraksi dengan orang lain, kita harus menyadari bahwa bukan sahaja mulut kita akan mengungkapkan kata-kata, malah gerak-geri badan dan mimik muka turut memainkan peranan masing-masing. Menurut pakar, apa yang diucapkan oleh bahasa badan lebih menggambarkan perasaan sebenar. Menurut pakar juga kita hanya mempunyai masa empat minit untuk menentukan sama ada diri kita disukai atau tidak oleh orang yang baru pertama kali bertemu dengan kita...



Kepentingan Mengetahui Bahasa Badan

- Setiap kali berbicara dengan orang lain pernahkah anda memerhatikan bahasa badan mereka? Yang manakah lebih dapat kita percayai ; apa yang diucapkan oleh mulut atau bahasa badan
- Bahasa badan dapat menunjukkan sama ada percakapan kita diterima oleh orang lain secara positif atau negatif
- Dengan membaca bahasa badan seseorang kita dapat mengetahui :
 - Bila kita mesti mengubah sikap dan tajuk percakapan kita
 - Bila kita patut berhenti bercakap



Periksa Bahasa Badan Anda

Senyuman :

- *Senyuman yang jujur; merekah, berkali-kali dan tepat pada masanya.*
- *Senyuman yang palsu; sama ada meleret panjang atau cepat hilang. Ciri utama senyuman palsu ialah bibir kita tidak terbuka dan gigi kita tersorok.*

Mata :

- *Cuba semak adakah mata anda mengatakan anda bersikap positif, yakin, berminat, berani, bosan atau benci? Ingat!!! Orang lain boleh membaca apa yang tersirat dalam fikiran anda dengan melihat pergerakan mata dan mimik muka.*



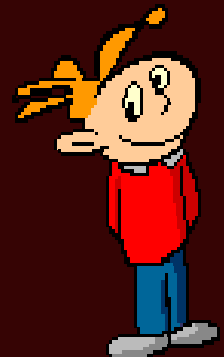
Ketahui Bahasa Badan Seseorang Secara Umum

- 1. Seseorang yang merasa dirinya lebih dominan, tinggi dan berkuasa, ciri bahasa badannya:*
 - Bercekek pinggang*
 - Tidak cepat menjawab*
 - Kalau kita duduk, dia akan berdiri*



2. *Seseorang yang merasa lemah, bimbang, resah, akan mempunyai ciri-ciri bahasa badan berikut :*

- *Meramas-ramas tangan*
- *Menyentuh muka*
- *Tunduk*
- *Tidak mahu menentang mata*
- *Meraba-raba tengkuk*
- *Mata tidak berkelip-kelip*
- *Jari-jari tidak boleh diam*



3. *Orang yang tidak bersetuju, benci, dan tidak yakin dengan percakapan kita akan menunjukkan ciri-ciri bahasa badan :*

- *Membuka cermin mata*
- *Menggeleng-geleng*
- *Menuding*
- *Bibir berketap*
- *Mengecilkan mata*
- *Dagu ke hadapan*
- *Menyilang kaki*
- *Memeluk tubuh*
- *Mengerutkan dahi*



Walaupun bagaimanapun, kita perlu ingat bahawa bahasa badan hanyalah sebagai indikator sahaja. Apa yang penting ialah memperbaiki cara komunikasi kita dan bukannya melabel orang lain. Semoga melalui paparan ini akan membantu kita dalam meningkatkan interaksi yang positif dalam kehidupan kita.



Orang yang bahagia itu akan selalu menyediakan waktu untuk membaca kerana membaca itu sumber hikmah, menyediakan waktu tertawa kerana tertawa itu muziknya jiwa, menyediakan waktu untuk berfikir kerana berfikir itu pokok kemajuan, menyediakan waktu untuk beramal kerana beramal itu pangkal kejayaan, menyediakan waktu untuk bersenda kerana bersenda itu akan membuat muda selalu dan menyediakan waktu beribadat kerana beribadat itu adalah ibu dari segala ketenangan jiwa...

