

المحاضرة السابعة الإتصال الجسدي

أولاً: مفهوم لغة الجسد (Body Language): هي تلك اللغة التي تشمل الحركات والإيماءات التي يقوم بها المرء عند حديثه بالإضافة إلى أدق التفاصيل والتعابير على وجهه، تواصلنا وتعبيرنا يتم بحركات أجسادنا بدلاً من الكلمات، هذا التعبير بالجسد أصبح لغة كاملة قائمة بذاتها.

ثانياً: حقائق علمية حول لغة الجسد :

1. نسبة 55 % من التواصل بين الناس يعتمد على لغة الجسد : يعتقد بعضنا أو أغلبنا بشكل خاطئ أن الكلمات و الجمل تمثل الجزء الأكبر والأساسي من طرق تواصل الأفراد فيما بينهم.
2. لغة الجسد تسمى «كينزيكس» وهو علم حديث جداً، حيث إنَّ العلماء لم ينكبوا على دراسة التعابير، الجسدية للإنسان إلا في السنوات الأخيرة.
3. لغة الجسد هي لغة كونية، وهي ليست لغة مشتركة فقط لدى البشر، ولكن أيضاً لدى الحيوانات. فالقروود مثلاً، لديها لغة تعبيرية تعتمد فيها على حركات جسدها، كأن تغطي وجهها عندما تشعر بالحرج، وأن تفرك بطنها لتُعبر على أنها تشعر بالجوع.
4. لغة الجسد تختلف من شخص إلى آخر: رغم وجود بعض الإيماءات المتعارف عليها إلا أن لغة الجسد تختلف من شخص إلى آخر، فكل جسد يمتلك لغته الخاصة وهي ما يطلق عليها اسم "المعيار" وهي ببساطة حالة الشخص الطبيعية التي يكون عليها بعيداً عن أي نوع من الضغط أو الخوف، القلق، الحزن وكل العوامل التي قد تدفعه إلى إخفاء حقيقة أو مشاعر معينة، وتمثل عملية تحليل لغة الجسد في عملية المقارنة بين باقي سلوكيات الشخص وهذا المعيار الذي نرسمه من خلال معرفتنا بالشخص، أما إن كان الشخص غريباً عنا فستمر عملية قراءتنا للغة الجسد بمقارنة إيماءات جسمه مع الإيماءات التي نتوقع أن يكون عليها في ذلك الموقف بأخذ الجنس والعوامل الخارجية بعين الاعتبار.
5. تؤكد الدراسات أن هذه اللغة أصدق خمس مرات من استخدام اللغات العادية.

6. تتكون لغة الجسد من تعابير وحركات عدّة، البعض منها يكون مقصوداً والبعض الآخر يأتي عن غير قصد

ثالثاً: أسباب اللجوء إلى استخدام لغة الجسد:

1. يتجه الشخص إلى استخدام لغة الجسد في حالة عدم التيقن من صدق من يحدثه.
2. عندما يسعى لمعرفة دوافعه ومدى اهتمامه وشكل اتجاهه نحو الرسالة الموجه إليه.
3. لأنها تساعد في تسهيل عملية الفهم للآخر من الحديث والحوار.
4. تساعد أيضاً في التحكم في الحوار للوصول إلى علاقة أفضل مع الآخرين من خلال إرسال إيماءات ورسالات توجي بذلك.
5. والابتعاد عن الحركات والإيماءات التي تضر بالتواصل مع الآخر.

رابعاً: قراءة وتفسير لغة الجسد: لتفسير وفك رموز هذه اللغة، لابد أن نتعرف على الأدوات المستخدمة فيها ويأتي على رأس هذه الأدوات:

1. العين
2. حركة الحاجب والجبين
3. والأصابع والأيدي والأكتاف
4. الأنف والأذن
5. وطريقة الجلوس.

● لغة العيون:

1. يصف علماء النفس والباحثين العين بأنها نافذة العقل وما يدور به.
2. إذا استطاع الإنسان فك رموزها يستطيع معرفة ما يدور بداخل الناس.
3. ومنطقة العين والحواجب والجفون هي مصدر التعرف على الآخر من خلال الصور، حيث لا يمكن معرفة الشخص من خلال أي منطقة في الجسد، لكن يمكن التعرف عليه، حتى ولو كان ملثماً من خلال عينه .

4. وهذا يؤكد أن العين أقوى عناصر الاتصال الجسدي الغير مباشر بين البشر، كما أنها أقوى أدوات لغة الجسد.
5. ومن خلال نظرة العين تستطيع أن تتعرف على رد فعل الآخر على رسالتك سواء كان إيجابيا أو سلبيا أو محايدا أو غير مهم.
6. والعين هي أول مفاتيح الشخصية، بما تنقله من معاني تدور بالعقل، تستطيع من خلال فهم هذه اللغة أن ترسل رسالات مختلفة إلى الآخر.

والتفسيرات العلمية الدقيقة تقول:

1. العين تخبركم بمدى صدق أو زيف الإبتسامة: الإبتسامة من مظاهر السعادة التي ترتسم على الوجوه لكن كيف تعرفون الإبتسامة الصادقة من الزائفة؟ الجواب تجدونه في لغة العيون فحسب عالم النفس بول إيكمان الإبتسامة الزائفة والوهمية التي تستخدم للتظاهر بالسعادة أو لتغطية مشاعر أخرى لا تكون كإبتسامة السعادة الحقيقية التي تكون فيها نظرة العين ضيقة مع خلق خطوط، على شكل "أقدام الغراب" في الزوايا الخارجية للعين.
2. اتساع بؤبؤ العين دليل على الإعجاب والإهتمام: عندما يهتم الشخص بأمر أو شخص معين بؤبؤ العين يتسع، وفي أحد الدراسات تم تركيب عدسات لعيون سيدة حتى يبدو فيها البؤبؤ متسعا وتم تقييم السيدة بهذه العيون كأكثر النساء إثارة وجاذبية من النساء صاحبات العيون بمقاس بؤبؤ عادي. أنه إذا اتسعت بؤرة العين للشخص فإن ذلك دليل على أنه سمع منك تَوْأ شيئاً أسعده، وإذا حدث العكس فإن ذلك يوحي بأنه لا يصدق ما تقول.
3. النظر إلى الجبين تعني عدم الإهتمام: النظر إلى جبين الشخص أو عدم النظر إلى وجهه إطلاقا يشير بشكل قاطع إلى عدم الإهتمام وقد يظهر هذا أيضا بالعيون المتعرجة التي تفيد الإنشغال بالتفكير في أمور أخرى.
4. النظر للأعلى إشارة للملل أو التفكير: إذا نظر إلى أعلى فإنه يتصور مستقبل ما تقوله، وإذا نظر لأسفل فإنه يتذكر دلائل من الماضي على ما تقول أيضا ، وأثناء حديثه إذا نظر إلى أسفل فإنه يتحدث عن مشاعر وأحاسيس ذاتية خاصة ، ويتدبر أمرا في نفسه، أما إذا قام المتحدث بفرك عينه أثناء الحديث فانتبه لأنه بذلك يشكك في كلامك، وعليك أن تراجع ما تحدثت به أو أن توقف الحديث أو تنتقل لموضوع آخر.

الحاجبين: للحاجبين رموز أخرى ودلالات مختلفة:

1. إذا رفع المتحدث كلا حاجبيه إلى أعلى فإنه بذلك تفاجئ بشيء جديد.
2. وإذا رفع حاجبا واحدا فإنه لا يصدق كلامك ويشكك فيه.
3. وإذا قطب حاجبيه مع ابتسامة خفيفة ، فإنه يتعجب منك ، ولكنه لا يريد أن يكذبك.
4. وإذا كرر تحريك حواجبه فإنك تمكنت بذلك من إبهاره ونيل إعجابه التام بحديثك واستطعت أن تجعله طوعا لك.

للأنف والأذن لغتهما:

1. إذا قام من تحدّثه بحك أنفه أو قام بسحب أذنيه ، فإن ذلك يعني أنه متحير مما تقوله، وربما يكون لا يفهمه أصلا.
2. أما إذا وضع اليد أسفل الأنف فوق الشفة العليا دليل أنه يخفي عنك شيئا ويخاف أن يظهر.
3. وإذا قام بقرص الأنف مع إغماض العينين ، فهي إشارة إلى تقييم سلبي لما تقول.
4. وإذا قطب جبينه وطأ رأسه للأرض في عبوس، فإن ذلك يعني أنه متحير ولا يحب سماع ما قلته.
5. أما إذا قطب جبينه ورفعته إلى أعلى، فإن ذلك يدل على دهشته مما تقول.

الأكتاف: الأكتاف واليدين والأصابع لها دلالات أخرى.

1. عندما يهز الشخص كتفه يعني أنه لا يبالي بما تقول.
2. عندما تراه حائيا كتفيه ورأسه متجنبًا النظر في عينيك فإن ذلك دليل على أنه شخص فاقد للثقة بالنفس أو مكتئب.
3. في حالة وقوفه مكتوف اليدين، فإن هذه يشير إلى أنه منطوي على نفسه ويريد الابتعاد على الآخرين.
4. في حالة تشبيك اليدين وراء الظهر، فإنه إذا في حالة قلق وغضب.
5. إذا نقر بأصابعه على ذراع المقعد فإنه بذلك شخصية عصبية ومتعجلة.

طريقة الجلوس: يمكن التعرف السمات الشخصية للآخرين من خلال طريقة جلوسه.

1. فإذا قام من تحدّثه بوضع إحدى رجليه فوق الأخرى وحركها باستمرار، وتوقف عن الكلام؛ لأنه مل حديثك.
2. أما إذا وضع رجلاه بعيدتان الواحدة عن الأخرى، فأنتك بذلك تتحدث مع شخص منفتح على الآخر فإمكانك أن تستطرد في حديثك؛ لأنه مستمتع بما تقول.
3. وفي حالة جلوسه وهو واضع يديه وراء رأسه، ورجليه مشبوكتين، فأنت تتحدث مع شخص على ثقته كبيرة بنفسه، لكنه متعاليا على ما تقول فيفضّل عدم استكمال الحديث معه..
4. وإذا ما تحدث إليك مع الجلوس ويديه مفتوحتين، فأنتك أمام شخص صادق وصريح.